

Кам'янець Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кафедра загальної та практичної психології

**Н.С. Славіна**

# **ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ**

**Навчально-методичний посібник**

2022

**УДК 159.9 (075.8)**  
**ББК 88.492я73**  
**С 47**

**Рецензенти:**

**Р.В. Павелків** доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та практичної психології

**О.П. Ляска** кандидат психологічних наук, доцент кафедри професійної освіти Подільського аграрно-технічного університету

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка  
(протокол № 3 від 29 березня 2022 р.)*

**Славіна Н.С.**

**С 47 Психологічне консультування** : навчально-методичний посібник. Видання третє, перероблене та доповнене / укладач Н.С. Славіна. – Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. – 180 с.

У навчально-методичному посібнику представлено теоретичні засади психологічного консультування, методичні особливості структурування консультативного процесу, практичні аспекти застосування сучасних консультативних технік.

Навчально-методичний посібник рекомендовано для студентів спеціальності «Психологія», а також для практичних психологів, які нарощують консультативну майстерність.

**УДК 159.9 (075.8)**  
**ББК 88.492я73**

© Славіна Н.С.

## ЗМІСТ

Вступ	4
РОЗДІЛ I. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	5
1.1. Загальне уявлення про психологічне консультування та його завдання.	5
1.2. Основні види консультування.	11
1.3. Організація інтерв'ю .	17
1.4. Технологія ведення бесіди.	29
1.5. Труднощі спілкування.	38
1.6. Деякі психологічні аспекти з теорії і практики зарубіжного консультування	43
РОЗДІЛ II. СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ТА ДОРΟΣЛИХ	55
2.1. Особливості оцінки проблем клієнтів у психологічному консультуванні.	55
2.2. Консультування батьків молодших школярів.	61
2.3. Консультування батьків підлітків.	68
2.4. Консультування старшокласників та їх батьків.	74
РОЗДІЛ III. ЗАВДАННЯ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ ДО КУРСУ	92
3.1. Рекомендації до самостійної роботи	92
3.2. Питання для самоконтролю	93
3.3. Орієнтовні запитання для підготовки до екзамену	95
РОЗДІЛ IV. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА	98
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ	170
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	178

## Вступ

**Предметом** вивчення курсу психологічне консультування є пробудження інтересу до професійної діяльності психолога-консультанта та розуміння першопричин становлення психологічної проблеми людини (клієнта).

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Психологічне консультування» є навчити студентів основам проведення психологічного консультування, технікам та прийомам психологічного консультування.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Психологічне консультування» є : вивчення процесу побудови та проведення консультації відповідно до проблеми клієнта.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати**:

- предмет, мету та завдання психологічного консультування;
- основні сучасні теоретичні концепції психологічного консультування;
- принципи психологічного консультування;
- права та обов'язки психолога консультанта;
- психологічні особливості спілкування психолога та клієнта;
- види психологічного консультування;
- основні фази процесу консультування;
- прийоми та техніки консультування;
- специфіку психологічної підтримки дітей та підлітків;
- специфіку переживання дорослими кризових та важких ситуацій, варіанти психологічної підтримки;

**вміти**:

- здійснювати психологічний аналіз запиту та проблеми клієнта;
- здійснювати психодіагностику особистості клієнта та його проблеми;
- регулювати професійне спілкування в системі “клієнт – психолог”;
- розрізняти дітей з факторами ризику;
- здійснювати первинний психотерапевтичний вплив та надавати психологічну допомогу особистості в межах професійного спілкування;
- використовувати індивідуальні форми надання психологічної допомоги;
- використовувати групові форми надання психологічної допомоги;
- проводити психологічні консультації.

## РОЗДІЛ I. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

### 1.1. Загальне уявлення про психологічне консультування та його завдання.

1. Що таке психологічне консультування?
2. Мета і завдання психологічного консультування.
3. Принципи психологічного консультування.
4. Критерії ефективності психологічного консультування. Помилки у психологічному консультуванні.

#### 1. Що таке психологічне консультування

Психологічне консультування стало широко застосовуватись в різних сферах життя і сьогодні займає значне місце у роботі шкільного психолога. За кордоном психологічне консультування в галузі дитячої психології активно розвивається понад 70 років . З самого початку в сферу діяльності консультанта входили переважно діти з відхиленнями у розвитку, а головне завдання складали психотерапія і допомога в соціальній адаптації дітей з тими чи іншими формами патологій. Поступово, однак, сфера консультативної практики стала значно розширюватися за рахунок включення власно психологічних проблем, не пов'язаних з патологією: висока тривожність дитини, ускладнення міжособистісних стосунків, труднощі у навчанні, сімейному вихованні тощо.

На сьогоднішній день практика консультування пов'язана зі зростанням у нашому суспільстві цілого ряду несприятливих тенденцій, які суттєво ускладнюють психологічний розвиток і виховання дітей. Помітне місце серед них належить низці негативних соціально-економічних чинників. Перекладання батьками своїх обов'язків на систему дошкільних закладів, школу та інші виховні установи значно вплинуло на “психологію батьків”, точніше – на їх соціально-психологічні установки.

В той же час особливої уваги заслуговують діти, в яких яскраво проявилися здібності у музиці, поезії, математиці і т.д., або різко прискорився темп загального психічного розвитку. У багатьох випадках вони, як відомо, можуть стати джерелом чималих психологічних і педагогічних проблем. У зв'язку з цим, у США і Німеччині були створені психологічні консультації, які спеціалізувались з питань допомоги дітям з високим рівнем розвитку здібностей.

Основна мета психологічного консультування – надання психологічної допомоги, тобто розмова з психологом повинна допомогти людині у розв'язанні проблем і налагодженні міжособистісних відносин з оточуючими.

Аналіз матеріалів діяльності шкільної психологічної служби засвідчив, що при здійсненні корекційної роботи психолог розв'язує конкретне загальне завдання – здійснює контроль за зміною психічного розвитку дитини на основі уявлень про нормативний зміст і періодизацію цього процесу. Вказане загальне завдання включає такі підзавдання:

- 1) консультування адміністрації школи, вчителів, батьків, вихователів з проблем навчання і виховання дітей;

- 2) проведення індивідуального консультування учнів з питань навчання, розвитку, проблем самовизначення у житті, стосунків з дорослими і ровесниками, самовиховання і т.п.;
- 3) консультування груп учнів і шкільних класів з проблем самовиховання, професійних орієнтацій, культури розумової праці і т.п.;
- 4) сприяння підвищенню психологічної культури педагогів і батьків шляхом проведення індивідуальних і групових консультацій, участі в педрадах, в метод-об'єднаннях, загальношкільних і класних батьківських зборах;
- 5) на запити народних судів, органів опіки, комісій та інспекцій у справах неповнолітніх, а також інших організацій проводити психологічні експертизи психічного стану дитини, умов сімейного виховання з метою винесення відповідними інстанціями більш обґрунтованих рішень, пов'язаних з визначенням подальшої долі дитини.

Специфіка психологічного консультування у школі полягає у тому, що воно зосереджується на розв'язанні професійних проблем. У процесі консультацій розглядається лише те, що має відношення до розв'язання головного завдання шкільної психологічної служби – максимально сприяти психологічному і особистісному розвитку кожної дитини.

Крім цього, широкою сферою використання психологічного консультування на сьогоднішній день є допомога тим, хто звертається з приводу своїх сімейних і особистих проблем. Ця сфера включає в себе багато окремих напрямків, серед яких можна виділити такі, як: робота з сімейними парами, дошлюбне консультування, психологічна допомога тим, хто розлучається і т.д.

Основне завдання психолога-консультанта полягає у тому, щоб допомогти клієнту подивитися на свої проблеми (життєві складнощі) зі сторони, продемонструвати і обміркувати ті сторони взаємовідносин, які не усвідомлюються і не контролюються ним. При цьому психолог-консультант приймає на себе відповідальність за свій вплив на іншу людину, усвідомлює засоби і способи, міру цього впливу. Цілями цієї взаємодії є: а) соціальні; б) етичні; в) моральні; г) психологічні.

а) соціальні цілі – відповідність дій і переживань людини відомим їй нормам (віковим, статевим, правовим).

б) етичні цілі – відповідність дій і переживань критерію “добре-погано”, який не має чітких характеристик.

в) моральні цілі – відповідність дій і почуттів критеріям “добро-зло”, які також не мають сталих характеристик і потрібно здійснювати вибір оцінки самому і самому ж обґрунтовувати її вибір.

г) психологічні цілі – відповідність дій і почуттів потребам. Досягнення ідентифікації. Цілі завжди суб'єктивні, чітко індивідуалізовані. Використання в усіх цих цілях психологічної інформації наростає від соціальних цілей до психологічних.

## **2. Сфери застосування психологічного консультування**

Найзагальніший аналіз літератури дає змогу виокремити головні сфери застосування психологічного консультування:

**1. Психічний та духовний розвиток дитини.** Спеціальними проблемами тут є, зокрема, психологічна допомога дитині в подоланні комплексу Едипа, задоволення емоційних запитів у набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного та етичного самовизначення; психологічна допомога в уникненні емоційних травм при усвідомленні невідворотності смерті або у випадку втрати батьків та близьких родичів, сприяння у виробленні стійких ціннісних та моральних норм, особливо в критичний період розвитку тощо.

**2. Екзистенційні та особистісні проблеми підлітка.** Головний напрямок роботи в цій галузі — допомога в подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значущими для нього особами. Насправді психолог-консультант стикається тут з усім можливим спектром підліткового віку — почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, сексуальними проблемами, боротьбою за особистісний та соціальний статус, процесами трансформації інфантильної релігійної свідомості та ін.

**3. Шлюб та сім'я.** Інститут подружнього життя залишається однією з найнасиченіших сфер діяльності психологів-консультантів та сімейних психологів. Подружні та батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки в родині — звичні проблеми в цій сфері. Традиційні вже 50 % розлучень у перших шлюбах на додачу до звичних проблем дошлюбного консультування, звичайної сімейної та подружньої психотерапії за останні десятиліття висувають на одне з найважливіших місць також проблематику психологічної допомоги розлученим, незаміжнім та неодруженим, так само як і консультування та психологічну підтримку під час укладання нових шлюбів.

**4. Проблематика психічного та особистісного здоров'я.** Традиційна превентивна та поточна допомога у випадках психічних та соматичних захворювань, душевних та духовних страждань, пов'язаних з розладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, граничними станами тощо.

**5.** Окремою глибоко розробленою галуззю психологічного консультування є така важлива й майже повністю відсутня у нас сфера діяльності, як **психологічна допомога помираючому та психотерапія непоправного лиха.** В американській психотерапії тільки за останні кілька років з'явилося більш як 700 праць, що висвітлюють цю одну з найскладніших проблем психологічного консультування.

**6. Проблеми похилого віку.** Вироблення адекватного віку світосприйняття, задоволення емоційних запитів літніх людей, відгук на актуальні релігійні проблеми, регулярний патронаж та консультування в

організації відповідного стилю й способу життя — усе це звичайний перелік турбот психологічної опіки на Заході. Будемо сподіватися, що колись так буде й у нас.

**7. Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка** — давно вже освоєні галузі психолого консультативної роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності є настільки ж звичними, наскільки й такими, що вимагають постійних зусиль у цій галузі.

**8. Психологічна допомога та підтримка в кризових ситуаціях** — це консультування рідних та близьких у випадках несподіваної смерті, спроби суїциду, згвалтування, зради, втрати коханої людини, роботи та ін.

**9. Шкільне консультування**, що охоплює проблеми стосунків учителя та учня, учнів між собою, питання стосунків з батьками, шкільної успішності, розвиток здібностей, відхилення в поведінці та ін.

**10. Професійне консультування** передбачає як звичайне орієнтування при виборі тієї чи іншої професії, так і приватні питання: як скласти «резюме», як і абсолютно вірно й у результаті клієнт уже спроможний переоцінити щось у самому собі. Якщо зустрічі з клієнтом продовжуються, то й консультант може раптом зауважити: те, що в його інтерпретації пацієнт спочатку не почув і не сприйняв, пізніше він все одно взяв на озброєння, вибудовуючи стосунки з оточуючими людьми в різних життєвих ситуаціях.

**11. Психологічна допомога**, що стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобонів та стереотипів в емігрантів, нарешті, самостійна проблема підготовки консультантів для роботи з етнічними меншинами, що виключає небезпеку ставлення професіонала до клієнта не як до особи, а як до представника етносу або раси.

**12. Управлінське консультування** (консультування в організаціях) започатковано в 70-ті роки. І понині цей вид суспільно-психологічної допомоги має широкий спектр можливостей, що передбачають допомогу в прийнятті управлінських рішень, тренінг комунікативних умінь, відстежування та розв'язання конфліктів, робота з персоналом та ін.

### **3. Принципи психологічного консультування**

У країнах демократії існують етичні кодекси психолога, які визначають діяльність професіоналу. Для тих, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психологічного впливу, ці норми ще жорсткіші і суворіші, ще більше вимог і обмежень накладають на психолога-практика.

Недотримання професійних принципів і вимог у деяких країнах (США) може привести до того, що психолог позбавляється диплома, прав на практику і продовження своїх професійних послуг тощо. У нас це поки що мрія. Дотримання певних принципів забезпечує не тільки етичність



професійної діяльності, але й є умовою успішного психологічного впливу. Назвемо основні етичні принципи, дотримання яких, на думку Бодальова О.О., Століна В.В. і Альошиної Ю.Є., є особливо важливим.

1). Доброзичливе і безоцінне ставлення до клієнта (емпатія). Доброзичливе ставлення включає у себе не просто дотримання загальноприйнятих норм поведінки, але й уміння уважно слухати, подавати необхідну психологічну підтримку, не судити, а прагнути зрозуміти і допомогти кожному, хто звертається за допомогою.

2). Орієнтація на норми і цінності клієнта. Ефективний вплив можливий лише при опорі на систему цінностей самого клієнта, критичне ж становлення консультанта може привести до того, що людина яка прийшла на прийом, замкнеться (закриється), на зможе бути щирою і відкритою, в наслідок в чому і можливості консультативного впливу виявляються практично нереалізованими. Приймаючи цінності клієнта поважаючи їх, консультант може вплинути на них у тому випадку, коли вони є перешкодою на шляху нормального функціонування людини.

3). Заборона давати поради. Клієнтам не можна давати поради. Перш за все, яким би не був значний життєвий і професійний досвід психолога дати гарантовану порад не можливо. Життя кожного унікальне і непередбачене. Даючи порад, консультант бере на себе повністю відповідальність за те, що відбувається, що не сприяє розвитку особистості клієнта і його адекватного ставлення до дійсності. Будь-які невдачі у реалізації поради звичайно приписуються консультанту, як тому, хто дав порад, авторитету, що природно заважає розумінню клієнтом своєї ролі в тих подіях, які з ним відбуваються.

4). Анонімність – важлива умова ПК. Це означає, що будь-яка інформація, повідомлена клієнтом психологу, не може бути передана, без його дозволу, у не які громадські або державні організації, приватним особам, у тому числі родичам чи приятелям. У цьому правилі є виняток, коли психолог узнає під час відвідування про що-небудь, що є серйозною загрозою для чийогось життя. Але, звичайно, навіть в цій ситуації його дії повинні бути максимально обережними і співвідноситися з інтересами клієнта.

5). Розмежування особистих і професійних відносин. Перехід з клієнтом до приятельського ставлення або спроба надати професійну допомогу своїм друзям і найближчим родичам може привести психолога до малоєфективного результату. Будь які рекомендації і відвертість з близькими легко знецінюються. У психотерапії існує два важливих поняття, які мають велике значення для роботи з клієнтом:

а) «перенесення», тобто схильність клієнта переносити і проектувати на психотерапевта та на відношення з ним свої відношення зі значущими людьми, основні проблеми і конфлікти;

б) «контр-перенесення», тобто схильність психотерапевта проектувати свої відносини зі значущими людьми і основні внутрішні проблеми і конфлікти на відносини з клієнтом. Більше того, навіть професіонал-психотерапевт часто виявляється “обеззброєним” контр-переносом. Важно знати, що людина, яка не має спеціальної і поглибленої підготовки, зможе успішно працювати з цими складними явищами.

б). Включення клієнта у процес консультування. Для того, щоб процес консультування був ефективним клієнт під час прийому повинен відчувати себе максимально включеним і бесіду, яскраво і емоційно переживати все, що обговорюється з консультантом. Для забезпечення такого включення, психолог повинен стежити за тим, щоб розвиток розмови виглядав для клієнта логічним і зрозумілим, а також йому було дійсно цікаво. Якраз у тому випадку, коли зрозуміло і цікаво все, що обговорюється можна шукати шляхи розв’язання своєї ситуації, переживати і аналізувати її.

#### **4.Критерії ефективності психологічного консультування. Помилки у психологічному консультуванні**

Ефективність консультаційної роботи визначається тими переживаннями, які були у клієнта під час консультування. Зміна стану клієнта під час консультування – головний показник його ефективності. Для психолога уміння виділити ці зміни і зробити їх доступними для клієнта є основним професійним правилом роботи.

З погляду психолога, критерій ефективності консультації може бути встановлений за показниками відповідності його роботи завданням клієнта. точніше, ніж він сам, це може зробити група колег – незалежних експертів спеціалістів ПК, орієнтуючись на вироблену ними школу, наприклад таку:

- Психолог нездатний бути уважним, перебиває клієнта, пропускає важливу інформацію.
- Дії психолога очевидно неконструктивні, він надто намагається вплинути на іншу людину.
- Клієнта не чути або чути дуже мало, шкоди йому немає, але психолог реагує не на клієнта, а сам на себе.
- Відповіді психолога на вплив клієнта рівнозначні тому, що говорить клієнт. Точне відображення його почуттів, переказ їх, резюме охоплює суть завдань клієнта.
- Смісл завдання клієнта зрозумілий невірно, але через вплив, який інтенсивно зростає, психолог вносить в завдання клієнта дещо, що полегшує його стан.
- У психолога є навички уваги і впливу через емпатійність і щирість.
- Високий рівень – психолог приєднується до клієнта, і при цьому не втрачає своєї індивідуальності.
-

### Можливі помилки в ПК і шляхи їх профілактики:

Помилки	Профілактика
Відсутність особистого звертання до клієнта	Чітке знайомство з іменем, використання імені під час ПК
Повчання, очевидні і банальні поради.	Засвоєння предмета професійної діяльності, прийняття професійних обмежень.
Надмірна особиста зацікавленість в змісті ПК	Засвоєння професійних позицій і професійної етики
Перехід від професійних взаємодій до побутової	Рефлексія на зміст професійної діяльності
Прагнення консультанта зайняти собою, своїми особистими проблемами і висловлюваннями значну частину часу.	Організація проф. простору, контроль за часом своїх висловлювань.
Нав'язування своєї думки клієнту	Контроль за відповідністю завданню клієнта.
Емоційний вплив через оцінку якостей клієнта	Безоцінне спілкування.
Відсутність чітких цілей ПК	Володіння предметом ПК (топология предмета повинна бути побудована раніше).
Звинувачення клієнта в нещирості, прагнення зловити його.	Слідувати предмету ПК
Постійна апеляція до думки інших людей.	Мета ПК – думка, проблема, внутрішня картина хвороби і ТП – в логіці індивідуальної долі людини.
Відмова від взаємовпливу людей у процесі ПК	Самоконтроль за професійним розвитком.
Використання спеціальної, рідковживаної в побуті термінології.	Говорити простою, чіткою, літературною мовою.

## 1.2. Основні види консультування

1. Індивідуальне консультування.
2. Групове консультування.
3. Принципи надання психологічної допомоги особистості

### 1. Індивідуальне консультування

Термін «консультант» за словником С.Г. Ожегова має кілька значень: 1) рада спеціалістів; 2) порада спеціаліста; 3) установа, що дає поради. У прикладній психології успішно використовувалися всі три зазначені форми консультації. А от сутність консультування у практичній психології довго дискутувалася, бо вважалося, що надавати допомогу особистості у вирішенні її психологічних проблем можна тільки у рамках психотерапевтичної практики.

Однак існування так званого психологічного, або, точніше, психотерапевтичного консультування як самостійної галузі психологічної допомоги можна аргументувати так:

а) філософія консультативної роботи диктує **повну відмову від концепції хвороби** і розглядає людину, котра звернулася по допомогу такою, що має психологічні труднощі;

б) консультування і психотерапія **орієнтовані на різні етапи** взаємодії психолога і клієнта: превентивна консультативна робота може запобігти більш серйозним психотерапевтичним наслідкам;

в) якщо психотерапія спрямована "вглиб", на вирішення інтраперсональних проблем, то консультування охоплює більш **різнопланове коло інтерперсональних проблем** клієнтів;

г) діагностична спрямованість консультування значно розширює **спектр різноманітних професійних моделей діяльності** консультанта. Спостерігається певний **універсалізм** у використанні ним як підходів, так і методів, що урізноманітнює консультативну роботу і суттєво відрізняє її від психотерапії, яка зазвичай дотримується одного напрямку.

Отже, специфіка психологічного консультування як окремого виду психологічної допомоги визначається особливостями проблематики, немедичною парадигмою в розумінні клієнта, змістом і методами діяльності. Цілі ж консультування на відміну від немедичної психотерапії (особисте і соціальне здоров'я) чи медичної психотерапії (психічне і соматичне здоров'я) лежать в площині особистого благополуччя клієнта.

Таким чином, індивідуальне **консультування це вид спеціально організованого спілкування, у процесі якого психолог-консультант допомагає клієнтові дослідити і прояснити свою життєву ситуацію, актуалізувати додаткові сили і здібності, щоб знайти вихід із складних для нього обставин.** Результатом консультування може вважатись інсайт (З.Фрейд), просто "сповідь" (Р.Мей), або, як вважають екзистенціалісти, сповнена розуміння, підтримки і співпереживання "зустріч", яка, можливо, стане поворотним моментом у процесі життєтворчості.

Для консультування характерний більш м'який психологічний вплив на людину, коротша тривалість роботи (5-6 зустрічей). Завданнями консультування є переважно:

- надання психологічної інформації;
- інтеграція особистості, подолання внутрішньої конфліктності та узгодження її інтересів;
- активізація психічних ресурсів клієнта;
- подолання особистісних обмежень та освоєння нових поглядів на власну життєву ситуацію;
- професійні підтримка і порада;
- смислотворення та перебудова ієрархій цінностей;
- створення основи для формування інсайтів з приводу "глухих кутів життя" та допомога у розв'язанні гострих життєвих проблем;

- вироблення адекватних форм поведінки в різних життєвих ситуаціях та інш.

Питання про цілі консультативної роботи дискутується и досі чи не в усіх сучасних психотерапевтичних напрямках. Однак виділення психологічного консультування з надр психотерапії та надання йому статусу самостійного виду психологічної допомоги, на нашу думку, стало визначною віхою у розвитку практичної допомоги людству взагалі. Недарма ж серед трьох основних цілей консультування - допомога іншим у їхньому самопідсиленні, особистісний розвиток самого консультанта та створення здорових мікро - та макросистем для функціонування індивідів - головною метою вважається особистісне зростання консультанта як гаранта того, що в суспільстві розширюється база для формування нового ставлення до життя. Адже психолог-консультант, на відміну від психотерапевта, стоїть ближче до пересічної людини і, маючи високий рівень усвідомлення себе і своїх проблем, зможе навчити цього багатьох інших.

## **2. Групове консультування**

Найбільш частим варіантом роботи в ситуації групового консультування є аналіз психологом дитячо-батьківських відношень чи відношень між дорослими людьми в умовах виробничого конфлікту, значно рідше бувають замовлення на дослідження психологічної сумісності двох людей. В сучасній практиці психології існує вузька спеціалізація психологів-консультантів і дуже рідко буває так, щоб спеціаліст з індивідуального консультування був спеціалістом і з групового консультування.

При консультації психолог має справу зі складною системою, якою є будь-яка група людей, перш за все – це система реально існуючих відношень між людьми (які реально в системі консультування можуть бути неprisутніми).

Опис усієї багатогранності відношень, які можуть бути між членами групи, складно і часто практично недоцільно робити, оскільки не всі види відношень входять і зміст психологічної задачі, яку вирішує психолог: виділити найбільш значущі відношення, представити їх для групи як предмет взаємодії, об'єднуючи групу.

Задача психолога полягає в тому, щоб знайти предмет взаємодії членів групи, в якому були б представлені взаємопов'язані модальності внутрішнього світу кожного члена групи. Для розв'язання цієї задачі психолог повинен володіти психологічним матеріалом про тип відношень між членами групи.

Стійкі особистісні якості членів групи, якщо вони протилежні за змістом, створюють основу для стабільних, стійких конфліктів, які, не розвиваючись, стають джерелом, що дезорганізує групу. До таких якостей відносяться:

- ❖ екстравертованість – інтравертованість
- ❖ раціоналізм – романтизм
- ❖ домінантність – підлеглість
- ❖ ворожість – дружелюбність
- ❖ ригідність – гнучкість
- ❖ запальність – спокій
- ❖ стабільність – лабільність
- ❖ оптимізм – песимізм
- ❖ активність – пасивність
- ❖ відповідальність – безпечність і т.д.

Наявність конфліктних внутрішньо особистісних і між особистісних якостей у групи ускладнює для психолога роботу зі створенням загального для всіх членів групи предмету взаємодії.

Дослідження структури групи дозволяє психологу не тільки виділити ієрархічні відношення – хто лідер, а хто ті, кого ведуть, але й проаналізувати зміст впливу одного члена групи на іншого. Вплив, міра впливу, на яку здатний кожний член групи, - важливий показник змісту психологічної інформації, який доступний кожному члену групи. Можна виділити такі типи впливу членів групи:

Тип	Зміст впливу	Використання психологічної інформації
Дія за зразком	Роби як Я, бажай як Я, думай як Я, відчувай як Я	Інформація тільки про модальність свого внутрішнього світу
Дія на різних умовах	Давайте робити разом, тобто Ти робиш, думаєш, відчуваєш, бажаєш як Я	Передбачається, що всі модальності іншої людини рівні власним
Рефлексивна дія	Давай подумаємо разом, як нам робити; Ти робиш інакше	Модальність внутрішнього світу іншої людини так само індивідуальні, як і мої

Аналіз психологом типів впливу членів групи дозволяє простежити динаміку можливостей кожного члена групи у використанні ними психологічної інформації один про одного і про себе.

Група в консультуванні може вступати як колективний клієнт, а може бути так, що в ній один чи декілька чоловік-клієнти, а решта виступає в ролі Замовника чи користувачів психологічної інформації. Психолог позначає ці ролі членів групи, дозуючи таким чином свою дію в групі.

Дослідження змісту дій (вибачення, показання, схвалення) як впливу членів групи один на одного дозволяє психологу отримати матеріал для аналізу стійких елементів взаємодії.

Проводячи групове консультування, психолог особливо уважно повинен контролювати зміст своєї позиції, щоб не організувати коаліцію з

одним членом групи проти інших. Такі тенденції особливо сильні в конфліктних групах.

Специфіка консультування кожної групи (сім'ї, виробничі групи, дитячі групи і т.п.) визначається змістом предмета взаємодії в цій групі, виділення специфіки цього предмету – важлива професійна психодіагностична задача.

### **3. Принципи надання психологічної допомоги особистості**

Подані далі психологічні принципи або основні правила надання психологічної допомоги узагальнюють сказане та розкривають певні нюанси, на які потрібно звернути увагу в практиці роботи з клієнтом. Серед них у першу чергу слід назвати:

**1. Принцип активності особистості.** Девіз: інтерес, партнерство, співробітництво. Консультативний процес - арена емоційно, а відтак енергетично насиченої взаємодії, яка уможливорює відреагування та інсайти. Залишаючись у пасиві, жодна сторона не виконає свого завдання.

**2. Принцип діалогічності.** Тільки присутність значущого іншого в сакраментальному діалозі особистості з життям може стати відправною точкою для подальшого розвитку. Можливості для цього відкриваються завдяки діалогу та процесу віддзеркалення. В консультуванні не принципово, кому, коли, що і як говорити, як сидіти, в якій обстановці проводити бесіду.

**3. Принцип безумовного прийняття.** Кожна людина є безумовною цінністю і заслуговує на увагу й повагу до себе. Цей принцип передбачає вмінням консультанта концентруватися на позитивних моментах досвіду клієнта, приймати людину такою, якою вона є; бути конгруентним, тобто послідовним у самовираженні і використанні своїх почуттів (відповідність, узгодженість, рапорт із самим собою та з іншим); бути автентичним, до всього підходити чесно і не ховатися „за фасад“; проявляти емпатію - відчувати людину, розуміти її думки і почуття та вміти продемонструвати це; вміти випромінювати теплоту, щирість та безпосередність.

**4. Принцип відповідальності.** Кожна людина потенційно готова відповідати за себе. Ніхто не в змозі допомогти іншому психологічно, адже це зміни у внутрішньому просторі особистості. Лише в найбільш серйозних випадках, як вважає Ролло Мей, консультанту варто тимчасово взяти на себе частину відповідальності за порятунок клієнта з тим, щоб в кінцевому рахунку допомогти йому усвідомити свою відповідальність повною мірою.

Людина зможе допомогти собі тоді, коли зрозуміє, яка їй допомога потрібна, а ще навчиться її отримувати. Завдання консультанта - спочатку замкнути проблему на самій людині, тобто знайти ту її субособистість, яка не може прийняти все так, як воно є, потім – сформуванню установки самопомоги, відповідальності за себе і свої проблеми. Тільки за таких обставин є можливість створити умови для формування у клієнта життєвих

навичок самоусвідомлення, самопідсилення та співволодіння труднощами (допінг-стратегії).

**5. Принцип технічності психологічної допомоги,** тобто трактування психологічної проблематики як психотехнічної за предметом і методом.

Керуючись натхненням, консультант не має права забувати про вимогу щодо технічності своєї роботи. Н.В. Самоукіна порівнює роботу консультанта з мистецтвом музиканта-виконавця. У музичній школі досить довго „грають по нотах“, аж до тих пір, поки музикант отримає відповідну технічну підготовку, і лише після цього він починає грати не просто ноти, а музику. З одного боку, технічність в консультуванні визначається тим, як консультант навчиться триматися „на плаву“ комунікативного діалогу завдяки базовим психотерапевтичним навичкам, з іншого - як зуміє осягнути проблему клієнта, підібрати та використати спеціальні техніки психотерапевтичної роботи, максимально ефективні для цього випадку.

В багатьох підручниках з консультування можна знайти аргументи на користь хорошого робочого альянсу, який є достатнім для проведення ефективної консультації. Ця ідея була висунута К. Роджерсом ще в 50-і роки й активно підтримувалася його послідовниками. Справді, інколи терапевтичні стосунки самі по собі можуть забезпечити успіх, але в більшості випадків хороший робочий альянс є необхідним, однак не достатнім.

**6. Принцип системності,** що полягає в системному аналізі будь-якого явища, та в системному підході до будь-якого симптому в усіх площинах: через тіло, душу і духовне життя особистості.

**7. Принцип позитивного переосмислення** того, що відбувається, та активація гуманістичних цінностей. Слово „позитивний“ тут, як і в назві позитивної психотерапії, не означає протипагу негативному, а походить від латинського кореня „розіг“ - дещо реальне, даність. В слов'янських мовах аналогом виступає скоріше слово „позиція“. В процесі позитивного переосмислення сприймається все (і позитивне, і негативне), тобто існує те, що існує, і саме воно з якихось міркувань доцільне, своєчасне і необхідне. Тому не варто „бути розумнішим“ за клієнта в його ситуаціях, пропонувати рішення, яким нема альтернативи, нехтувати реаліями буття.

**8. Принцип компетентності.** Правило: „Не зашкодь“. Наступним завданням після встановлення бездоганного консультативного „теле“ (Я.Морено) є забезпечення вимоги щодо компетентності психолога. Консультант має право братися за розв'язання лише тих завдань, на яких він розуміється, і використовувати лише ті методики та техніки, які відповідають вимогам професійності та адекватності. Організація роботи консультанта повинна бути такою, щоб ні її процес, ні її результат не зашкодили здоров'ю, стану чи соціальному становищу людини.



### 1.3. Організація інтерв'ю

1. Організація консультативної бесіди за Ю.Є. Альошиною.
2. Етапи інтерв'ю за Г.С. Абрамовою.
3. Основні напрямки ефективності інтерв'ю.

#### 1. Організація консультативної бесіди за Ю.Є. Альошиною.

КБ з клієнтом – не випадковий процес, вона організована за певними правилами, дотримання яких робить її ефективною і цілеспрямованою. Простором бесіди виступають: годинник, який добре видно психологу і клієнту; стіл, зручні крісла; клієнт сидить не навпроти психолога, а під кутом ( щоб клієнт міг відвести очі, а психолог кутовим зором бачив клієнта); час бесіди (відмітити початок і кінець) – 1 година. Альошина Ю.Є. умовно ділить КБ з клієнтом на чотири етапи:

- 1) знайомство з клієнтом і початок бесіди;
- 2) розпитування клієнта, формування і перевірка консультованих гіпотез;
- 3) корекційний вплив;
- 4) завершення бесіди.

Час прийому триває годину, поділену на такі стани бесіди:

- 1) початок бесіди 5-10 хв.;
  - 2) розпитування клієнта 25-30 хв.;
  - 3) корекційний вплив 10-15хв.;
  - 4) завершення бесіди 5-10 хв.
1. Початок бесіди.

Успіх бесіди переважно залежить від того, наскільки вже з перших хвилин психолог зуміє проявити себе доброзичливим і зацікавленим співбесідником. Ситуація початку КБ для людини, яка прийшла до психолога вперше, повна дискомфорту, їй необхідно дати час для адаптації, щоб вона звикла до нових обставин.

Важливий момент на початку КБ – знайомство з клієнтом по імені. Все залежить від віку клієнта і психолога. В принципі, клієнт може відмовитись назвати себе, але надати йому цю можливість – важлива умова успіху КБ.

В окремих випадках клієнту слід пояснити, що таке психологічне консультування (ПК).

Альошина Ю.Є. і Гофман Л.Я. запропонували формулювання, яке, як нам здається, є вдалим: “ Ми, психологи, порад не даємо, ніяких ліків не приписуємо. Наша допомога людям полягає у тому, що ми розмовляємо з ними і намагаємось допомогти їм побачити їх власну ситуацію зі сторони, з іншої точки зору, інакше віднестися до неї і , якщо потрібно, на основі цього прийняти рішення або змінити свою поведінку. Гарантуємо анонімність всього того, що відбувається за дверми психологічного кабінету.”

Наступний крок – це перехід до безпосереднього консультування. У випадку, коли клієнт мовчить, можна йому допомогти репліками типу: “ Слухаю Вас уважно” або “ Розкажіть, що Вас сюди привило.”

З самого початку бесіди не варто забувати про те, що консультування – це перш за все вплив через слово, котре у “руках” консультанта може вплинути на клієнта як позитивно, так і негативно.

Не слід зайвий раз фіксувати увагу клієнта на особливостях ситуації репліками типу: “ Не бійся”, “ Не напружуйся” і т.д.

Опір консультуванню можливий на початку бесіди, коли клієнт, побачивши у кабінеті психолога, ставить під сумнів його стать, вік, професійний досвід і т.д. У цьому випадку не слід наполягати на обов’язковій консультації у вас, можна йому порекомендувати іншого фахівця.

Можливий опір консультуванню і тоді, коли клієнт починає розмову із загальних тем і питань, тим самим він загубить дорогоцінний час консультування. У такому випадку можна використати зручний момент і поставити питання: “ А чому Вас хвилюють ці питання? Що привело сюди особисто Вас?”

Буває, що людина, яка прийшла у консультацію, просить психолога допомагати не їй самій, а комусь іншому. Її запит може бути, наприклад таким: “Запросіть мого сина (дочку), внука (внучку), він (вона) не хоче йти сам (сама) а йому (їй) потрібна допомога.”

Таким чином, встановити хороший контакт з клієнтом, правильно організувати бесіду з самого початку – це значить значною мірою забезпечити гарантію ефективного консультування.

## 2. Розпитування клієнта.

Умовно це етап Альошина Ю.Є. ділить на два підетапи. На *першому* психолог максимально зацікавлений у повній розповіді клієнта про себе і про свою ситуацію. *Другий* етап розпочинається тоді, коли консультант має достатньо інформації для того, щоб сформулювати психокорекційні гіпотези і розпочати їх перевірку.

На *першому* етапі розпитування клієнта (1-а фаза: “Розкажіть мені про ваші відношення...”, “Яка у вас сім’я?”, “Коли і як це почалось?” і т.д.) психолог не просто слухає його, а працює. Ця робота проходить у *чотирьох напрямках*:

а). Підтримування контакту з клієнтом у той час, коли він говорить про себе, уважним, емпатійним слуханням. На цьому етапі слід притримуватися принципу “прийняття концепцій клієнта”(“Угу”, “Да-да”).

б). Стимулювання клієнта до розповіді. Необхідно з’ясувати: історію виникнення проблеми; відношення клієнта до всіх діючих осіб у розповіді, їх відношення до проблеми, уявлення про те, чим саме викликана остання з точки зору самої людини і оточуючих людей; поліпшення або погіршення ситуації, з чим воно пов’язане; чому саме зараз звернувся у консультацію, а не раніше чи пізніше.

в). Структурування бесіди необхідне і самому клієнту, і консультанту. У клієнта повинно бути логічне уявлення про те, що і для чого говорить і обговорюється у даний момент. Структурування бесіди корисне і для

консультанта: адже, коли клієнт може з легкістю прослідкувати, звідки і як виникають ті або інші теми у розмові, з чим конкретно пов'язані нові ідеї, то звичайно, немає необхідності щось додатково повторювати або роз'яснювати. Застосовуючи репліки і коротке коментування, можна досягнути кращого структурування бесіди.

г). Осмислення того, що розповідає клієнт, найчастіше є внутрішньою роботою психолога. Це дуже напружений, складний процес. Для того, щоб повноцінно брати участь у діалозі з клієнтом, консультанту слід пам'ятати імена, назви, дати, різні деталі і т.п. можна дещо записувати під час бесіди за згодою клієнта.

Для того, щоб краще сконцентрувати увагу на матеріалі, консультант може вголос або про себе повторювати останні перед паузою слова клієнта. Таке повторення – добрий спосіб стимулювати до розповіді і підтримувати контакт ( К. Роджерс ).

Після розпитування (25-30 хв.) але через 15-20 хв. початку бесіди, консультант повинен добре розбиратися у проблемах і ситуації клієнта, бути готовим до того, щоб перейти до другого етапу(2-а фаза)розпитування – формування і перевірки консультативних гіпотез.

#### Гіпотези у психологічному консультуванні.

Кожна гіпотеза – це намагання консультанта зрозуміти ситуацію клієнта. Гіпотези у ПК – це, по суті, варіанти більш конструктивних позицій у ситуації, вірогідні способи переорієнтації клієнта у його відношенні до своєї проблеми.

Гіпотези консультанта ґрунтуються на тому, що розповідає клієнт про себе і свої проблеми. Чим більше ідей виникає у консультанта з приводу тих або інших моментів розповіді (думок) клієнта, тим ґрунтовніше він професійно озброєний, тим йому легше працювати. Але консультант повинен вміти не лише обмірковувати те, що повідомляє клієнт, але й передавати, формулювати своє бачення ситуації таким чином, щоб клієнт зумів зрозуміти і сприйняти його. Вербально виражена консультантом гіпотеза є інтерпретацією ситуації клієнта. Остання – надійний камінь психотерапії, поворотне місце консультування. Перевірка гіпотез, що з'явилися, є головним змістом роботи консультанта на другому (2-а фаза розпитування клієнта)етапі бесіди. Перевірка гіпотез здійснюється різними засобами. Так, на цьому етапі формування питань, порівняно з першим етапом, принципово змінюється. Вони стають більш витонченими, спрямованими на уточнення ідей, які виникли у консультанта. Найнадійніший підхід до роботи на другому етапі КБ – аналіз конкретних ситуацій із життя клієнта, які наочно демонструють його відношення з людьми, поведінку в проблемних ситуаціях, особливості тих партнерів, яких він вибирає при взаємодії.

Робота з конкретними ситуаціями для консультанта – одним із найбільш надійних способів перевірити свою гіпотезу. Крім цього, консультанта повинні цікавити почуття і переживання, так як вони,

звичайно, глибше відображають дійсність, більше говорять про те, що погано усвідомлюється, часто про приховані від самого клієнта бажання і конфлікти, які лежать в основі проблеми.

Для того, щоб гіпотеза консультанта підтвердилася або була відкинута, обговорення однієї конкретної ситуації є недостатнім, необхідно хоча б два-три приклади.

При відборі ситуацій слід звернути увагу на таке:

- 1) ситуація повинна бути тісно пов'язана зі змістом основних скарг клієнта, з тими моментами міжособистісних стосунків, які є важкими, проблемними;
- 2) ситуацій, які обговорюються, повинні бути типовими, щоб після їх аналізу можна було зробити висновок про особливості взаємовідносин у цілому;
- 3) бажано, щоб ці ситуації були досить розгорнутими, які описують цілісні категорії взаємодій, тобто негативні, позитивні і нейтральні характеристики відношень.

Після обговорення з клієнтом (2-3 хв.) конкретних ситуацій, консультант може зробити висновок, яка з гіпотез найбільше підійшла; яка саме поведінка приводить до того, що у його житті виникають проблеми; що можна йому пояснити, як ставитись по іншому до того, що відбувається і відповідно поводитись. Це означає, що можна переходити до наступного етапу КБ – надання психокорекційного впливу, до інтерпретації того, що відбувається.

### 3. Психокорекційний вплив.

Цей етап можна вважати найбільш складним, так як вплив може здійснюватися у формі простої поради або рекомендації. Роль психолога на цьому етапі полягає у тому, щоб допомагати клієнтові сформулювати альтернативи поведінки, а потім критично оцінити їх, вибрати той варіант, який найбільше підходить. Слід при цьому керуватись тим, наскільки клієнт готовий до змін.

Обговорення можливих інших варіантів поведінки і реагування, можна розпочати з питання типу: “Як Вам здається, а чи можна було поводитися у цій ситуації якимось по-іншому?” мета консультанта при цьому – сформулювати якомога більше число можливих варіантів поведінки, а потім уважно аналізувати їх, вибрати те, що найбільше підходить для даної людини у її ситуації.

Процес впливу далеко не завжди буває гладким. Трапляється, що необхідні додаткові засоби, більш активна і наполеглива позиція психолога для того, щоб клієнт хоча би у чомусь змінив своє відношення до власної життєвої ситуації. Одним із таких прийомів є спроба розширити сприйняття ситуації клієнтом, йому пропанують подивитись на те, що відбувається з позицій інших учасників і оцінити їхніми очима власну поведінку.

Трапляється, що клієнту важко уявити собі позицію іншої людини, власна поведінка здається йому настільки неоднозначною, що реакції і

вчинки іншого сприймаються як дивні, такі, що неможливо пояснити, а необхідність самому змінитися не є очевидною. Тоді, консультант застосовує ще сильніший психокорекційний вплив, ще більш активну позицію. Наприклад: “Вам відомо про те, що підлітки дуже вразливі, для них дуже важливо відчувати свою самостійність, а те, що робите ви по відношенню до вашого сина (дочки), очевидно, обмежує його (її), зайвий раз нагадує йому (їй), що він (вона) залежить від вас, і тому це не може сприяти налагодженню ваших відношень з ним (нею).”

#### 4. Завершення бесіди.

При завершенні бесіди психолог повинен виконати низку заходів без реалізації яких ефективність навіть найуспішного впливу може бути знижена. Сюди можна віднести такі заходи:

- 1) підведення підсумків бесіди;
- 2) обговорення питань, які стосуються подальших відносин клієнта з консультантом або іншими необхідними спеціалістами;
- 3) продавання консультанта з клієнтом.

Одним із найвдаліших варіантів завершення першої бесіди є прийняття рішення про те, що контакти клієнта з консультантом продовжаться і вони зустрічатимуться ще одним або декілька разів. Для того, щоб підвищити вірогідність повторного відвідування клієнта і успішної роботи з ним, консультант повинен у кінці першої зустрічі досить чітко сформулювати, які саме завдання будуть розв’язуватися під час наступних зустрічей і скільки конкретно зустрічей для цього може бути потрібно.

Запланована зустріч часто є гарним стимулом для клієнта, щоб активніше працювати над собою самостійно, розмірковувати про себе і інших. Допомогати йому у цьому можуть домашні завдання, які пропонує консультант клієнтові у кінці зустрічі. Домашні завдання впливають із того, що обговорювалось в КБ. Вони можуть бути як письмовими (у вигляді щоденника або окремих записів), так і усними (вести спостереження, змінити щось або глибше зрозуміти).

Може статися таке, що прийом пройде не дуже вдало: клієнт незадоволений, висловлює претензії. Не слід боятися обговорювати це з ним, сформулювати ще раз, з чим, з точки зору психолога, пов’язана незадоволеність, порекомендувати йому щось, що, можливо, на цьому стані для клієнта ще звучить нереально. Але особливо важливим є те, щоб психолог у цьому випадку залишався професійним до кінця: був готовим визнати можливі обмеження своєї компетенції, не вступаючи у зайві дискусії, і ввічливо і гідно зміг завершити бесіду. Можливо, що незадоволена прийомом людина згодом приходять до іншого висновку, починає з вдячністю згадувати свій візит у консультанта.

## 2. Етапи інтерв’ю за Абрамовою Г. С.

П’ятикрокова модель процесу інтерв’ю, запропонована Абрамовою Г.С. Інтерв’ю – основний із спец методів аналізу унікальної ситуації замовлення

клієнта з метою створення для нього альтернативних варіантів дій, переживань, почуттів, думок, цілей з метою створення більш мобільного внутрішнього світу. Предметом взаємодії клієнта і психолога буде внутрішній світ клієнта, який описаний відповідними модальностями.

Суттєво важливим для проведення інтерв'ю є те, що предметом взаємодії професійного психолога і клієнта може і повинна стати психічна реальність. Процес інтерв'ю спрямований на те, щоб у процесі обговорення різних тем зробити більш динамічним відношення людини до різних властивостей її психологічної реальності. Темі інтерв'ю задаються клієнтом чітко в певній для нього життєвому контексті.

Встановлення контексту, поява теми є необхідною умовою здійснення інтерв'ю.

Психолог, який працює з темою і її контекстом, повинен постійно контролювати в ході інтерв'ю власні особистості проєкції на зміст теми, - підтекст, який він може внести в ситуацію інтерв'ю.

Психолог повинен рефлексувати в ході інтерв'ю на тему замовлення, контекст її появи, підтекст своїх дій при побудові предмету взаємодії з клієнтом.

Інтерв'ю передбачає вияв впливу за допомогою запитань і спеціальних завдань, що розкривають актуальні і потенційні можливості клієнта. Запитання – основний спосіб впливу консультанта в ході інтерв'ю.

Перша стадія інтерв'ю може тривати від декількох секунд до 10 хв. На цій стадії психолог структурує ситуацію, визначає, що буде темою взаємодії з клієнтом. Якщо протягом 5 хв. відношення не склались, то ситуацію консультування, як показує практика, виправити важко. Він дає клієнту інформацію про свої можливості. При цьому психолог розв'язує проблему встановлення контакту, відповідальність, рапорту з клієнтом. Конкретні варіанти розв'язання цих проблем залежать від індивідуальних і культурних особливостей клієнта. Встановлення контакту представляє собою ситуацію просторової організації взаємодії консультанта і клієнта. Для консультування необхідно мати окремий кабінет чи штучно обмежений простір. Оптимальний варіант просторового розташування – два однакових крісла, розташованих по різні боки журнального столика (1,5м) при неяскравому освітленні. Темп ведення бесіди повинен співпадати і клієнта і у психолога.

Клієнт на цій стадії інтерв'ю розв'язує завдання досягнення психологічного комфорту, тобто завдання емоційного і когнітивного прийняття ситуації інтерв'ю і особистості психолога. Ця стадія інтерв'ю закінчується, коли досягнута відповідність психолога і клієнта, яка може бути виражена ними так: “Я його – відчуваю, розумію” (психолог). “мене слухають, я довіряю цій людині”(клієнт).

На другій стадії інтерв'ю, коли відбувається збір інформації про клієнта, розв'язується питання про те, у чому полягає проблема. Психолог вирішує наступні питання: “Навіщо клієнт прийшов? Як бачить свою

проблему? В чому його можливість у вирішенні цієї проблеми?” На матеріалі заявленої теми консультант вивчає позитивні можливості клієнта у розв’язанні проблеми. Коли цілі клієнта будуть чітко зрозумілі, психолог повертається до визначення теми.

На цій стадії психолог часто виступає у ролі слідчого (“В чому проблема?”), прагне відтворити всі деталі досліджуваного контексту. Вся інформація спрямована на усвідомлення клієнтом контексту замовлення і своєї ролі у виникненні психологічної інформації (приблизно 15-20 хв.), іде широка розв’язка клієнта про себе. У цей час психолог висуває припущення про будову внутрішнього світу клієнта, про те, якими модальностями цього внутрішнього світу володіє клієнт. Через аналіз контексту психолог може з’ясувати:

- що знає клієнт про можливості своїх дій;
- що знає клієнт про свої цілі;
- що знає клієнт про свої почуття;
- що знає клієнт про свої думки, а також розв’язати питання про те, що потрібно знати клієнту про зміст свого внутрішнього світу, щоб зробити його більш мобільним.

Своїми питаннями психолог орієнтується на текст клієнта, де є ключові слова, які відображають зміст проблеми клієнта. Ключове слово – це фіксація теми взаємодії. Під час інтерв’ю психолог висуває декілька гіпотез про внутрішній світ клієнта і перевіряє їх своїми питаннями.

Мова психолога повинна відповідати наступним правилам:

- а) не нагнітати обстановки, згущувати фарби, вживати оцінки судження;
- б) орієнтація на ключове слово, тему клієнта;
- в) не давати рекомендацій;
- г) використовувати прості слова і образи для передачі інформації;
- д) не потрібно пояснювати клієнту все те що Ви дізнались про нього.

Достатньо чітко викласти одну перевірену гіпотезу, щоб показати варіанти поведінки клієнта. Для повідомлення гіпотези клієнту, консультант демонструє різні сторони проблеми через зміст власних питань. Використовується принцип зворотнього зв’язку.

Психолог у своєму професійному впливі показує клієнту його власну участь в подіях його життя. При цьому він ідентифікує потенційні можливості клієнта, спеціального звертаючись до нього з оптимістичними судженнями: “Змінюючись самі, Ви будете змінювати інших”, “Потрібний час і терпіння, щоб змінився той, хто поруч” і т.п.

Відповідаючи на питання психолога, клієнт аналізує свою поведінку і поведінку інших у цій ситуації і усвідомлює їх. Гіпотези, які психолог буде обговорювати з клієнтом, повинні бути просто і адекватно виражені для клієнта. На цій стадії інтерв’ю психолог використовує повторення основних характеристик завдання, яке він розв’язує. Повторення – один із принципів консультування, який дозволяє продемонструвати клієнту різні сторони його проблеми, щоб він міг цю інформацію прийняти і перевірити. Розмова

з клієнтом на основі висунутої гіпотези не повинна тривати більше 10 хв. Рекомендується перервати розмову з клієнтом, якщо психологу вже зрозуміла робоча гіпотеза.

Третя стадія інтерв'ю. Для більшого точного ведення інтерв'ю, з метою забезпечення самоконтролю за його структурою психологу є смисл користуватись спеціальним протоколом для фіксації процесу інтерв'ю. В його будові використані відомості про властивості психологічної реальності.

**ПРОТОКОЛ**  
Зміст проблеми клієнта.

Зміст модальності	Хочу		Можу		Думаю		Відчуваю		Я		Примітки
	+	- не	+	- не	+	- не	+	- не	+	- не	
Хочу	X			2)							
Можу			X				4)				
Думаю					X						
Відчуваю						3)	X				
Я									X	1)	

Ця таблиця дозволяє психологу осмислити проблему клієнта і точніше топологічне віднести її до властивостей психологічної реальності, зафіксувати її як тему професійної взаємодії. Можливі варіанти формулювання проблем за допомогою схеми: 1) “Я не як всі”, 2) “Я хочу, але не відчуваю” і т.п. Психолог кваліфікує задачі клієнта, орієнтуючись на будову психологічної реальності і її можливі модальності.

Третя стадія інтерв'ю може бути позначена: “Чого Ви хочете домогтися?” Психолог разом з клієнтом визначає ідеал клієнта – яким він хоче бути, що у житті відбувається, коли проблеми будуть розв'язані. Якщо клієнту і психологу все зрозуміло, рекомендації повинні даватись негайно. Деякі клієнти починають саме звідси. Ця стадія інтерв'ю передбачає вплив психолога – це основний зміст консультування. В інтерв'ю з психологом відбувається ніби “Інсайт” – клієнт переживає зміни, які відбуваються з ним як результат його власних зусиль ( “ Я сам все зрозумів”). Опора психолога на потенційні можливості клієнта призводить до того, що пережиті клієнтом зміни у ситуації інтерв'ю призведуть і до зміни його поведінки.

Вплив психолога обов'язково повинен бути (найчастіше всього це питання про бажаний для клієнта результат інтерв'ю). Методи впливу , які використовують різні школи психологів під час інтерв'ю, можуть бути різними:



Метод	Опис	Функції під час інтерв'ю
Інтерпретація	Нове бачення ситуації на основі теорії або особистого досвіду психолога	Альтернативне бачення реальності, зміна настрою клієнта
Порада (Інформація)	Домашнє завдання, побажання що до можливої дії, загальної ідеї про те, як діяти, думати, поводити себе.	Нові відомості (показує бажану дію)
Саморозкриття	Психолог ділиться особистим досвідом і переживаннями або поділяє нинішні почуття клієнта	Встановлення рапорту, Я – пропозиція психолога (стимуляція до саморозкриття клієнта)
Зворотний зв'язок	Дає можливість зрозуміти як клієнта сприймає психолог і оточуючі.	Конкретні дані для само сприйняття.
Логічна послідовність	Психолог встановлює послідовність осмислення і поведінку клієнта “Якщо, то...”	Дає можливість передбачити результати його дій
Резюме	Підсумовує судження психолога	Виявляє, чого домоглися психолог і клієнт під час бесіди
Відкриті запитання	Хто? – факти; Як? – почуття; Чому? – причина; Чи можна? – загальна картина	З'ясовує основні чинники і події життя клієнта, що полегшує розмову.
Закриті запитання	Містять частку “чи”, відповідають коротко	Скорочують довгій монолог
Заохочення	Повторення ключових фраз клієнта	Аналіз специфічних слів і їх смислу для клієнта
Директива (вказівка)	Може бути побажання, вказівка на дію, хитромудра техніка	Показує бажану для психолога дію. Передбачається, що клієнт виконує наказ.
Переказ	Повторення суті слів клієнта і його думок з використанням ключових слів	Активізує обговорювання, показує рівень розуміння
Відображення почуттів	Виділення емоційної сторони інтерв'ю	Відкриває почуття, пояснює емоційне підґрунтя
Узагальнююче резюме	Повторення основних чинників і почуттів клієнта під час інтерв'ю	Виявляє напрямок бесіди (пояснює)

Спрямований вплив на клієнта здійснюється і такими прийомами: посилення на авторитет, апеляція до літературних джерел, звернення до наукових даних. Крім цього, можна спиратися на звичайне життя, яке може служити інформацією для клієнта. Якщо клієнт чинить опір впливу психолога і не реагує на м'які форми впливу, то психолог вказує на опір клієнта і працює з ним, це може бути у такій формі: “Вам не важко прийняти ...”, “Вам не хочеться погодитися...” Така форма впливу з боку психолога залишає за клієнтом право не погодитися з ним.

Психологу важливо обговорити з клієнтом можливі позитивні варіанти поведінки. У ненав'язливій манері потрібно відтворити цей варіант поведінки. Можна навіть наполягати на обговоренні його поведінки. Позитивне обговорення може бути не дуже чітким, але повинно бути обов'язковим. Йому може бути присвячена повністю консультація. На цьому стадія впливу закінчується. За тривалістю вона дорівнює приблизно 15 хвилин.

Четверта стадія інтерв'ю – вироблення альтернативних рішень. Її можна позначити так: “Що ще ми можемо зробити з цього приводу?”

Обговорення з клієнтом різних варіантів розповзання цієї проблеми, пошук альтернатив для подолання ригідності і створення умов виробу серед альтернатив. Одночасно це і є дослідження особистісної динаміки, яке може бути тривалим.

Психолог, працюючи з альтернативними рішеннями, повинен постійно рефлексувати над змістом своєї професійної позиції, і пам'ятати про те, що “правильне” для нього розв'язання не обов'язково є таким для клієнта, деяким із них потрібні чіткі директивні рекомендації. Психологи різних теоретичних напрямків використовують такі директиви:

Вид директиви	Зміст директиви
Конкретні бажання	“Я рекомендую Вам зробити так...”
Парадоксальна інструкція	“Продовжити робити те, що Ви робите... Повторіть свої дії (думки) принаймні три рази”
Фантазія	“Уявіть собі...”, “Закрийте очі і опишіть, що чуєте, бачите, відчуваєте”, “Опишіть Ваш ідеальний день, ідеальну роботу, партнера.”
Рольова вказівка	“А зараз поверніться до цієї ситуації і знову програйте її”
Гештальт-невербальна поведінка	“Я помітив, що одна ваша рука стиснута, а друга – розкрита. Хай одна рука поговорить з іншою”.
Гештальт-метод “гарячого крісла”	“Говоріть зі своїми батьками – вони сидять в цьому кріслі. А зараз пересядьте в це крісло і дайте відповідь за них...”

Вільні асоціації	“Запам’ятайте це почуття і розкажіть про пов’язані з ним асоціації із спогадів дитинства. Передайте до того, що відбувається у Вашому повсякденному житті”.
Переоцінка (концентрація Гендліна)	“Встановіть для себе негативні почуття, думки. Тепер знайдіть для себе негативні переживання. А тепер відшукайте і в цьому щось позитивне і сконцентруйте у цьому напрямку, об’єднайте це з проблемою”.
Релаксація	“Закрийте очі і “пливіть”, стисніть міцно кулаки, а зараз відпустіть...”
Систематичне зняття напруження	а) глибока м’язова релаксація; б) побудова ієрархії хвилювання; в) узгодження об’єктів тривоги з релаксацією.
Мовні зміни	“Замініть “хотілось би” на “хочу”, “не можна” на “бажаю”, будь-які нові словесні зміни
Прийняття почуттів, “емоційний потоп”	“Поверніться до цього почуття, залишіться з ним, прийміть його повністю”.
Медитація	“Спокійно. Сфокусуйте увагу на одному місці. Розслабтеся. Стежте за диханням. Нехай всі думки підуть”.
Гіпнотичний транс	“Уважно дивиться на це місце. Розслабтеся. Стежте за диханням. Фокусуйте своє мислення”.
Групова робота (навчання)	“Зараз я хочу, щоб Ви всі робили це...”
Домашня робота	“Попрактикуйтесь робити ці вправи на наступному тижні і розкажіть про це при наступній нашій зустрічі”, “Заповніть цей текст”.
Щоденник	“Протягом (вказуйте термін) ви будете вести щоденні записи...”
Лист психолога до клієнта	Пишеться з урахуванням тривалості і неоднозначності впливу письмового тексту на контекст життя клієнта
Особистий кодекс поведінки	“Складіть для себе життєві правила і слідуйте ним.”
Введення юридичних норм відношень	“Ваша відповідальність регламентується...” “Ваше право полягає в тому, щоб...” “Ваш обов’язок полягає в тому, щоб...”
Обговорення рольових обмежень	“Як мати, Ви повинні...” “Як батько, Ви маєте всі права для того, щоб...” “Як вчитель, Ви...”

П'ята – остання стадія інтерв'ю – це узагальнення психологом у формі резюме результатів взаємодії з клієнтом з приводу проблеми, перехід від навчання до дії. (“Ви будете робити це?”) Ступень узагальнення, доступний психологу, залежить від врахування ним індивідуальних і культурних відмінностей на попередніх стадіях інтерв'ю. На цій стадії інтерв'ю завдання психолога полягає у тому, щоб сприяти зміні думок, дії і почуття клієнтів у повсякденному їхньому житті. Із практики консультування відомо, що багато клієнтів нічого не роблять для зміни своєї поведінки.

Психологу потрібно відноситись до цього спокійно, так як ефект консультування визначається тими переживаннями, які були і клієнта під час інтерв'ю. Зміни стану клієнта в ході інтерв'ю – головний показник його ефективності. Для психолога вміння виділити ці зміни і зробити їх доступними для клієнта є основним професійним правилом роботи. Психологу немає смислу боятись (хоча цим не слід і зловживати) негативної оцінки клієнтом ефекту консультування.

Не порушуючи ефекту першого інтерв'ю, можна провести ще дві-три зустрічі. Ілюзією, вважає Г.С.Абрамова те, що від частоти зустрічей поліпшується допомога. У ситуації взаємодії з клієнтом, на її думку, будуть включатися все більш складні форми відношень, ситуація ще більше буде проблематизуватись.

Закінчувати консультування найкраще всього домашнім завданням, обов'язково слід, щоб клієнт звітував про його виконання (невиконання). Таким чином, мобілізуються засоби контролю за змістом змін, які відбуваються з клієнтом під час інтерв'ю.

Психологу необхідно прослідкувати, щоб домашнє завдання було сформульоване у простій і доступній для розуміння формі, спрямоване на конкретну ситуацію і дію у ній. Обговорюючи завдання на наступній зустрічі з клієнтом, можна по-новому побачити досліджувану ситуацію. Якщо клієнт не виконав домашнього завдання чи виконав його частково, з ним обговорюються причини невиконання завдання.

Окрім домашнього завдання з клієнтом можуть бути обговорені на завершення консультації рекомендації для звернення до спеціалістів з суміжної галузі чи до книги. Порада, рекомендація в цьому випадку, повинен бути у вигляді чіткої інформації про спеціалістів, місце і час його роботи, а якщо мова йде про книгу, то повинні бути повідомлення точні вихідні дані цієї книги.

На завершення бесіди психолог прощається з клієнтом, обіцяючи потенційно майбутню зустріч, спокійно, не поспішаючи прощатись з клієнтом.

Консультування складається із аналізу не тільки вербальних реакцій психолога і клієнта. Не менш важливою є рефлексія психолога і невербальні інтеракції з клієнтом під час інтерв'ю.

Таким чином, суть психологічного консультування полягає у тому, щоб психолог, користуючись своїми спеціальними, професійними, науковими значеннями, створив для іншої людини умови, в яких вона переживає свої нові можливості у розв'язанні її психологічних завдань.

### **3. Напрямки ефективності інтерв'ю:**

1. Інтенціональність, тобто скільки напрямків для розвитку клієнта Ви можете як психолог запропонувати? Скільки можливостей з'явилося у клієнта після консультації з Вами?

2. Творче прийняття рішень – клієнт сам задає цілі інтерв'ю чи це робить консультант? Чи включений в коло проблем пошук позитивних сторін? Чи є у Вас хоча б 3 альтернативи для дії? Як протікає процес прийняття рішення у клієнта – легко чи важко?

3. Чи може консультант застосовувати цілеспрямований вплив на клієнта?

4. Індивідуальна і культурна емпатія – здатність психолога стати на точку зору клієнта, використовуючи індивідуальну емпатію, безпосередність, конкретність і позитивний погляд. Здатність змінити емпатійні конструкції з урахуванням індивідуальності клієнта, не забуваючи про свою індивідуальність. Чи прибавилось у клієнта поваги до інших особистостей?

5. Навички спостереження клієнта – здатність відображати вербальні і невербальні реакції клієнта, виділяти ключові слова клієнта, вміти бути конгруентним, вміти помічати протиріччя і розв'язувати їх через конфронтацію. Як клієнт відноситься до них? Чи йде синтез нових конструкцій і нового світогляду?

6. Взаємодія: особистість – оточення, вміння створити оптимальне оточення для росту і розвитку клієнта.

7. Інтеграція – уміння об'єднати методи, якості, конструкції в інтерв'ю, щоб викликати у клієнта позитивні психологічні зрушення.

Питання, що характеризують основні напрямки оцінки ефективності інтерв'ю, психолог може розглядати як матеріал для самоспостереження. В той же час – це основа для експертної оцінки його роботи колегами.

Звісно, що самим важливим показником успішності інтерв'ю будуть переживання клієнта, які можуть бути описані в узагальненому вигляді так: “Я став іншим.”

Робота психолога – консультанта вимагає постійної особистісної і професійної рефлексії, що пред'являє вимоги до енергетичних можливостей професіонала, до його першої-психологічної стійкості.

#### **1.4. Технологія ведення бесіди**

1. Обмеження мовлення консультанта в діалозі.
2. Аналіз емоційних переживань. Альтернативні формування.
3. Використання парадоксальних запитань. Уточнюючі і поглиблюючі формулювання.
4. Використання інтерпретації.
5. Перефразування.

- б. Контакт з клієнтом під час бесіди (вербальний, невербальний, поза тіла, тон і гучність голосу, використання паузи).

### **1. Обмеження мовлення консультанта в діалозі**

Під час прийому в основному говорить клієнт; репліки, зауваження, інтерпретації консультанта повинні бути по можливості більш лаконічними і не частими, тобто спостерігається процес виговорення клієнта ( катарсис – від гр.. “katarsis” – очищення).

Коли людина говорить з іншою, розказує про себе, вона не просто виговорюється, виплакує свій біль. Розповідь іншому – це велика внутрішня робота, яка змушує людину бути більш критичною, логічніше осмислювати різні факти, зупинятися на деталях. Розповідь, орієнтована на співбесідника більш осмислена і завершена. Присутність консультанта при цьому поглиблює розуміння клієнтом власних проблем, сприяє прийняттю необхідних рішень, являючись таким чином важливою складовою психологічного впливу.

Буває, що те, що привело людину до психолога, пов'язане з негативними, важкими переживаннями і вчинками, про які соромно і неприємно розповідати іншим. В цьому випадку небагатослівність, лаконічність консультанта дозволяє клієнту менше звертати увагу на те, що поруч з ним знаходиться співбесідник, менше турбується про те, як саме він відноситься до розповіді і наскільки сама розповідь соціально бажана. Крім того, багато говорячи про себе, людина виявляється ніби у власній реальності, в якій легше згадуються деталі і пов'язуються події, менше проявляється опір. Проте, яким би мовчазним не був консультант, він практично завжди ризикує сказати щось зайве, що може бути неправильно сприйнято клієнтом. (“Звісно” – інші варіанти поведінки в певній ситуації негативні; “Чому ви так про себе говорите?” – вираз крайнього осудження).

Якщо психолог не знає, що саме, чи як слід запитати чи сказати, краще промовчати чи намагатись говорити максимально просто і чітко.

Звісно, мовчання не позбавляє помилок, до того і не розтуляючи рота, неможливо здійснити вплив на клієнта, підвести його до зміни своєї позиції і відношення до оточуючих. Якщо клієнт говорить у справі потрібно намагатись по можливості нічим його не перебивати, з розумінням і повагою відноситись до тих пауз і зупинок, які зустрічаються в розповіді. Паузи, які не більші 1-2 хв. Досить нормальне явище і означають, що людина працює, активно осмислює своє життя. Коли приходить черга говорити консультанту, він повинен слідувати наступним принципом:

- ❖ Наближення розмовного мовлення консультанта до мови клієнта, тобто те, що говорить консультант, повинно бути наближене до особливостей мовлення клієнта. Ускладнення мовлення консультанта часто призводить до того, що замикається, емоційно дистанціює, перестає розуміти і цікавити тим, що відбувається.

- ❖ Максимальне використання першими тих слів і виразів, які містяться в мовленні клієнта з метою кращого розуміння і уникнення можливого опору у клієнта консультанту, навіть якщо вони зовсім точні і вдалі. (наприклад: хвилюватись-переживати).
- ❖ Не слід використовувати зайві пояснення, чому і як ставиться дане питання чи обговорюється дана тема в ході бесіди (короткий вислів без пояснень).
- ❖ Зручний тип запитань – короткі запитання, в них по можливості всі ті слова, які так чи інакше можуть бути зрозумілими з загального контексту бесіди. Їх перевага: збільшується час висловлювань клієнта; легше вбудовуються в діалог і в підсумку починають сприйматись тими, хто прийшов у консультацію як власне внутрішнє мовлення. (наприклад: “А вам це не подобається?”)
- ❖ Мета запитань і коментарів – збір додаткової інформації. (взнати як можна більше про самого клієнта і оточуючих його людей). Наприклад: “Ви зустрілись з нею... і що?”, “Він цього не знає...але чому?” і т.д. Такі формулювання не містять в собі нічого зайвого, максимально конкретні і чіткі, і тому з легкістю можуть бути зрозумілими клієнтом.

В консультованому діалозі можливі і ще більш короткі вислови: “І що?”, “А чому?”. В контексті бесіди такі формулювання повинні обов’язково прозвучати власно.

## **2. Аналіз емоційних переживань. Альтернативні формування**

Те, що клієнт розповідає про себе і інших, можна умовно поділити на два плани. Перший – виправдовування, пояснення, логічно побудовані деталі розповіді. Зміст даного плану спрямований на те, щоб доказати і проілюструвати думки і оцінки, які не раз вже приходили клієнту в голову з приводу себе і оточуючих людей. Другий план – емоції, почуття, переживання, пов’язані з ситуацією і відносинами.

Щоб не розказував клієнт, консультанту слід намагатись якомога більше взнати про те, що він переживав і відчував у відповідні моменти часу, задаючи спеціальні питання: “А що ви відчували, коли...?”, “А як ви насправді відноситеся до ...?” Щоб допомогти клієнту відповісти на подібні питання консультант використовує спеціальні техніки:

➤ Альтернативні формулювання відповіді. Запропонованих альтернатив для відповіді клієнта на те, чи інше питання, не повинно бути багато – достатньо 2-3 і, в сутності, навіть не важливо, як саме вони звучать. Мета формулювання альтернатив – не пошук правильного варіанта відповіді, а стимулювання його, демонстрація деяких зразків, відштовхуючись від яких легше описати власні почуття.

На думку К.Хорні будь-яка поведінкова модель може бути віднесена до однієї з трьох груп: від людей - відхід від між особистісних відносин і контактів; до людей – орієнтація на взаємодію і між особистісні відносини; проти людей – потяг до руйнування контактів і між

особистісних відносин (Our inner conflict, The nevrotic personality of our time) (Наприклад: мати сварить дитину за якийсь вчинок)

➤ Акцентування емоційних переживань. Емоції завжди присутні в розповіді, причому як більш поверхові, що легко усвідомлюються, так і більш глибокі, скриті від самого оповідача. Своєрідними знаками емоцій в мовленні є перш за все прислівник і прикметник, дієслова, що означають відношення до чогось, а також якість дії. Наприклад: “Я почув дзвінок і повільно підійшов до телефону”. Слід запитати у клієнта: “Повільно..., чому?...” “Коли вони між собою сваряться, я, як правило, мовчу”. Можна запитати: “Мовчите...чому ж?”

Акцентування емоційно забарвлених слів – це лише перший крок до розуміння переживань. Частіше всього безпосередньо слідуючи за питанням відповідь не буде містити в собі дійсно глибинних і скритих емоцій. Вона лише покаже, куди слід рухатись далі. У відповіді слід виділити найбільш значущі слова і намагатись наблизитись до глибоких переживань, що стоять за ними. Такий розвиток діалогу характеризує одну з важливіших особливостей консультативної бесіди – її націленість в глибину, орієнтованість на розуміння більш глибинних, особистісних значущих переживань.

### **3. Використання парадоксальних запитань. Уточнюючі і поглиблюючи формулювання**

Візьмемо для прикладу діалог: **Клієнт:** Але я сама ніколи не сварюсь, не сперечаюсь з нею, вона мені все це говорить, а я мовчу.

**Консультант:** Мовчите... а чому?

**Клієнт:** А що, власне, я можу їй сказати? Що вона дурна і що все, що вона говорить, абсолютна нісенітниця?

**Консультант:** А чому б вам все це дійсно не сказати, якщо ви так думаєте?

**Клієнт:** Але ж це грубо, а головне, вона все рівно нічого не зрозуміє.

**Консультант:** А що б ви хотіли, щоб вона зрозуміла?

**Клієнт:** Що я також людина, що не така вже я погана...

З діалогу видно, що друга репліка консультанта є прикладом парадоксального запитання, мета якого поставити під сумнів те, що клієнт вважає абсолютно очевидним чи зрозумілим. Багатьом людям потрібно лише незначний поштовх для того, щоб почати роздумувати на раніше безсумнівну тему. Питання “А чому б і ні ...?” є парадоксальним лише на перший погляд, знайти відповідь не важко, достатньо почати вагатись в тому, що з позиції буденного здорового глузду здається очевидним.

Продовження діалогу:

**Консультант:** Тобто, вам хотілося б, щоб вона зрозуміла, яка ви хороша, щоб вона оцінила вас по справжньому.

**Клієнт:** Звісно, тільки навряд чи це можливо.



Подібні формулювання консультанта, де сказане клієнтом заглиблюється і уточнюється, часто зустрічається в діалозі. Використання подібних формулювань дозволяє поступово переводити розповідь клієнта з рівня більш поверхневих до більш глибоких переживань, а також більш точно охарактеризувати його стан і переживання, розширити зону усвідомлюваного і того, що він розуміє, таким чином, підготувати для здійснення колекційного впливу.

Уточнюючи і переформулюючи, психолог ні в якому разі не повинен виходити за межі очевидного для клієнта, кожний крок повинен логічно слідувати з попереднього. Мета уточнень полягає в більш повному, більш багатогранному охопленні того, що відбувається з людиною і пов'язанні отриманих фактів з особливостями його відносин з оточуючими.

#### **4. Використання інтерпретації**

Інтерпретація – одна із базових технік психотерапії, та психологічного консультування. Інтерпретація в процесі консультування – стрибок в глибину, спосіб переведення діалогу з одного рівня на інший. Інтерпретація дає клієнту можливість по-іншому побачити і зрозуміти свою власну поведінку і поведінку оточуючих.

Продовження діалогу:

**Консультант:** Отже ви хочете, щоб вона вас більше любила і цінила, але у відповідь на її зауваження і пропозиції, як правило, мовчите. Невже це кращий спосіб домогтися її любові?

**Клієнт:** Але ж не можу я принижуватись перед нею, випрошувати її хороше відношення.

**Консультант:** Тобто ви боїтеся принизити себе перед нею, потрапити в більш низьку, тобто залежну і слабку позицію у відношенні до неї. Ваше мовчання у взаємовідносинах з нею це вираження боротьби і конкуренції з нею, спроба не принижуватись, а так чи інакше знаходитись вище за неї.

Друга репліка консультанта – інтерпретація, згідно з якою прагнення до любові набуває рис прагнення до влади. При цьому головними ознаками інтерпретації є: 1) інший погляд на поведінку людини, яка опирається на раніше скриті або мало усвідомленні для неї емоції і прагнення; 2) пов'язування, завдяки інтерпретації, різних проявів поведінки і переживань. Саме тому про інтерпретацію говорять, що вона “висвічує світ” по-новому, змінює уявлення людини про себе і її положення в між особистісних відносинах.

Інтерпретація – складна техніка. Для того, щоб використати її правильно, слід враховувати ряд додаткових моментів: 1) готовність клієнта до прийняття інтерпретації, що пропонується консультантом; 2) адекватність даного моменту бесіди для формулювання інтерпретації.

Для того, щоб інтерпретація була прийнята, вона повинна бути в певному очевидною для клієнта, тобто безпосередньо впливати з того, що детально обговорювалось за час бесіди. Інтерпретація будується

консультантом на основі власних гіпотез і інформації, що підтверджує чи спростовує їх. Найбільш вдалим варіантом розвитку консультативного процесу вважається ситуація, коли інтерпретація, як деякий висновок з бесіди, формулюється клієнтом. Консультанту залишається лише уточнити і одобрити її.

Час інтерпретації не повинен бути випадковим. Якщо вона буде дана дуже рано, то виявиться скоріше всього відхиленою чи незрозумілою клієнтом. Дуже рання інтерпретація дійсно дозволяє клієнту думати, що консультант не розуміє і не відчуває його.

Запізніла інтерпретація небезпечна тим, що коли консультант надто довго чекає слушного моменту, надто старанно розбирається в подіях і фактах, клієнту стає нудно говорити на одну і ту тему, виникає відчуття “за нудності”, буденності того, що відбувається. В цьому випадку не виникає інсайту, проникнення, необхідне для того, щоб інтерпретація була краще сприйнята, здавалась більш точною і важливою.

Несвоєчасна інтерпретація може бути і в тому випадку, коли клієнт не стежить за тим, що говорить психолог, занурений у свої думки чи охоплений сильними почуттями і спогадами.

Інтерпретація не повинна бути надто довгою за формою. Її слід викласти максимально зрозумілою мовою, наближеною до мови клієнта для того, щоб він зразу ж, не прикладаючи спеціальних зусиль, міг “схопити” і зрозуміти її. Роз’яснення, уточнення, що виникають услід за вже запропонованою інтерпретацією, можуть сприяти зміцненню механізмів захисту, а відповідно, і зниженню ефекту інтерпретації.

## **5. Перефразування.**

Ідея цього засобу дуже проста: консультант, використовуючи скаргу чи зауваження клієнта, перефразовує їх таким чином, щось, що було негативним, основою для турбот і переживань, стає причиною позитивних емоцій, здатних якщо не повністю зняти негативні переживання, то хоча б суттєво змінити їх значущість і інтенсивність. Наприклад:

**Клієнт:** Я дуже переживаю, що мій син залишив інститут, провчився три курси і пішов, як я його не вмовляла залишитись.

**Консультант:** А чому він залишив його?

**Клієнт:** Говорить, що цей інститут йому не підходить, що йому нецікаво вчитись. Та він не знає, що йому потрібно.

**Консультант:** А вас чому так бентежить, чого ви переживаєте?

**Клієнт:** Але ж всі його друзі і товариші вчаться, можливо комусь щось і не подобається, але ніхто з цього приводу нічого такого не здійснює.

**Консультант:** Але це означає, що ваш син, більш сильний і незалежний, ніж вони, готовий не просто переживати і розмірковувати, а досягати того, чого він хоче. Вам слід не переживати, а гордитись ним.

В цьому діалозі чітко видно, як подія, що виступила до цього для клієнтки виключно в негативному плані, бачиться нею інакше, їй

пропонується можливість примиритись з тим, що відбувається, побачивши надто в іншому світлі. Звісно, перефразування можливе в кожній ситуації, не всі скарги клієнтів можна, перефразувати, змінити (такі події, як смерть і хвороба близьких, протиправна поведінка і т.п.).

Просте навіть в ситуаціях, коли зміст скарг і претензій може бути з легкістю перефразований, необхідно обов'язково враховувати стан клієнта і його відносини з консультантом, їх контакт в даний момент бесіди. Відсутність контакту чи занурення співбесідника у власні переживання можуть призвести до того, що запропоноване перефразування буде однозначно відхилене як дещо примітивне, легковажно, як свідчення того, що консультант не хоче серйозно працювати над проблемами клієнта, а має намір позбутись його.

## **6. Контакт з клієнтом під час бесіди (вербальний, невербальний, поза тіла, тон і гучність голосу, використання паузи)**

Однією із важливих умов ефективної роботи психолога є добрий контакт з клієнтом. Гарантія такого контакту – професіонального володіння не тільки вербальними технічними засобами, але й таким найважливішими невербальними параметрами, як тон, контакт очей, паузи і т.д.

Вербальний контакт. Умовно засоби підтримання вербального контакту можна розділити на прямі і непрямі. Прямі – форми звернення до клієнта, які спрямовані на встановлення з ним довірливих і щирих відносин – підбадьорювання, похвалу, вираження підтримки і тому подібне. Необхідність використання таких форм звернення виникає в самих різних випадках: на початку бесіди, щоб встановити контакт і зняти напругу; в ситуації, коли обговорюються надто важливі чи делікатні питання; коли клієнт засмучений чи плаче.

Буває, що людині необхідно відчувати себе не гірше за інших, відчувати підтримку і прийняти з боку консультанта, йому потрібна можливість сприйняти свої проблеми не як щось ганебне і виключне, а як часткову невдачу, яка трапляється і в житті інших людей. В таких ситуаціях психологу згодяться репліки типу: “Подібні проблеми часто виникають у батьків підлітків” чи “Не слід переживати, я думаю, що це можна виправити”. Допомогу консультанту під час бесіди може надати і відкрити виражена похвала, наприклад: “Не кожний би витримав таке” чи “Ви дійсно добре розбираєтесь в людях, якщо так тонко розумієте чому вона так чинить”. Подібні висловлювання часто мають самостійний терапевтичний ефект, сприяючи формуванню у клієнта позитивної Я – концепції.

Одним із найважливіших непрямих вербальних засобів, спрямованих на підтримання контакту, є використання імені клієнта. Саме згадування імені людини як правило працює на контакт з нею: “Ну, що Іван Михайлович”, “Звісно Наталія” сприяє виникненню у клієнта відчуття, що консультант орієнтований на нього, з повагою і розумінням слухає його. В найбільш складні моменти прийому, коли клієнта необхідно зупинити чи перебити,

допомогти сформулювати важку думку і т.п., звернення на ім'я забозначає уважне відношення до слів консультанта, більш довірливий і щирий рівень бесіди.

Найбільш традиційна форма підтримування вербального контакту в бесіді – це вираження згоди і схвалення, що висловлюється консультантом в той час, коли він уважно слухає клієнта. Не так важливо, в якій формі і в який момент прозвучить схвалення, але сам факт, що психолог не мовчить, а хитає головою, підбадьорює, погоджується: “Так”, “Звісно”, “Угу”, сприяє виникненню у співбесідника відчуття, що його уважно слухають і розуміють. Погодження, висловлене під час монологу клієнта, зовсім не виключає того, що у консультанта може бути якась своя точка зору чи відношення до розповіді клієнта.

Невербальний контакт. Невербальні реакції в меншій мірі, ніж вербальні, знаходяться під свідомим контролем людини. Тому мимовільна гримаса роздратування чи втоми, сприйняті клієнтом на свій рахунок, може негативно позначитись на подальшому ході бесіди.

Сфери невербального контакту:

1. Контакт очей. Консультанту не слід пов'язувати погляд в очі клієнту, хоча для останнього іноді заглянути в очі психолога буває важливо для того, щоб перевірити, наскільки уважно його слухають, чи не сміються, не засуджують.

Консультанту слід дивитись під час бесіди на клієнта, а не в бік, оскільки інакше у співбесідника може виникнути відчуття, що його погано і неуважно слухають. Оптимальне просторове розташування під час бесіди – консультант і клієнт сидять під кутом, трохи навскоси – це сприяє тому, що вони знаходяться в колі зору один одного, але клієнт має можливість дивитись в бік, не відводячи очей і не пов'язуючи себе співбесіднику.

2. Вираз обличчя. Консультанту слід стежити за своїм виразом обличчя. Краще всього, якщо на ньому можна прочитати доброзичливу увагу. Потрібно вибирати той вираз обличчя, який в найбільшій мірі підходить до ситуації консультування, відчутти його на своєму обличчі.

Незалежно від ситуації вираз обличчя і голос не повинні видавати розгубленості. Вираз спокою і впевненості на обличчі консультанта само по собі має психотерапевтичний ефект, сприяючи відчуттю, що все нормально, нічого страшного не відбувається, з усім цим можна справитись.

3. Поза тіла. Поза консультанта не повинна бути напруженою і закритою. Відчуття напруги може виникнути, якщо консультант буде сидіти на краєчку стільця чи якщо його руки будуть з напруженням зжимати ручки крісла чи просто в тому, як він сидить, буде дещо незвичне чи неприродне. Традиційно закритість пози пов'язується зі схрещеними руками чи ногами. Відчуття усунення психолога може виникнути, якщо він надто далеко відкидається на кріслі чи відсовується від клієнта. Але не слід і надто близько присовуватись до співбесідника чи сидіти в кріслі, нахилившись

прямо вперед – така поза може викликати відчуття тиску і порушення особистісного простору.

Наявність тілесного контакту між консультантом і клієнтом надає великі можливості для консультанта, який у випадку, якщо клієнт надто закритий чи напружений, може поспробувати побічно вплинути на нього, розслабившись і зайнявши більш зручну позу. Неусвідомлена співбесідник в тій чи іншій мірі швидше всього постарається повторити її. Зміна позиції тіла як правило призводить і до зміни психологічного стану.

4. Тон і гучність голосу. Реакція клієнта на те, що говорить психолог, багато в чому пов'язана з тим, яким тоном з ним розмовляють. Тон консультанта повинен не просто бути доброзичливим, він повинен відповідати тому, що говориться.

Не слід з клієнтом говорити надто голосно. Швидше навпаки, приглушений голос у більшій мірі сприяє виникненню у співбесідника відчуття довірливості, інтимності. При цьому зміна гучності і темпу голосу консультанта можуть призвести до зміни стану клієнта. Як правило, гучність голосу і темп у консультанта і клієнта співпадають, якщо ж останній надто збудливий, це зразу відображається на тому, як він говорить. Консультант може дещо охолодити клієнта, почавши говорити повільніше і тихіше, що швидше всього приведе до того, що останній автоматично постарається підстроїтись, нормалізувавши таким чином свій психологічний стан.

5. Використання паузи. Про значення паузи для роботи з клієнтом багато говорить К.Роджерс, підкреслюючи, що вміння витримувати паузу є однією з найважливіших професійних навичок практика.

Притримуючи паузу, психолог надає можливість говорити клієнту, стимулює монолог. Наявність пауз у бесіді створює відчуття неспішності, продуманості того, що відбувається, тому не слід надто поспішати задавати питання чи коментувати те, що говорить клієнт. Пауза підкреслює значущість сказаного, необхідність осмислити і зрозуміти. Консультанту слід витримувати паузу практично після будь-якого висловлювання клієнта, крім тих, які безпосередньо містять запитання. Пауза дає можливість доповнити те, що було вже сказана, направити, уточнити. Крім того, завдяки їй можна уникнути ситуації, яка, нажаль, часто виникає в процесі консультування, коли клієнт і консультант починають конкурувати один з одним, боротись за право вставити слово, щось сказати. Можливість говорити повинна бути надана перш за все клієнту і тоді в той момент, коли настає черга говорити психологу, його будуть слухати особливо уважно.

Пауза консультанта не повинна бути надмірною, тривалою. В досвіді групової психотерапії, надмірна пауза провокує адресна на ведучого. Час пауза сприймається в бесіді по-особливому, і хвилинна пауза буде виглядати як “вічність”. Для нормальної паузи достатньо 30-40 секунд.

## 1.5. Труднощі спілкування

1. Проблеми спілкування – головна причина звернення у психологічну консультацію.
2. Установки, що ускладнюють процес спілкування.
3. Емоційні переживання, що ускладнюють процес спілкування:
  - а) парадоксальна інтенція;
  - б) програвання ролі;
  - в) переорієнтація клієнта.
4. Поведінка, що ускладнює спілкування з іншими людьми.

### 1. Проблеми спілкування – головна причина звернення у психологічну консультацію

Різні скарги на проблеми спілкування – одна з найбільш частих причин звернення у психологічну консультацію. Це: 1) “В мені щось не так, я не вмію спілкуватись з іншими людьми” чи “Допоможіть мені, мені заважає спілкуватись з іншими моя сором’язливість, невпевненість у собі”; 2) “Мені не щастить, мені немає з ким спілкуватись, люди, які мене оточують, абсолютно мені не цікаві”; 3) “Я не вмію спілкуватись з представниками протилежної статі, мої відношення з ним чомусь закінчуються нічим”. Інакше кажучи, локусом скарги може бути: 1) сам клієнт; 2) інші люди; 3) якась певна категорія людей, відношення з якою не складаються.

Однією з найважливіших умов ефективності консультування – готовність клієнта прийняти відповідальність за свої проблеми. Тому, якщо людина, яка прийшла у консультацію скаржиться на оточуючих, але при цьому задоволена собою, задачею консультанта в такій ситуації буде спроба перевести локус зі скарги клієнта на нього самого, тобто зробити з клієнта другого типу клієнта першого чи третього типу. Психолог, може наприклад запропонувати клієнту відповісти на запитання типу: “А чи зустрічались ви в своєму житті з людьми, які були б вашого рівня?”, “Чи подобався вам хто-небудь коли-небудь?”, “З якими людьми вам було коли-небудь цікаво?”, мета яких – виявити ситуації, в яких у клієнта могли виникнути сумніви з приводу власних можливостей у спілкуванні з іншими людьми.

Розповідь клієнта про себе – це перш за все історія життя чи історія відношень, самі ж труднощі займають в ній незначне місце. Для того, щоб поставити клієнту “точний діагноз”, визначити характер і причини виникнення проблем спілкування, консультанту слід запропонувати йому детально розказати про ситуацію, в яких він зіштовхується з ним, тобто зібрати відповідні конкретні факти. Як правило, труднощі викликають: розмови зі значущими людьми; спілкування з групою людей (класичний приклад – напівзнайома компанія в гостях); виступ перед аудиторією; спілкування з людьми малознайомими, незнайомими чи, з точки зору клієнта, недоброчливо настроєними; контакти з представниками протилежної статі.

Консультанту необхідно звертати увагу на наступні елементи розповіді: 1) поведінка, емоціональне переживання і пояснення причин труднощів; 2) уявлення клієнта про те, як його сприймають інші, включаючи їх поведінку, їх передбачувані пояснення причин поведінки клієнта і емоційні реакції, які він у них приблизно викликає; 3) оцінка клієнта іншими людьми, висловлена коли-небудь йому (“зворотний зв’язок”, який не завжди явно, але, як правила, присутній у спілкуванні і часто відмічається і запам’ятовується).

Причини труднощів, а також самі труднощі, що виникають у спілкуванні, досить різноманітні, серед яких виділяють три великі групи: 1) поведінка, що ускладнює процес спілкування; 2) емоції переживання, що утрудняють процес спілкування; 3) установки, що деструктивно впливають на процес спілкування.

## **2. Установки, що ускладнюють процес спілкування**

Проблеми спілкування, викликані неадекватними соціальними установками, є, мабуть, найбільш помиреними, і в той самий час у більшості випадків вони відносно легко піддаються корекції. Соціальні установки, що лежать в основі труднощів спілкування, як правило містять у собі неадекватні, ідеалізовані, ригідні уявлення про міжособистісні відношення в цілому і, особливо, з представниками протилежної статі. Серед згаданих уявлень можна виділити такі, як абсолютизовані ідеї, соціальної справедливості, уявлення про власну перевагу, завищені вимоги до оточуючих і відсутність критичних вимог до самого себе.

Великий вплив на клієнта виявляють результати досліджень про залежність відношення до інших і поведінки у відношенні до них від власної самооцінки людини і її відношення до себе. Так, синтричні дані, що свідчать про те, що люди з позитивним образом “Я” не схильні демонструвати свою перевагу, рідше намагаються задіти чи образити оточуючих, допомагають клієнту подивитись на тих, кого звичайно сприймають в якості образників, не як переслідувачів, а як жертв.

Задача консультанта – руйнування і корекція жорстоких традиційних уявлень, що заважають спілкуванню.

Проблеми спілкування можуть бути пов’язані не лише з завищеним рівнем домагань, але й невмінням вибачити чи не помічати дрібниці і огріхи, і сприймати їх як дещо серйозне, спрямоване особисто проти клієнта. Для таких людей характерні судження типу: “Що мені з ним говорити, якщо він не вміє...”. Такі репліки: 1) виключають можливість подальшого вдосконалення і покращення іншого; 2) прирівнюють якусь одну, досить обмежену якість, до усіх багатьох чисельних проявів людської особистості за принципом, що одного достатньо для того, щоб судити про іншого; 3) вимовляються з позиції переваги по відношенню до іншого і у клієнта не виникає і тіні сумніву з приводу правомірності таких оцінних суджень. Аналіз подібних висловлювань, демонстрації клієнту на основі

конкретних випадків з його життя недоцільності, упередженості поглядів може стати предметом спеціальної дискусії, мета якої – розхитування ригідних уявлень, корекція неадекватних установок, що ускладнюють взаємодію з іншими людьми.

### **3. Емоційні переживання, що ускладнюють процес спілкування**

Психологічний аналіз переживань клієнта є більш складним, ніж аналіз установок. Крім того, така задача частіше всього не може бути посправжньому вирішена в рамках консультування, так як різні емоційні стани, що утруднюють спілкування з іншими людьми, як правило пов'язані з особистісними, корекція яких не входить в компетенцію психологів-консультантів.

Переживання, що виникають у клієнтів і заважають вільно спілкуватись з іншими людьми, різноманітні. Серед них можна виділити скарги типу: “Я відчуваю себе дуже напружено”, “Мені здається, що я в компанії зайвий”, “Я нічого не можу сказати цікавого”, “Я соромлюсь”. Для того, щоб працювати з цими переживаннями, їх слід уточнити, детально розпитавши про них клієнта: “А чому ви напружуєтесь? Чого ви боїтесь?” “Що саме ви відчуваєте, коли оточуючі звертають на вас увагу чи починають уважно прислухатись до вашої думки?” Нарівні з уточнюючими питаннями, в цьому аналізі можуть бути використані і парадоксальні запитання типу: “Чому вам так важливо, щоб сказане вами було цікавим?”

Мета таких запитань – розуміння “причин” неприємних переживань клієнта, аналіз того, як він сприймає себе і інших у процесі спілкування.

Консультанту доводиться працювати з наступними переживаннями: відчуття себе гірше за інших; переживання своєї збитковості у порівнянні з оточуючими; страх оцінки чи неуспіху; надмірні вимоги клієнта до себе і до оточуючих; завищений рівень домагань і т.п.

В результаті обговорення з клієнтом консультанту необхідно отримати конструктивне формування, з яких можна працювати далі (наприклад: “гірший за інших”).

Завдання і вправи, спрямовані на більш глибоке розуміння самого себе і таким чином сприяють змінам:

а) Парадоксальна інтенція – клієнту пропонується прикласти максимум зусиль для того, щоб пережити відчуття власної збитковості, обмеженості, погані ості, що лежать в основі його труднощів спілкування. У відповідності з інструкцією потрібно не просто емоційно зануритись у цей стан, але й поводити себе відповідним чином – мовчазним, намагатись не привертати чим-небудь до себе увагу, відчувати напругу і тривогу і т.д. Пропонуючи цю техніку, психолог повинен добре за мотивувати клієнта, пояснити, чому йому дається це завдання. Наприклад: “Попробуйте максимально повно відчуття своєї збитковості для того, щоб виявити, наскільки воно дійсно є для вас страшним” чи “якщо ви кажете, що ви гірший за всіх, то постарайтесь дійсно стати таким, щоб перевірити чи є ви насправді такими”.



Дана техніка спрямована перш за все на те, щоб поставити під сумнів негативні емоції, що відчуває людина, обезцінити їх, показати, що вони не настільки страшні, як вона звикла вважати.

б) Програвання ролі - запропонувати клієнту зіграти роль іншого в процесі спілкування, краще всього тієї людини, яка є моделлю і зразком в спілкуванні, тієї, на яку, вона хоче бути схожою чи “перемогти”. Зіграти роль – це означає поводити себе по можливості схоже, вживати ті ж слова і вирази, хмуритись і сміятись так само, як і він і т. д. Така гра зовсім не обов’язково повинна відбуватись в тій компанії, де людина зустрічається зі своїм ідеалом. Краще всього, щоб це було серед інших людей, тоді перетворення може бути більш повним. Клієнту можна запропонувати розказати те, що звичайно розказує про себе цього модель від прямої особи. Мотивувати, пояснити, навіщо дається таке завдання, можна наступним чином: “У кожної людини в глибині душі таяться акторські здібності, і якщо вже вам самому не дано стати іншим, попробуйте зіграти роль іншого, пережити те, що відчуває він (вона). Досвід, отриманий таким чином, допоможе вам зрозуміти самого себе, і до того ж ви зможете точно вирішити, чи варто вам бути таким, як ваш ідеал. Можливо, що у вас самого є якісь здібності, які вам потрібно попробувати використати в процесі спілкування, а програючи роль іншого, ви зможете з більшою легкістю їх в собі виявити.” Ця техніка спрямована перш за все на розширення уявлення людини про себе і на дискредитацію можливостей і образу ідеалу . програючи роль іншого, людина неочікувана для себе може виявити, наскільки цінними для неї є власні якості, що проявляються в спілкуванні.

в) Переорієнтація клієнта - це не чітке завдання чи інструкція, а спроба переорієнтувати клієнта на інше відношення до своїх негативних переживань, на переосмислення їх суб’єктивного змісту. Так, з клієнтом можна поговорити про те, що багато людей, які його оточують також відчувають різні труднощі в процесі спілкування, що розібравшись у власних переживаннях, можна краще розуміти оточуючих і у випадку необхідності навіть допорати їм, слід лише спробувати. Інший варіант переорієнтація – розмова про цінності негативного досвіду, про те, що тільки долаючи дещо негативне, переступаючи через труднощі, людина розвивається і досягає справжніх висот в розумінні себе і оточуючого світу. Ця техніка допомагає клієнту перестати фіксуватись на негативних переживаннях, дозволяє більш конструктивно використовувати їх.

Усі ці варіанти роботи з переживаннями, що ускладнюють процес спілкування, на розширення уявлень клієнта про себе, внутрішнє розслаблення, підвищення спонтанності і прийняття себе. Особливо ці завдання корисні, коли у психолога є можливість обговорити досвід, отриманий в процесі їх реалізації, а при необхідності і скоригувати поведінку клієнта чи нейтралізувати негативні ефекти.

Як правило, використання домашніх завдань і детальний аналіз утруднюючі спілкування переживань призводять до того, що негативні

моменти стають менш явними, а, відповідно, зменшуються і проблеми спілкування, пов'язані з ними. Але ні роботу на рівні поглядів і уявлень, ні аналіз переживань не можна вважати кінцевими, якщо в ході консультацій не обговорювався такий важливий рівень спілкування як рівень поведінки.

#### **4. Поведінка, що ускладнює спілкування з іншими людьми**

Психологу, як правило, не складає труднощів виявити неадекватність в поведінці клієнта. В самому початку розмови, коли він на прикладі конкретних ситуацій розказує, і чому полягають його невдачі і труднощі в сфері спілкування, можна в кожному такому прикладі виявити ригідність, дивність, протирічливість в поведінці з іншими людьми, що викликають відповідну реакцію в оточуючих. Важливе джерело інформації про це – оцінка клієнта значущими іншими, на думку яких про себе людина, як правило, посилається сама. Узагальнюючи ці труднощі, К. Хорні представила їх в межах схем міжособистісного конфлікту:

1) Надмірна спрямованість на інших – гіперактивність в набутті контактів, яка частіше всього сприймається оточуючими як нескромність чи нав'язливість, надмірна демонстративність (багато говорить, метушиться, дзвонить);

2) Надмірна спрямованість проти інших – підозрілість, критичність, бажання обвинуватити, знайти “правду”, навести порядок;

3) Надмірна пасивність, що часто набуває форми аутизації, коли людина боїться зробити щось, щоб не бути засудженою, постійно аналізує себе і власні вчинки, не намагається встановлювати і підтримувати з іншими людьми якісь контакти.

Задача психолога – не просто виявити, що саме робить клієнт неправильно при спілкуванні з іншими людьми, але й зрозуміти, що лежить в основі такої поведінки, які погляди, уявлення переживання призводять до тих чи інших вчинків.

Розробка позитивної поведінкової стратегії спрямована на те, щоб допомогти клієнту реально позбутись своїх проблем. Поведінковий аналіз краще всього проводити на матеріалі однієї-двох конкретних ситуацій спілкування.

Позиція консультанта при поведінковому аналізі дещо інша, між в ситуаціях вислуховування клієнта і аналізі його проблем. Він повинен бути більш активним, евристичним, при необхідності здатний сам запропонувати клієнту якісь слова і вирази, але так, щоб той обов'язково мав можливість “приміряти” їх на себе. При необхідності консультант може навіть розіграти зі співбесідником “сцену з життя”, демонструючи можливі способи поведінки чи даючи зворотний зв'язок за партнерів клієнта. Звісно, результат цієї розмови – це не якась конкретна фраза чи слова, а лише орієнтир, модель того, як належить поводити себе в подібних ситуаціях.

Існує і інший не менш, успішний шлях роботи з цими проблемами. Це групові заняття у формі тренінгу слізитивності. У порівнянні з

індивідуальними зустрічами, вони мають певні переваги. Так, в групі клієнт може отримати зворотний зв'язок безпосередньо від оточуючих, а не через ті висловлювання, які він чув про себе колись. Тут також можуть бути відпрацьовані рові форми поведінки, людина отримує можливість впевнитись у тому, що такі ж проблеми є не тільки у неї, але й у інших, і вже не за рахунок цього рівень тривоги і турбот в ситуація з спілкування може знизитись; групові заняття допомагають також знайти друзів, з якими труднощі в спілкуванні будуть мінімальними. Направляючи клієнта на групові заняття, психолог повинен мати на увазі, що існують категорії людей, для яких подібні заняття можуть виявлятися не стільки корисними, скільки шкідливими і небезпечними. Це люди з тими чи іншими фізичними дефектами; люди з різного роду серйозними особистими і невротичними розладами; ті хто знаходяться в ситуації важких, кризових переживань, пов'язаних з втратою близьких, життєвими труднощами і т. д. Для подібних клієнтів необхідні групові заняття, які проводяться за спеціальною програмою разом з людьми зі схожими дефектами чи людьми, які знаходяться в аналогічному стані.

Особливо ефективними буває поєднання індивідуальної бесіди та групової роботи в ході індивідуальної консультації психолог може допомогти клієнту визначити більш чітко, з чим пов'язані його складності і проблеми в спілкуванні, виділити ситуації, в яких труднощі проявляються, і формулювати найбільш конструктивні очікування по відношенню до роботи в групі. При закінченні групових занять з клієнтом доцільно зустрітись ще раз, щоб в'яснити, наскільки корисними і успішними були для нього ці зустрічі, чи не залишилось після них якихось запитань чи проблем, які слід спеціально обговорювати. Часто групові заняття служать також добрим стимулом для клієнта, щоб більш серйозно своїми проблемами і звернутись по допомогу до психотерапевта.

## **1.6. Деякі психологічні аспекти з теорії і практики зарубіжного консультування**

1. Основні принципи психологічного консультування. Портрет особистості за Р.Мей. Джерело особистих проблем.
2. Емпатія - ключ до процесу психологічного консультування.
3. Практичні кроки:
  - а) читання характеру;
  - б) сповідь і тлумачення;
  - в) трансформація особистості.
4. Особистість консультанта.

**1. Основні принципи психологічного консультування. Портрет особистості за Р. Мей. Джерело особистих проблем.**

Особистість — це здійснення процесу життя у вільному, соціально інтегрованому індивідуумі. Складові особистості — свобода, індивідуальність, соціальна інтегрованість, глибина релігійності.

1. Свобода - це основний принцип, обов'язкова умова існування особистості. Саме свобода відрізняє людину від тварини. Здоровий розум може стримувати різні імпульси, підтримуючи їх в стані невирішеної рівноваги, поки не буде прийнято кінцеве рішення на користь одного з імпульсів. Ця наявність творчих здібностей, рівнозначна свободі, є головною властивістю, що визначає особистість.

Психотерапевт Отто Ронк чітко визначив значення свободи і відповідальності в психотерапії. Він вважав, що в кінцевому випадку людина сама формує свою особистість за допомогою творчої волі, і що причиною неврозів є як раз відсутність у клієнтів такої творчої енергії.

Свобода особистості здатна зростати. Чим здоровіше душевно стає людина, тим вільніше вона творить себе з життєвого матеріалу і тим більший потенціал набуває в них свобода. Таким чином, допомагаючи клієнту подолати особистісну проблему, консультант допомагає йому стати більш вільними.

Свобода — перша складова поняття особистості і перший принцип психологічного консультування. Задача консультанта - підвести клієнта до прийняття відповідальності за свої вчинки і за кінцевий підсумок свого життя.

2. Другою складовою особистості є індивідуальність. Трудність людей, які звертаються з приводу своїх особистих проблем, полягає в тому, що вони не вміють бути самими собою, тобто іншими словами, не можуть виразити свою індивідуальність. Згідно визначенню Ронка, "невротичний тип, який у певній мірі присутній в кожному з нас, страждає від того, що не може прийняти себе, не може виносити саму себе і хоче чогось іншого".

Кожний індивідуум не схожий на інших, він унікальний, і від того, приймає він цю унікальність, залежить його душевне здоров'я. "Задача тих, хто допомагає порадою, - зберегти людську неповторність, допомогти людині залишитись такою, якою їй призначено бути долею" - Р.Мей.

Життєві ускладнення починаються тоді, коли індивідуум пробує грати не свою роль. Перша форма відходу від самого себе - неправильна поведінка, сексуальна розпущеність. Друга форма - п'янство. Ранк писав: "Головна його мета - саморозвиток, тобто індивідуум повинен розвинути себе в те, що він є насправді".

У визначення поняття індивідуальність значний внесок зробив відомий швейцарський психолог Карл Юнг. Його робота "Психологічні типи" була своєчасною, а терміни "інтроверт" і "екстраверт" стали використовувати повсюдне. Спосіб життя екстравертів погоджується з об'єктивними умовами чи вимогами, які йдуть ззовні. Інтроверти, навпаки, орієнтуються на суб'єктивні дані.

Щоб знайти власне "Я" людина, яка прийшла за порадою до спеціаліста повинна досягти певного ступеня єдності свідомості з різними рівнями підсвідомості, які включають досвід дитинства, колективну свідомість і, нарешті, то джерело її розуму, що входить невід'ємною частиною в будову всесвіту.

Виходячи з другої складової особливості - індивідуальність, професіональному консультанту треба керуватись наступним: задача консультанта — допомогти клієнту набути свого істинного "Я" і знайти в собі мужність стати цим "Я".

3. Соціальна інтегрованість є третьою складовою стійкої особистості. Для особистості величезне значення має вміння пристосовуватись до суспільства, оскільки людина змушена жити в світі, який складається з інших індивідуумів.

Нездатність налагоджувати стосунки з оточуючими - головна риса невротика: "Я ніколи нікому не довіряю". Такий індивідуум приречений на самотність.

В дослідженні питання соціальної інтегрованості найбільша заслуга належить А.Адлеру, який у своїх ранніх роботах початку століття відмічав, що для невротика особливо характерна нездатність встановлювати зв'язки з людьми та оточуючим світом. Він стверджував, що не можна зберегти душевне здоров'я, відмежовуючись від своєї соціальної групи, оскільки сама структура особистості залежить від суспільства. А.Адлер ввів поняття: "воля до влади"; поняття неповноцінності (притаманне усім людям і разом з волею до досягнення престижу є для нас головним джерелом рушійної сили). Адлер визначає невроз як спрямовану проти суспільства вагу влади. Окрім мужності височайшими добродійними якостями Адлер вважав суспільний інтерес і співпрацю, які притаманні здоровим індивідуумам, що усвідомлюють і з готовністю приймають на себе соціальну відповідальність. Здоровий індивідуум стає соціальне "інтегрованим", тобто в буквальному сенсі досягає "цілісності". "Лише той здатний пройти по життю без бентежень, - вважав А.Адлер, - хто усвідомлює свою належність до людського братства".

У відношенні соціальної інтегрованості, можна зробити висновок для професіонального консультування. Задача консультанта - допомогти клієнту з готовністю прийняти на себе соціальну відповідальність, вдихнути в нього мужність, яка допоможе клієнту звільнитись від невідступного почуття неповноцінності, і направити його бажання (прагнення) в соціальне корисне русло.

4. Джерело духовності - четверта складова особистості. Внутрішня напруга особистості свідчить про безперервну роботу духовного начала. Духовність особистості є ознакою великих можливостей і передбаченості долі.

Високо розвинуті особистості відчувають духовність гостріше, ніж середня людина, і використовують її для свого подальшого розвитку.

Здорова особистість повинна творчо адаптуватись до розуміння межі і що запорукою здоров'я є усвідомлене почуття духовності, Відносно духовної напруженості можна зробити наступний висновок для професіонального консультування: задача консультанта - допомогти клієнту звільнитись від патологічного почуття вини і в той самий час навчити його гідно прийняти і зробити стійким те духовне напруження, яке притаманне природі людини.

## **2. Емпатія - ключ до процесу психологічного консультування**

Страждання клієнта сприяє подоланню його проблем. Консультанту не слід зловживати тактикою втіхи, заспокоювання клієнта. Стурбованість клієнта - кращий друг консультанта.

Причиною особистісних проблем є порушення правильного розподілу напружень у внутрішній структурі особистості.

Не можна розглядати особистість без урахування напружень, тобто виходити з припущення, що душевно здорова людина щасливо обходиться без напружень. Потрібно не намагатись (прагнути) уникнути напружень, але власне коригувати їх.

Корекція напружень відбувається всередині особистості. Зовнішні фактори набувають значення тоді, коли особистість включає їх в свою структуру і використовує як точки опори.

Консультанту слід особливу увагу звертати на схильність клієнта переносити свою проблему назовні, звинувачувати, наприклад, в своїх бідах когось оточуючих.

Робота терапевта принесе найбільший результат, якщо, враховуючи відповідним чином зовнішні фактори, він все ж таки буде простежувати зв'язок проблеми з внутрішніми напруженнями в особистісній моделі клієнта.

Будь-яка спроба вирішити свою проблему назовні, як і аскетичне тиснення, тальки посилює невротичний стан клієнта.

Як правило, поштовхом до нервового розладу служить якась зовнішня подія чи важке життєве випробування, наприклад, любовний роман чи смерть одного з членів сім'ї. ("Не зустрінь він тієї жінки, нічого б не відбулось"). Хоча індивідуум постійно взаємодіє з зовнішнім середовищем, використовуючи його окремі елементи в якості точок опори, головна сфера його напружень - він сам, структура його особистості. Для особистості елементи оточення служать ніби цвяхами, до яких вона прикріплює нитки своїх напружень. Таким чином, елементи зовнішнього середовища набувають значущість, оскільки вони зв'язані з внутрішніми напруженнями особистості. Можна сказати, що особистість включає ці елементи у власну структуру.

Слід уникати віднесення особистісних проблем до фактів спадковості чи оточуючого середовища ("Якби я народилась красунею"). Неврози - загальне поняття для загострених особистісних проблем - не

успадковуюються, а виникають від нашого невміння користуватись тим, що ми отримали у спадщину.

Звичайне середовище надзвичайно важливе як арена адаптаційних зусиль індивідуума, але буде невірною і непродуктивною вважати його причиною неврозів. Середовище - це ніби шахова дошка з розставленими на ній фігурами, але цього недостатньо, щоб передбачити, як розгорнеться гра.

Спадковість і середовище - це рамки, в яких розвивається особистість. Людині, у якої в роді всі були низькорослими, не слід розраховувати на високий зріст, але її фізичне здоров'я зовсім не залежить від зросту. Здоров'я людини — аспект якісний, а не кількісний.

Проста зміна обстановки — хоча іноді і корисна, але не головна умова вирішення проблеми (невдалий роман).

Психотерапевти іноді наполягають на деяких змінах в середовищі, особливо працюючи з дітьми. Але консультуючи дорослого, терапевт ніколи не почне з пропозиції змінити оточення, хоча це було б розумно. Терапевт постарается допомогти клієнту зрозуміти свій внутрішній стан відносно середовища, а вже бажання внутрішніх перемін повинно йти від самого клієнта. Часто виникає також необхідність змінити професію. В подібних випадках терапевт відіграє непряму роль у вирішенні проблем свого клієнта.

Невміння пристосовуватись до оточуючого середовища може виражатись рядом симптомів, таких як сором'язливість, несміливість, почуття постійної турботи, тривоги, боязнь спілкування, боязнь неуспіху на роботі, нездатність зосередитись, збентеженість.

А.Адлер вважав соціальну адаптацію основним критерієм, "плодом" ефективного внутрішнього просвітлення. Поведінкова модель особистості складається з різних установок, але всі вони зароджуються в мозку. Лише прояснивши усі ці установки, можна по-справжньому адаптуватись у суспільстві, інакше підстроювання під оточуючих за допомогою хитрощів і лицемірства, в кінцевому результаті, закінчиться прахом.

Коли загострення особистісної проблеми заважає людині працювати і спілкуватись з оточуючими, такий стан називається "неврозом".

Кожна людина зіштовхується з внутрішніми проблемами і в ній постійно йде процес корекції напружень.

Д.Адлер писав, - "дрібні труднощі - норма, великі труднощі - невроз". Якщо уточнити, норма — це коли людина може справитись з емоційними конфліктами, а якщо не може, то це невроз. Якщо людина знає про свої невротичні особливості, вона буде насторожі і вбереже свій душевний стан від розладу у випадку емоційної кризи.

Можливість корекції особистісних напружень - найвеличніший дар природи людству, синонімом якого є творчість. Чим талановитіша людина, тим легше і швидше відбувається в ній корекція, вона більш сприйнятлива і глибше відчуває страждання, але її потенціал значно багатший (Ван Гог, Ніцше, Достоевський).

3. Поняття емпатія означає контакт, взаємовплив і взаємодії особистостей. "Емпатія" - прями́й переклад слова, що використовується німецькими психологами "етгіп1ип, дослівно "відчуття всередину". Слово походить від грецького "рааоз" (сильне і глибоке почуття, близьке до страждання) з префіксом "ет", що означає напрямок всередину. Простежується аналогія зі словом "симпатія", що виражає "співчуття" і має відтінок сентиментальності. Емпатія - почуття більш глибоке, що передає таке духовне єднання особливостей, коли одна людина настільки проникає почуття іншої, що тимчасово ототожнює себе зі співбесідником, ніби розчиняючись у ньому. Саме в цьому глибокому і дещо загадковому процесі емпатії виникає взаємне розуміння, вплив і інші значні відносини між людьми.

Це і є емпатія. Саме в такому стані досягається повне взаєморозуміння між людьми. Усвідомлюючи чи не усвідомлюючи цей факт, консультант неодноразово переживає подібний стан протягом свого трудового дня. Емпатія не чарівний процес, хоча і загадковий. Саме тому, що в кожній бесіді виникає емпатія. Це почуття лежить в основі любові. Більшість людей ніколи не задумувались, чи здатні вони відчувати емпатію, і тому здібність залишилась нерозвинутою, рудиментарною. Емпатія може встановитись і з неживим предметом (крикет, футбол і ін.)

Арістотель дав класичний опис духовного очищення глядачів після перегляду геніальної трагедії (катарсис). Очищення відбувалось саме тому, що для кожного сценою була його власна душа - Емпатія в драматичному мистецтві найбільш виражена в силу того, що тут відбувається найбільш очевидні ототожнення акторів з їх вигаданими персонажами і більш тонке ототожнення глядачів з акторами.

Задушевна розмова, завдяки виникаючій емпатії, також володіє катарсичною властивістю. Повна самовіддача вимагається від психотерапевта. Тому, після інтенсивного і глибокого сеансу з клієнтом консультант відчуває, що сам позбавився усіх своїх проблем, відчуваючи одночасно таку ж стомленість, як художник після декількох годин творчості.

Л Адлер вважає емпатію однією з творчих функцій особистості. "Емпатія виникає в момент розмови однієї людської істоти з іншою. Не можна зрозуміти співбесідника, якщо не ототожнювати себе з ним".

Одним із принципів при встановленні раппотру є здатність оволодіти мовою іншої людини. Мова - це те русло, по якому рухається емпатія. Дві людини, які досягли певного ступеня ідентифікації, автоматично перейдуть до загальної манери мовного вираження.

Юнг описує процес зливання, при якому змінюються і терапевт, і клієнт: "Контакт двох особистостей схожий на з'єднання двох хімічних речовин, обидві змінюються, якщо відбувається реакція. Якщо психотерапія йде ефективно, передбачається, що терапевт виявив вплив на клієнта, але



виникнення такого впливу можливе тільки у тому випадку, коли консультант також відчуває на собі вплив клієнта".

Емпатія — основний засіб в роботі психотерапевта, коли він й його клієнт зливаються в єдине психічне ціле. Таким чином, клієнт "взвалює" свою проблему на "свіжу людину" і та приймає на себе половину її важкості, в той час як клієнт отримує від консультанта величезну підтримку в боротьбі зі своїми труднощами, заряджаючись від нього психологічною стійкістю, мужністю і силою волі.

Відповідальність, довіра і інші аспекти успішного рапорту підвищують ефективність емпатії, а ворожість, суперність, антагонізм - знижують. Тривалі негативні відношення роблять неможливим навіть просте взаєморозуміння, не кажучи вже про емпатію. Не можна зрозуміти ворога, поки ворог залишається ворогом. Секрет успішних відносин між людьми полягає у використанні емпатії в її конструктивному. Позитивному, дружньому значенні.

Серйозні висновки для консультанта:

- 1) Процес впливу є підсвідомим з обох сторін. Вплив терапевта полягає не стільки в його порівняно малозначущих словах, скільки в його особистості.
- 2) Консультант несе відповідальність. "Будь такою людиною, через яку ти хотів би впливати на інших" - К. Юнг.
- 3) Консультанту необхідно розвивати здатність до емпатії, що включає вміння розслабитись не тільки фізично, але й розумово і духовно, вміння з готовністю увійти в душевний світ іншої людини і самому змінитись у процесі.

### **3. Практичні кроки**

#### **а) Читання характеру.**

Відмінною рисою консультанта є його особлива чутливість у відношенні до людей, їх надій, страхів і особистісним переживанням. Ця здатність дозволяє йому вловлювати найменші прояви характеру, такі як інтонація, поза, вираз обличчя, навіть одяг і, на перший погляд, випадкові рухи тіла. Так консультант вчиться читати характер клієнта, і той предстає перед ним не як "відкрита книга", а як нова країна перед мандрівником, де все нове, цікаве і вимагає розуміння.

Кожна деталь в людині додає свій мазок до портрету її особистості. Найменший рух у голосі, обличчя - все повно змісту і не випадково. Особистісна модель проявляється в кожному вчинку людини, як вона дивиться на оточуючих, в її рукопотискуванні, в манері говорити.

Припустимий висновок про особистісну модель індивідуума слід робити лише на основі сукупності всіх доступних і різноманітних факторів. Поза і тон голосу, положення в сім'ї, конкретна проблема клієнта, відношення з друзями і з протилежною статтю, успіх чи неуспіх на роботі - всі ці і багато інших моментів вказують на особливості характеру, але жоден

з них окремо не може бути достатнім обґрунтуванням для кінцевого висновку.

Консультант отримує перше враження про характер клієнта вже за його манерою підходити до кабінету. Твердий, поміркований крок вказує на мужність; нетверда хода говорить про нерішучість, боязкість і таємне бажання уникнути зустрічі з консультантом.

Рукопотискання давно визнано важливим моментом в розпізнаванні характеру. В'яле коротке рукопотискання ніби говорить за людину: "Мені не хотілось цієї зустрічі". Така людина або нерішуча з усіма, або просто боїться саме цієї зустрічі. Грубувате, міцне рукопотискання, коли ваш співбесідник ніби лещатами зжимає вашу руку і з ентузіазмом трясє її, говорить про бажання клієнта предстати перед вами таким собі прямим потомком мужніх першо проходців, що само по собі може виявитись спроби скрити глибоке почуття неповноцінності.

Значення одягу людини навіть підтверджується прислів'ям. Окремі деталі одягу можуть натякнути на характер його одягу. Фрейд роз'яснює цей момент з точки зору психотерапії: «Все, що людина робить зі своїм одягом, часто навіть сама того не помічаючи, представляє не менш важливий інтерес для терапевта і заслуговують його увагу. Будь-яка зміна в звичному одязі, будь-який недолік, не застібнутий гудзик, будь-яка деталь, що привертає увагу, все це засіб вираження чогось такого, про що сама людина не хоче говорити прямо, як правило, вона робить це цілком без свідомо».

Неохайність в одязі, недоглянуте волосся, рвані шнурки черевиків і тому подібне дуже яскраво говорить про саму людину. З іншого боку, людина, про яку хочеться сказати "відпрасований з голови до ніг", здуваючий з себе пилінки, з безперечно рівною краваткою і відполірованими нігтями, як правило, схильна надавати надмірного значення дрібницям і в других сферах життя. Неординарна косметика жінки сприймається як симптом особистісних порушень.

Відстань служить підказкою для розуміння клієнта. Якщо він присвоює свій стілець поближче до консультанта, це можна сприйняти як дружнє відношення. Якщо їх розділяє значна відстань, отже, існує невидимий бар'єр.

В читанні характеру велике значення має також міміка. Консультант повинен володіти здібністю читати по обличчю клієнта почуття, яке він повинен вміти розгледіти цю біль за видимою маскою врівноваженості і безпосередності.

Достоевський підтримував: "Сміх людини може сказати про характер значно більше, ніж нудне психологічне обстеження". Щирий сміх — це ознака душевного здоров'я, запрошення до дружелюбства, прямий доказ позитивного відношення до життя.

Багато про що може сказати інтонація голосу. Навіть не почувши слів, за однією лише інтонацією можна зрозуміти зміст сказаного. Чіткий, ясний голос говорить про щирість, твердий - про мужність, а якщо голос проникає

в саму душу, це говорить про інтерес до людей. Якщо людина мямлить чи бормочить собі під ніс так, що з усіх сил напружується, щоб її почули, ясно, що вона не бажає зблизитись з консультантом.

Забування та обмовки являють собою прояви підсвідомості. В розумінні особистісної моделі індивідуума важливу роль відіграє його положення в сім'ї. Старша дитина - розвиток почуття відповідальності. Друга дитина в сім'ї — виникнення почуття неповноцінності і бажання догнати старшого. Молодша дитина — оточена загальною увагою, любов'ю. Єдина дитина - непомірна батьківська любов і турбота. Близнюки — тенденція протилежно спрямованого розвитку, виявляють різні схильності, які намагаються розвинути для того, щоб випередити один одного.

#### б) Сповідь і тлумачення.

Сповідь - стадія, на якій клієнт має можливість "виговоритись". Це головний момент в консультуванні і психотерапії, який займає 2/3 часу всієї зустрічі.

Після сповіді настає стадія тлумачення. Клієнт і консультант разом аналізує факти, що виявляються і намагаються з їх допомогою розкрити особистісну модель клієнта, де знаходиться причина душевного розладу. Тлумачення вимагає спільної і веде свій монолог, але в тлумаченні ініціатива поступово переходить до консультанта, який спочатку задає навідні питання, потім дає підказки клієнту, для того щоб йому було краще розібратись в самому собі, і, нарешті, емпатично впливає на клієнта.

На стадії сповіді: 1) слово надається клієнту; 2) сама по собі сповідь містить елементи катарсису; 3) під час сповіді консультант підводить клієнта до головної проблеми; 4) під час сповіді консультант ні в якому випадку не повинен проявляти ніякого подиву чи обурення; 5) сповідь може викликати емоційний розлад клієнта.

На стадії тлумачення консультант вилучає для себе ряд рекомендацій: 1) Тлумачення — це спільна робота консультанта і клієнта; 2) Консультанту не слід безапеляційно формулювати своє тлумачення, він лише пропонує можливий варіант; 3) консультант повинен володіти здатністю читати значення реакції клієнта на його припущення.

Можливість консультанта в певній мірі обмежені. Головне — об'єктивно вислухати розповідь клієнта, допомогти йому "сповідатись" і "провентилувати" всі сторони своєї проблеми. Друге - допомогти розібратись у формуючих факторах його особистості, які породили обговорювану проблему, і третє — виявити ті розуміння, яких допоможе йому справитись зі своїми труднощами.

Консультанту рекомендується вести короткий запис інформації, що повідомляється клієнтом, щоб забезпечити об'єктивність і виключити можливість "задумування" за клієнта.

Буває достатньо однієї консультації для розв'язання проблеми. Але якщо вона складна і вимагає глибокого проникнення в особистісну модель,

слід намітити серію зустрічей (в часових зустрічей двічі в тиждень). Час слід вказати точно, а не запрошувати клієнта "заглянути на наступному тижні".

в) Трансформація особистості — завершення і ціль всього процесу. Корекція помилкових життєвих установок і приведення **в норму** особистісних порушень називається "трансформацією". Цей процес ніби заново формує особистість, змінюючи не тільки її характер, але й структуру моделі в цілому. Відбувається корекція всієї сукупності напружень, що утворюють особистісну модель.

Процес консультування не ставить собі за мету створення цілком нової людини, він лише відкриває перед нею можливість стати самою собою, тобто дає стартовий поштовх для самостійної роботи клієнта над собою.

Консультанту слід твердо пам'ятати, що порадою людину не переробити. Порада і консультація переслідують цілком різні цілі. Психотерапевт ні в якому разі не повинен брати на себе роль радника.

Консультування зовсім не передбачає "роздачу порад", так як це означає вторгнення в автономію особистості.

Розглядаючи позитивні способи трансформування особистості в першу чергу виділяють навіювання (сугестія). Навіювання починає взаємодіяти з уже сформованою в підсвідомість тенденцією і, в кінцевому результаті, підводить клієнта до рішення.

В окремих випадках краще викласти клієнту всі можливі конструктивні варіанти позбавлення від його проблеми. Підсвідомість клієнта сама відбере потрібний варіант.

Творча функція розуміння ще один фактор, що сприяє трансформації особистості. Вже сама розуміння проблеми призводить в дію механізм трансформації. Терапія за А.Адлером виходить з того, що, якщо клієнт правило розуміє, то він правило і діє.

Наступним елементом, який сприяє трансформації, є вплив емпатійного зв'язку, який встановлюється між клієнтом і консультантом. Ранк вказує, що метою цього методу терапії є ототожнення клієнта з позитивного волею терапевта, при цьому клієнт отримує від останнього сили для подолання своєї негативної волі. Таким чином клієнт вчиться проявляти свою волю позитивно і конструктивно. На практиці завершувати зустріч слід побажаннями мужності, оскільки воля консультанта передається клієнту і укріпить його.

Ще один фактор, що сприяє трансформації характеру — це утилізація переживань. Скільки людину не заповнюй, що не кажи, в ній не відбудеться ніяких перемін, поки вона сама не вистраждає своє рішення.

К.Юнг стверджує: "Переживаючи душевні страждання, людина не тільки росте духовно, але й черпає сили для духовної творчості".

Наступний приступ консультування: консультант повинен прагнути не стільки позбавити клієнта від переживань, скільки направити їх в конструктивне русло.

Протягом усього періоду роботи консультант повинен дотримуватись врівноваженої об'єктивності.

#### 4. Особистість консультанта

Оскільки особистість консультанта є його знаряддя праці, її повнота і цілісність набувають важливого значення зі словами А.Адлера, що "метод лікування повинен бути в нас самих".

На поверхні лежать такі якості консультанта, як: уміння привертати до себе людей, уміння відчувати себе вільно в будь-якому суспільстві, здатність до емпатії, і інші зовнішні атрибути привабливості. Ці якості з'являються в результаті поступового просвітлення самого консультанта і, як наслідок, ним проявляється доброзичливий інтерес до людей. На думку Р.Мей, "особиста привабливість" - це зворотний бік інтересу, що проявляється до людей і радості від спілкування з ним.

Професійна підготовка не завжди є запорукою успіхів в практичному консультуванні, і іноді навіть, навпаки, заважають консультанту. Класично з цього виразився З.Фрейд, вказуючи, що медична освіта не обов'язкова для психоаналітика, він вважав самим важливим "вроджену здібність проникати в душу людини, і в першу чергу, в підсвідомі рівні душі - і вчитись на практиці".

Вміння "вчитись на практиці" означає здатись від тенденції керуватись в своїй роботі більш чи менш стійкими стереотипами. Однією із завад консультанту у його роботі є забобони. Повністю позбутись їх неможливо, але їх можна усвідомити і бути насторожі. Тому багато психотерапевтичних шкіл наполягати на тому, щоб абітурієнти спочатку самі пройшли психоаналіз, щоб усвідомити власні комплекси і по можливості позбутись їх. Інакше вони підсвідоме будуть йти з цих комплексів при наданні допомоги клієнтам.

Безумовно, консультанту також слід пройти курс психоаналізу у професійного психотерапевта, що допоможе йому краще взнати самого себе. В разі неможливості проходження даного курсу, З.Фрейд пропонує зайнятись самоаналізом.

Завдяки самоаналізу, З.Фрейд зробив якщо не всі, то більшість своїх наукових відкриттів, в тому числі відкрив і Едипів комплекс.

Консультант, який завершив добросовісний самоаналіз повинен проводити періодично зустрічі з психотерапевтом чи колегою-консультантом, щоб виявити ті хитрощі, якими користується наше "его", щоб обманути нас самих.

Професійний консультант схильний до певного виду неврозу. Для невротика характерне повне заглиблення у поставлену мету, яка стає в його розумі непорушним абсолютом. Наявність значного напруження, побоювання неуспіху навіть в дрібницях, надмірний педантизм - все це дає основу для підозри існування сильних амбіцій.

Моральні оцінки в консультуванні, "саме головне, - стверджував А.Адлер, - ніколи не слід дозволяти собі ніяких моральних оцінок відносно моральних якостей людської істоти."

Консультанту слід навчитись поважати і оцінювати інших людей, не засуджуючи їх; розуміти об'єктивно, без упередженості, через емпатію. Шляхи подолання типових невротичних схильностей, що зробить процес консультування більш ефективним:

По-перше, консультанту слід вивчити особливості цієї невротичної моделі і визначити, як вона проявляється в його особливості. Таке розуміння буде сприяти просвітленню і допоможе стежити за собою в процесі консультування.

По-друге, консультанту слід розвинути в собі, що А.Адлер назвав мужністю недосконалості. тобто вміння мужньо приймати невдачу. Страждаючий на нав'язливий невроз клієнта воює з дрібницями, тому що саме тут він менше всього ризикує зазнати невдачі.

По-третє, консультант повинен навчитись радіти не тільки досягнутим цілям, але й самому процесу життя.

По-четверте, консультант повинен бути впевнений, що проявляє інтерес до людей заради них самих.

На думку Р. Мей, тим, хто серйозно збирається зайнятись консультуванням, необхідно пройти через це внутрішнє очищення і покаяння.

## РОЗДІЛ II. СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ТА ДОРΟΣЛИХ.

### 2.1. Особливості оцінки проблем клієнтів у психологічному консультуванні

1. Проблеми та їх вербалізація.
2. Діагностика
3. Психологічний анамнез
4. Використання тестів

Психологічне консультування є відносно новою галуззю психологічної практики, яка виділилася з психотерапії. Ця професія виникла у відповідь на потреби людей, які не мають клінічних порушень, проте які потребують і шукають психологічну допомогу. Тому в психологічному консультуванні ми, як правило, зіштовхуємось з людьми, які мають труднощі в повсякденному житті. Спектр проблем є досить широким: труднощі на роботі (незадоволення роботою, конфлікти з колегами та керівниками, можливість звільнення), проблеми в особистому житті та сім'ї, погана успішність у школі, недостатня впевненість в собі та самоповага, труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних стосунків і т.д. З іншого боку, психологічне консультування, як досить таки молода галузь вітчизняної психологічної практики, поки що немає чітких меж, тому в її поле діяльності потрапляють різноманітні проблеми. З метою чіткого їх визначення спробуємо здійснити оцінювання цих проблем.

Психологічні оцінки - це системні чи стандартизовані процедури спостереження за поведінкою. Власне кажучи, оцінками займається більшість психологів. На підставі зіставлення поведінки різних людей і аналізу поведінки одного і того ж індивіда в різні проміжки часу робляться узагальнення про цілі прогнозу. Тому психологічна оцінка має велике значення як для теорії психологічного консультування, так і для практики. Оцінка широко застосовується в багатьох галузях психології, проте її застосування в консультуванні має один важливий аспект: ми надаємо клієнту нові відомості про нього і його перспективу.

Психологічна оцінка - це дуже широке поняття. Наприклад, Сох [6] говорить про три аспекти можливої оцінки клієнтів:

- нозологічний (віднесення клієнта до певної нозологічної категорії);
- психодинамічний (виділення домінуючих механізмів психологічного захисту, обумовлених онтогенетично);
- екзистенціальний (аналіз суб'єктивного світу клієнта).

Загалом, психологічній оцінці підлягають самі різні відомості про особливості людей: оцінюється інформація про клієнта, отримана під час бесіди, результати психологічного обстеження, сни, творчість і т.п. Далі поговоримо про них детальніше.

## 1. Проблеми та їх вербалізація

Хоча консультант і працює з самими різними проблемами людей, встановлення їхнього конкретного характеру дозволяє виділити і деякі універсальні аспекти утруднень клієнтів.

Кожна проблема людини - це констеляція її почуттів, думок та інтенцій. Тому її можна розв'язати, змінюючи своє життя - її образ, відносини, внутрішню орієнтацію. Іноді виникає спокуса у всіх своїх проблемах обвинувачувати оточення (чи спадковість). Оточення безперечно важливе як арена, на якій людина бореться за себе, проте думати, що оточення є причиною труднощів особистості, - неконструктивне і неправильно. Як говорить Ролло Мей [2], оточення являє собою шахівницю і фігури, проте по ним не можна передбачити, як буде відбуватися гра. З цього приводу він зазначає: „Негарна дівчина може скаржитись на те, що такою народилася, проте слід допомогти їй зрозуміти, що її негарність проявляється через невміння подати свою зовнішність у вигідному світлі внаслідок помилкових установок”.

Кожний з нас має труднощі у житті. Мей помітив: „Кажучи відверто, я не зустрів клієнта, подібних проблем якого не помічав би й у себе, принаймні потенційно”. Тому перше і найважливіше положення в консультуванні (про яке консультант повинен повідомити клієнту): наявність проблем - це нормальне явище. Усвідомлення даного положення є першим кроком до усунення проблем. Серйозні порушення викликає лише тривала нездатність вирішувати свої проблеми чи навчитися жити з ними.

На думку Кочюнаса Р. [1] розлад в одній сфері життя, як правило, викликає порушення й в інших сферах. Наприклад, порушення міжособистісних відносин у сім'ї, як правило, призводить до розладу сексуальної сфери партнерів. Можна навести нескінченну кількість таких прикладів. Тому, як він вважає, немає підстав говорити про одну проблему, вони існують своєрідними „гронами”. Цей погляд суперечить розповсюдженому в практиці консультування положенню, коли робиться спроба ідентифікувати саме конкретну проблему. Проте спроба звести складності і труднощі життя до якої-небудь однієї проблеми часто обумовлює неправильне розуміння їхніх істинних причин.

Кожна проблема, незважаючи на видиму типовість, є неповторною й обов'язково вимагає індивідуального підходу. У цьому плані було б помилково думати, що можуть існувати певні алгоритми вирішення окремих проблем. Кожний випадок консультування унікальний і вимагає розуміння в контексті життя конкретного клієнта

Усі проблеми, з якими ми зіштовхуємося в консультуванні, мають свою історію виникнення і розвитку. Коли консультант знайомиться з проблемами клієнта, найчастіше з'ясовується їхнє довге визрівання перед проривом у повсякденне життя. До моменту приходу до консультанта клієнт, як правило, намагався самотійно вирішувати свої проблеми, і про



такі спроби і результати консультант повинен знати. Часто невдачі власних зусиль згодом сприймаються як основні причини існуючих проблем.

Іноді робота над проблемами клієнта буває схожа на доведення геометричних теорем. Не слід забувати, що кожна проблема має глибокі особисті корені. Якщо ми будемо зайве інтелектуалізувати і об'єктивувати проблему, то зіштовхнемося із загрозою недооцінки значення почуттів у її виникненні і розв'язанні.

Яким же чином можна встановити ієрархію проблем? З цього приводу психологи-консультанти [1] зазначають, що насамперед важливо з'ясувати, наскільки незадоволена потреба і не досягнута мета є значущими в житті клієнта. Потім слід встановити, в якій мірі блокується мета чи фруструється потреба. Також важливо, протягом якого часу існує проблема. Якщо вона має довгу історію, клієнт уже міг знайти багато способів (найчастіше непридатних) компенсації, які затрудняють виявлення справжніх причин труднощів. Надзвичайно значущим є розуміння джерел проблеми самим клієнтом. Якщо розуміння помилкове, клієнт уже вибудував цілий ряд пояснень, які не відповідають реальності і затрудняють розв'язання проблем.

Істотною роллю у консультуванні відіграє ідентифікація і вербалізація проблем. Передати свої затруднення словами не так просто, як може здатися на перший погляд. Взагалі в консультуванні відбувається розмова з клієнтом про речі, які він знає, проте вони ніколи не були точно висловлені. Проблеми, швидше за все, знаходяться „у голові". Це схоже на феномен, що часто зустрічається, коли ми знаємо слово, але назвати його не можемо; у таких випадках говорять, що „слово крутиться на кінчику язика". У консультуванні надзвичайно важливо точно позначити проблему, оскільки в самому процесі найменування, вербалізації, як і при складанні письмового іспиту, з'ясовується, що ми знаємо в дійсності, а що нам тільки здається відомим. Вербалізація проблем також надає реальності не сформульованим думкам, почуттям, фантазіям, мріям. Найменування усуває ефемерність. Вербалізація виконує ще одну функцію. Вона допомагає клієнту певною мірою відокремити себе від навколишнього світу і від світу своїх емоцій і думок. Висловлювання про себе створюють психічну дистанцію від самості; така дистанція необхідна при бажанні зрозуміти, контролювати, а також змінювати себе. Сам факт вербалізації уможливорює критичну оцінку ситуації. Якщо клієнт говорить про свої почуття, то, принаймні, у даний момент вони не керують ними. При висловлюванні „Я серджуся" відбувається віддалення від цього почуття. Тому висловити те, що відчуваєш, - це перший крок у напрямку контролю над почуттями. Як наслідок цього, вербалізація проблем дуже важлива, навіть якщо вони здаються такими, які не можна розв'язати.

## **2. Діагностика**

Психологічний діагноз опирається на аналіз і пояснення проблем клієнта. Він включає причини труднощів клієнта, їх розвиток в часі, віднесення до

певного класу проблем, визначення спеціальних способів допомоги і прогноз вірогідності сприятливого закінчення [5].

З перших спроб диференціювати психологічні проблеми, щоб точніше встановити, яка допомога потрібна в кожному конкретному випадку, в процесі діагностики слідує прийняти в медицині моделі, суть яких складають три основні кроки:

- 1) встановлення симптомів;
- 2) встановлення їх причин;
- 3) знаходження ефективних способів лікування цих симптомів.

Проте очевидно, що психологічні порушення значно відрізняються від соматичних (тілесних) розладів і хвороб. Симптоми психологічних порушень не настільки гомогенні, як соматичні симптоми. Наприклад, симптоми запалення легень більш взаємопов'язані, ніж, скажімо, симптоми шизофренії. Тому застосування медичної моделі ідентифікації проблем в сучасному психологічному консультуванні і психотерапії не є корисним і мало виправданим.

Діагностика - складова частина процесу психологічного консультування, при якому ми прагнемо до більш глибокого розуміння клієнта. Від першої до останньої зустрічі як клієнт, так і консультант знаходяться в процесі пошуку і щирості. Навіть відмовляючись від чітких меж діагностики, консультант повинен задати собі питання:

- Що відбувається зараз у житті клієнта?
- Що очікує клієнт від консультування?
- Які потенційні можливості і обмеження клієнта?
- Як глибоко і далеко слід заходити в консультуванні?
- Яка основна психодинаміка в теперішньому житті клієнта?

Відповідаючи на ці запитання, консультант визначає бажання клієнта і можливість досягнення цілей консультування. В цьому плані діагностика виступає перманентним процесом, що продовжується стільки ж як і консультування, і допомагає консультанту концептуалізувати проблеми клієнта.

Нарешті, якщо взагалі не брати до уваги діагноз, слід ігнорувати такі захворювання, як, наприклад, шизофренія чи маніакально-депресивний психоз, а це вже етична проблема. Адже при вказаних психічних розладах людина небезпечна для себе і оточуючих.

Діагноз повинен відображати стиль життя клієнта і допомагати консультанту планувати стратегію і тактику своєї діяльності, ефективно прогнозувати її результати і в той же час, щоб уникнути серйозних помилок не випускати з поля зору реальну патологію в поведінці клієнта. Справжній консультант, як підкреслюють вище вказані психологи консультанти, „розуміє клієнта і діагностичне, і психотерапевтично”.

### 3. Психологічний анамнез

Консультант може розібратися у причинах виникнення у клієнта проблем лише в контексті досить повної інформації про нього. Ця інформація і складає психологічний анамнез. Проте неможливо зібрати всю потрібну інформацію про клієнта за одну зустріч. Як правило, більше уваги цьому приділяється під час перших зустрічей, але важливо не забувати, що в ході всього консультування слід доповнювати „портрет” особистості клієнта новими деталями. Збирання анамнезу починається з розповіді клієнта про себе і свої проблеми. Додаткову інформацію ми черпаємо зі спостереження за поведінкою клієнта, тестування й інших засобів (сни, малюнки, твори).

Необхідність психологічного анамнезу не викликає принципових заперечень, хоча представники екзистенціальної орієнтації більше досліджують сучасну життєву ситуацію і не вимагають від клієнта настільки детальної інформації про себе, як, наприклад, психоаналітики.

Існують різні схеми збору психологічного анамнезу. За однією з них виділяються три основних блоки інформації про клієнта.

#### 1. Демографічна інформація:

- вік клієнта;
- сімейний стан;
- професія;
- освіта.

#### 2. Актуальні проблеми і порушення:

- виникнення, розвиток і тривалість утруднень;
- події в житті, обумовлені виникненням, загостренням і розв'язанням проблем;
- вік, у якому виникла проблема;
- зміна стосунків особистості (особливо до значущих людей), зміна інтересів, погіршення фізичного стану (сон, апетит), обумовлені виникненням проблем;
- безпосередня причина звертання клієнта;
- попередні спроби розв'язання проблем (самостійно чи з допомогою інших спеціалістів) і результати;
- вживання ліків;
- сімейний анамнез (особливо психічні хвороби, алкоголізм, наркоманія, самогубства).

#### 3. Психосоціальний анамнез (значущі міжособистісні відносини):

- дитинство (обставини і черговість народження, основні вихователі стосунки в сім'ї);
- дошкільний період (народження братів і сестер, інші значущі події в сім'ї, перші спогади);
- середній дитячий вік (успіхи і невдачі в навчанні, проблеми з вчителями і ровесниками в школі, стосунки в сім'ї);
- отрочество і юність (стосунки з ровесниками, особами іншої статі, батьками, успіхи і невдачі в школі, ідеали й прагнення);

- дорослий вік (соціальні стосунки, задоволення роботою, шлюбом, стосунки в сім'ї, статеве життя, економічні умови життя, втрата близьких людей, вікові зміни, вживання алкоголю, наркотиків, психологічні й екзистенціальні кризи, плани на майбутнє).

У кожному випадку, звичайно, не потрібна інформація в такому обсязі; завжди слід керуватися критеріями розумної необхідності. Ця схема швидше відображає важливі етапи в житті клієнта, час виникнення і ускладнення проблем, що полегшує орієнтацію в ході консультування.

В основному дані анамнезу збираються під час бесіди. Цей найважливіший спосіб отримання інформації про клієнта має слабкі сторони, оскільки він суб'єктивний і не завжди достовірний. Не слід дивуватися і тому, що два чи більш консультанти, розмовляючи з тим самим клієнтом, можуть скласти різне уявлення про нього і розійтися у висновках. Розбіжність відбувається з ряду причин, які варто мати на увазі:

1. Консультанти можуть по-різному опитувати клієнта й отримати різну інформацію. Отже, розуміння клієнта залежить від характеру опитування

2. Консультанти виявляють неоднаковий вплив на клієнтів, тому можуть отримати різні відповіді, навіть задаючи ті ж самі питання.

3. Консультанти під час бесіди фіксують різні аспекти поведінки клієнта (ніхто не здатний охопити всю поведінку), що обумовлює розбіжність думок про клієнта

4. Навіть маючи подібну інформацію, консультанти можуть інтерпретувати її по-різному.

Перелічуючи причини розбіжності в розумінні клієнтів, звернемо увагу на те, що консультант власним впливом здатний спровокувати помилкову інформацію. Іншими словами, у розповіді клієнта іноді вбачається бажане і не помічається небажане. Така реальна небезпека, про яку слід пам'ятати консультанту при зборі інформації про клієнта. З іншого боку, якщо ми будемо намагатися обійти всі небезпеки, прагнучи до більш жорсткого структурування бесіди, то ризикуємо не помітити унікальність кожного клієнта, і бесіда стане схожою на анкетування чи тестування.

#### **4. Використання тестів**

Питання про тестування суперечливе і є предметом дискусій. Так, зокрема на думку представників екзистенціальної і роджерсівської орієнтації тестування – це інструмент зовнішнього розуміння, який не сприяє успішному консультуванню.

Представники більш помірних поглядів намагаються обґрунтувати використання тестів у процесі консультування тим, що вони дозволяють отримати більше інформації про клієнта і надати додаткову інформацію самому клієнту, щоб той зміг приймати більш реалістичні рішення. Вище згадані Вгаттег і ЗьозІгот [4] є прихильниками активної ролі клієнтів у

тестуванні і запрошуюють їх брати участь у виборі тестів. Вони впроваджують у практику наступні положення:

- клієнт і консультант під час бесіди вирішують, яка інформація, доступна за допомогою тестів, може виявитися необхідною при вирішенні проблем клієнта;

- консультант знайомить клієнта з різними типами тестів;

- консультант рекомендує клієнту тести, що допоможуть отримати потрібну інформацію, і вказує на марні в даному випадку тести;

- консультант дає можливість клієнту висловити свої сумніви і негативні почуття відносно відібраних тестів; сумніви і почуття обговорюються спільно.

Подібної моделі участі клієнта в тестуванні дотримується і Cooney [6]:

- клієнти повинні брати участь у процедурі відбору тестів і самі вирішувати, якого типу тести виконувати;

- обговорюються причини, через які клієнти вибирають певні тести, а також досвід попереднього тестування;

- консультант зобов'язаний знати, для чого призначені конкретні тести, і роз'яснити клієнтам доцільність їх використання і можливі обмеження;

- консультант повинен допомогти клієнтам зрозуміти, що тести не можуть дати кінцевих відповідей, а лише надають додаткову інформацію про клієнта, яку варто обговорити в ході консультування;

- консультант зобов'язаний детально ознайомити клієнтів з результатами тестування і спільно їх обговорити; інтерпретуючи результати, консультант повинен бути нейтральним, не слід забувати, що тестування є лише одним із способів отримання відомостей про клієнтів і отримані результати слід перевірити і підтвердити іншими даними;

- представляючи результати, консультант по можливості повинен утримуватися від оцінок і дозволити клієнтам самим робити висновки.

Такий спосіб використання тестів у консультуванні, коли консультант не абсолютизує їхнє значення, а інтерпретацію отриманих результатів інтегрує в процес консультування, допомагає вибрати валідні і надійні тести з метою поліпшення консультативного контакту і підвищення ефективності консультування.

## **2.2. Консультування батьків молодших школярів**

1. Консультування батьків з питань психологічної готовності до школи.
2. Консультування батьків з питань шкільної невротизації.
3. Консультування батьків з питань пристосування до темпу шкільного життя.

## 1. Консультування батьків з питань психологічної готовності до школи

Однією з основних проблем дитячого розвитку, широко представлених у психологічному консультуванні, є **проблема входження дитини в учбову діяльність**. Психологічна криза першого року шкільного життя, - мабуть, одна з не багатьох криз психологічного розвитку людини, коли формальна зміна дійсності, що склалася, набуває влади над обставинами життя, що диктують дитині новий її розклад – учбову діяльність. Саме у цей період вчорашній дошкільник, вступаючи у нові для нього відносини з предметністю, з дорослими і ровесниками, повинен зрозуміти і прийняти нові вимоги, пов'язані з учбовою діяльністю і з новою соціальною роллю школяра. В залежності від ряду психологічних умов процес входження у шкільне життя може здійснюватись і закінчитись успішно, але може також призвести і до негативного результату.

Нажаль, істинна сутність дитячих шкільних труднощів мотивується вчителями, а іноді й батьками, в банальними оцінними судженнями, що встановлюють кінцевий діагноз усім проблемам розвитку дитини. Тому причини цих труднощів, на думку дорослих, полягають у самій дитині, в її неслухняності, в її знаннях (точніше, незнанні), в її психологічній невідповідності до школи. Дитина **не** може увійти у шкільне життя, освоїти учбову діяльність, оскільки **не** готова до школи, у неї **не** розвинуті передумови учбової діяльності, у неї **недостатній** рівень розвитку мотивації, довільності, вміння спілкуватись і т.д. З усіма багато численними **не**, що відкриваються в різноманітних сполученнях і послідовності, батьки першокласників звертаються по допомогу до психолога, який може надати кваліфіковану консультацію. Як правило, звучать такі висловлювання: „Дитина не хоче ходити до школи, хоча до школи тільки і мріяла про це”, „Боїться вчителя, оскільки вчитель дуже суворий”, „Нічого не розуміє і взагалі він (вона) у мене виявився нетямущим”, „Нічого не встигаємо зробити, сидимо-сидимо до ночі і все безрезультатно”, „Дитина почала часто хворіти” і т.д. Намагаючись знайти причини цього, батьки, як правило, обвинувачують або свою дитину, яка раптом стала „нетямущою”, або школу, яка ніяк не може зрозуміти дитину, і т.д. Вчителі, в свою чергу, в якості першопричини кризово-деструктивного стану молодшого школяра як правило називають невідповідність дитини до школи, часто довільно чи мимовільно навішують на дитину ярлик „нездібної”, і тому „невстигаючої”.

Історично у психології склалося так, що рівню психологічної готовності дітей до школи відводиться суттєва роль входженню дитини в шкільне життя. Мається на увазі, що психологічна готовність включає у себе масу показників, що дійсно сприяють успішному оволодінню учбовою діяльністю (розвинутість, достатня мотивація, сформованість комунікативних здібностей, учбових умінь і навичок і т.д.), але при цьому саме словосполучення „психологічна готовність дитини” ніби знімає відповідальність за таку готовність з батьків чи вихователів, оскільки

готовність самої дитини передбачається як передбачувана норма. Проте мова, по суті, повинна йти не стільки про цю, дитячу, готовність, скільки про готовність батьків осмислити і прийняти новий статус своєї дитини-школяра, а також про готовність школи продуктивно співпрацювати з новим її членом.

Взагалі, при діагностиці психологічної готовності до школи в якості основного показника виділяється довільність, що передбачає певний рівень розвитку засобів діяльності і особистісного розвитку дитини. Звичайно, виділення окремих складових психологічної готовності дитини, засобів діяльності є достатньо умовним, оскільки мова має йти про інтегративність, цілісність у психологічному консультуванні. Проте навчання студентів такому виду діяльності неможливо без виділення окремих ланок обстеження. Важливою лінією розвитку дошкільника є перехід від егоцентризму до децентрації. Об'єктивне пізнання речей, інших людей і самого себе, критичність, терпимість, вміння встати на позицію іншого, зрозуміти його точку зору є найважливішою передумовою оволодіння учбовою діяльністю. В цілому ж безболісне входження дитини у школу вимагає від неї сформованості інтенсивної орієнтації у соціумі, здатності до регуляції власною поведінкою, наявності способів адекватного реагування на вимоги, що ставляться перед школою.

З питань психологічної готовності дитини до школи, як правило, батьки звертаються до психолога-консультанта в декількох випадках. Наприклад, коли батьки дійсно стурбовані існуючим рівнем розвитку дитини і хочуть її підготувати до школи; коли дитина виявилась „жертвою” відбору у перший клас, і батьки хочуть її реабілітувати; коли у батьків немає жодного сумніву у наявності високої підготовки дитини до школи, проте, добре розуміючи складність шкільного життя, на всякий випадок намагаються психологічно підготувати дитину до входження у школу.

При консультуванні батьків з проблеми психологічної готовності дитини до школи необхідно враховувати усі фактори, які так чи інакше впливають на формування майбутнього школяра: історія розвитку дитини, соціальна ситуація розвитку, особливості ведучого виду діяльності і новоутворень, стан здоров'я дитини і т.д.

Проте слід пам'ятати, що будь-яке тестування відносно, оскільки обмежене внутрішнім потенціалом діагностичних задач, ситуацією обстеження і т.д., тобто недостатністю даних в кожному конкретному епізоді обстеження дітей. Оптимальною ж формою виявлення того чи іншого рівня розвитку дитини, безумовно, є моделювання певної ситуації, в якій будуть розкриті її особливості, реальний рівень, її можливості. Це, безумовно, тривалий процес, що вимагає спеціальної організації діяльності, її коригування згідно зі специфікою розвитку дитини.

Але, враховуючи специфіку завдань психологічного консультування (терміново повинен бути задоволений запит батьків) і відповідних їм організаційних моментів в межах консультування (неможливість

організувати спільну продуктивну діяльність дітей на першій консультації) іноді потрібно обмежуватись мікро моделюванням, тобто створенням учбової мікро ситуації зі своєю особливим чином орієнтованим учбовим завданням.

Отже, моделювання учбової діяльності є найкращою формою діагностики психологічної готовності дитини до школи, оскільки у ситуації такого моделювання можливе саме точне виявлення рівня сформованості центральних новоутворень дошкільного віку, що виступають передумовами учбової діяльності.

Тому, на нашу думку, в межах консультативного обстеження особлива функція дорослого полягає у максимальному розкритті потенціалу зони найближчого розвитку, оскільки основним підсумком психологічного консультування повинні стати можливі орієнтири і особливості підбору засобів для подальшого формування того чи іншого виду діяльності дитини. Тому для психолога-консультанта суттєвим є все: як дитина встановлює контакт з дорослим в ході розв'язання незвичного для неї завдання, як часто вона звертається по допомогу, яким чином реагує на невдачу, наскільки можлива її спільна діяльність з дорослим. Іноді найбільш показовим є спільне виконання завдання, ніж самотійне, оскільки передбачувана учбова діяльність передбачає взаємодію дорослого і дитини з приводу нового предмету – теоретичного знання, а консультування дозволяє змоделювати таку ситуацію.

## **2. Консультування батьків з питань шкільної невротизації**

Ще одна з проблем, яка часто виникає у процесі навчання і виховання молодших школярів, це **проблема шкільної невротизації**, що набуває особливої ваги під час консультування батьків. Як не дивно, школа, призначенням якої є розв'язання завдань розвитку дітей, часто виступає першопричиною дитячої невротизації. Вхідження „у школу” вимагає від дитини інтенсивної орієнтації у соціальних відносинах між людьми, наявності у неї передумов для управління своєю поведінкою, підкорення її певним правилам, свідомого прийняття норм, уміння розуміти поставлене перед нею завдання, аналізувати процес діяльності, її результат і т.д. Проте всі ці вимоги так чи інакше йдуть від дорослого, який у звичному для себе моралізованому жанрі пояснює основні цілі, завдання і принципи передбачуваного шкільного життя.

При цьому зразу ж висовується цілий ряд нових для дитини умов: „Якщо ти будеш добре вчитися...”; „Якщо ти будеш добре себе поводити на уроках...”; „Якщо ти швидко будеш робити уроки...”; „Якщо ти навчишся добре читати...” і т.д., - що у кінцевому випадку формує у неї амбівалентне відношення до шкільного життя: з одного боку, радість від того, що **нарешиті я став великим**, а з іншого – страх від того, що **раптом не впораюсь**. Батьківські настанови виявляються виконаними з труднощами чи зовсім не виконаними, оскільки школа при всій своїй сучасності не завжди



готова до сучасних з психологічної точки зору і кваліфікованих методів навчання. Протирічливість вимог школи, її непередбачуваність не дозволяють прогнозувати з повною впевненістю успішне входження дитини у новий вид діяльності навіть при достатньо високому рівні підготовки до школи і психологічному прийнятті дитиною нового статусу.

Внаслідок цього дитина виявляється у надзвичайно складній життєвій ситуації: ще не оволоділа новим видом діяльності, ще не набувши адекватних засобів орієнтації в ній, вона вже зіштовхується з власним незнанням ніби знайомої до вступу в школу діяльності. **„Виявляється, шкільне життя не таке, яким я його собі уявляв!“**; **„Виявляється радощів від настільки довго очікуваної події не так вже й багато!“** Дитина на кожному кроці зустрічається з новими і новими протиріччями і просто не знає, що робити з щоденно зростаючими вимогами, з новими умовностями, з новими знаннями, що приводить новоспеченого школяра до неможливості розгортання повноцінної орієнтації. В кінцевому випадку батьки починають помічати у своєї дитини зміни в її стані і поведінці: дитина часто хворіє, плаче з найменшого приводу, сильно стомлюється, погано спить, гризе нігті, смочче пальці, не хоче ходити до школи, боїться відповідати біля дошки, стала гірше читати у порівнянні з до шкільництва і т.д., що у психології прийнято називати систематичними проявами шкільної невротизації.

Батьки губляться у пошуках виходу із ситуації, що склалася: з одного боку, є вимоги школи (спробуй їх не виконати – відстанеш), з іншого боку, дитина в буквальному сенсі тане на очах. Змінити вчителя, школу практично неможливо, навчання вдома проблематичне, „приспосувати” дитину до обставин ще складніше. Ось і пробують батьки різні, у тому числі й очевидно неадекватні, методи розв’язання ситуації, що склалася, що ще у більшій мірі ускладнює стан дитини.

Психологічне консультування батьків у даному випадку є достатньо складним завданням, оскільки вони очікують від психолога рецепт від усіх шкільних бід. Консультант, так само як і батьки, не в змозі змінити зовнішні обставини (позбавити дитину недружелюбного вчителя, злих дітей, авторитарного директора, від учбового навантаження і т.д.), проте у багатьох випадках він є останнім шансом для побудови продуктивного відношення дитини до шкільного життя.

За своєю сутністю, взаємовідносини вчителя та учня психологічно унікальні: від досвіду вчителя, як і учня, що є рівноправним суб’єктом учбової діяльності, його знань, рівня володіння різноманітними способами діяльності і вміння передавати ці способи, у значній мірі залежить від того, наскільки швидко, якісно і головне – природно дитина зможе освоїти учбову діяльність. Крім того, окрім суто технічного конструювання цієї діяльності, на вчителі лежить відповідальність за створення особливого фону сприятливих умов для психологічного комфорту дитини і породження цієї діяльності. Якщо взаєморозуміння немає, то школяр не може освоїти учбову

діяльність. Виникає замкнене коло: обставини змінити неможливо (оскільки школа є консервативним закладом), дитина ще не володіє достатнім рівнем рефлексії, щоб змінити свою позицію по відношенню до того, що відбувається у школі (спокійно відноситься до оцінок, з гідністю відповідає на претензії вчителя, вирішує всі „бойові” суперечки з однокласниками за допомогою слова, своєчасно і адекватно розв’язує дисциплінарні і господарські проблеми шкільного побуту і т.д.), а батьки метушаться між школою і дитиною.

Тому в межах психологічного консультування необхідним і можливим є зміна позиції батьків по відношенню до шкільних проблем дитини, і не в бік пасивного прийняття буття, що склалося, а в бік активного створення умов для повноцінного формування у дитини засобів орієнтації в учбовій діяльності. Детальне вивчення у батьків усіх обставин шкільного життя дитини, а також його передісторія (починаючи з самого народження) дозволяють психологу визначити основні причини ситуації, що склалася, намітити її основні больові точки, а також визначити методи її розв’язання.

### **3. Консультування батьків з питань пристосування до темпу шкільного життя**

Як правило, основними труднощами першокласників на початку року є **недостатня сформованість довільної регуляції діяльності, засвоєння учбової діяльності, спілкування з учителем і з ровесниками** (встановлення контакту, здійснення спільної діяльності). Суттєвою також є проблема пристосування до достатньо високого темпу шкільного життя. До кінця першого класу спостерігається тенденція зміни характеру шкільних проблем. Дослідження Максимової М.В. [1] свідчать, що до закінчення першого класу (в більшій мірі до закінчення початкової школи) збільшується кількість дітей з негативним відношенням до школи в цілому, а також негативним відношенням до ряду учбових предметів, зокрема до читання й навчання грамоті. Тому можна констатувати збільшення кількості дітей з руховою розгальмованістю, нестійкою працездатністю, хронічною втомлюваністю.

Найбільш типовими є труднощі, що пов’язані з реалізацією довільної регуляції діяльності: прийняття і збереження завдань, необхідність контролю і спонукань до роботи з боку дорослих; відсутність самостійності і цілеспрямованості; не розвинутість самоконтролю. У батьків, як і в учителів частіше всього спостерігається в недостатній мірі сенситивність до реальних проблем першокласників, недостатній рівень їх усвідомлення, що проявляється у наступному:

- першочергове значення батьки й учителі надають рівню засвоєння учбового матеріалу, сформованості учбових умінь і навичок, висовуючи в якості основного критерію успішного засвоєння дитиною нової соціальної позиції – шкільну оцінку чи її символ (круг, трикутник, плюс і т.д.);

- особливості спілкування дітей з учителем і ровесниками не виділяються батьками і вчителями як суттєвий показник процесу входження у шкільне життя;
- суттєве розходження суджень батьків і вчителів при оцінці емоційного стану дітей. В той час як висока шкільна тривожність фіксується батьками, вчителі іноді не виділяють тривожність як суттєву характеристику дітей.

В цілому можна визначити основні умови успішного входження у шкільне життя:

а) підготовка дітей до навчання у школі, певний рівень психологічної готовності до школи;

б) переважання соціально бажаних типів сімейного виховання, психологічна готовність батьків для створення умов включення дитини в учбову діяльність;

в) конструювання такого типу учбової діяльності, який сприяв би не лише засвоєнню знань, але й посиленню інтересу до учбового процесу, а також формуванню у дітей здатності до співпраці у процесі цієї діяльності;

г) формування довільності як однієї з важливих умов оволодіння учбовою діяльністю;

д) створення сприятливого психологічного клімату у школі, заснованого на взаєморозумінні вчителя і дитини, класного колективу і кожної дитини, на довірі, що виключає несприятливі стилі навчання і виховання;

е) формування у дитини здатності до орієнтації у новій соціальній ситуації.

Говорити про психологічні умови подолання шкільних проблем, посиляючись лише на сформованість – не сформованість учбової діяльності або ж на рівень психологічної готовності дитини до школи, виключаючи з поля зору зовнішні і ті, що витікають з них внутрішні обставини, немає змісту. Лише комплексний підхід до вивчення поточного стану дошкільника дозволить розмірковувати про критерії несприятливого входження дитини у новий вид діяльності, про справжні причини, і відповідно, намітити шляхи подолання даної проблеми.

Окрім виявлення всіх шкільних обставин дитини, необхідне детальне вивчення особливостей сімейного виховання, оскільки позиція дитини, характер її труднощів багато у чому визначаються взаємодією з батьками. Так, якщо переважаючим у вихованні дитини є авторитаризм: батьки вимагають безумовного слухання і дисципліни, намагаються у всьому нав'язати свою думку і волю, не можуть прийняти точку зору дитини, - то, як правило, у такої дитини спостерігається підвищена тривожність, нервозність, невпевненість у собі. Батьки, що проявляють гіперактивність у відношенні постійного контролю шкільного життя своєї дитини, в основному вважають, що чинять правильно: з початком її навчання у школі на перший план для них виступає відмінна оцінка (чи її символ) і зовнішньо схвальні з боку вчителя відносні успіхи. Проте помилковий у

загальнонародському плані орієнтир „зовнішнього” схвалення викривляє для дитини наївно-ідеалістичну картину справедливості цього світу, що складається у неї, і в результаті саме таке схвалення формує у дитини гіперсоціальний чи тривожно-помисливий характер, що призводить до психосоматичних захворювань чи неврозу.

Підводячи підсумок, хочеться зазначити, що консультування батьків молодших школярів (як і дітей будь-якого віку) з метою корекції їх соціального розвитку вибудовується у відповідності з аналізом історії розвитку, соціальної ситуації розвитку, основних новоутворень даного віку і ведучого виду діяльності – учбової. Обов'язковими при цьому є також і бесіда з батьками і дитиною, первинна анкета; для виявлення основних шкільних проблем доцільно використовувати, запропонований Хозієвою М.В. спеціальний опитувальник [2, 302-308].

### **2.3. Консультування батьків підлітків**

1. Консультування батьків з питань профілактики педагогічної занедбаності.
2. Консультування батьків з питань вирішення психолого-педагогічних проблем.
3. Консультування батьків з питань асоціальної поведінки підлітків.

#### **1. Консультування батьків з питань профілактики педагогічної занедбаності**

Прояв важкого дитинства, що викликаний педагогічними причинами, можна констатувати як кризовий стан сучасної сім'ї, низький рівень гуманізації навчання і виховання, що явно не сприяють профілактиці педагогічної занедбаності дітей і підлітків. Звідси випливає гостра практична необхідність навчитися самим психологам працювати з названою категорією дітей і навчити педагогів приймати і розуміти важких учнів, допомагати їм долати життєві труднощі.

В кожній школі є вчителі, досвід яких служить яскравим підтвердженням того, що педагогічними методами можна досягти багато. Шлях ранньої профілактики занедбаності, можливість вирішення проблем звичайними педагогічними засобами – є найбільш раціональними і гуманними.

Висновки багатьох відомих педагогів і психологів, результати сучасних досліджень свідчать про те, що джерелами неадекватних вчинків і правопорушень неповнолітніх є відхилення у поведінці, ігровій, навчальній і інших видах діяльності, які спостерігаються в дошкільному віці. Ця лінія відхилень нерідко бере свій початок у ранньому дитинстві і при збігу сприятливих обставин призводить в кінцевому результаті до стійкої недисциплінованості й інших форм анти суспільної поведінки у підлітковому віці. Затримка розвитку обміркованої поведінки, невміння підкорятися вимогам відповідної діяльності з часом переростає у

недисциплінованість, небажання рахуватися з суспільними нормами. В зв'язку з цим виникає проблема ранньої профілактики антисуспільної поведінки, яка повинна починатися з попередження педагогічної занедбаності дітей.

Однак вивчення спільної діяльності батьків, вчителів та вихователів дитячих садків і шкіл з попередження початкових форм педагогічної занедбаності свідчать про те, що всі вони зіштовхуються з великими труднощами. Ці труднощі обумовлені незнанням ознак і особливостей прояву педагогічної занедбаності в дитячому і молодшому підлітковому віці. Не завжди батьки розуміють ризик її несприятливих наслідків для майбутнього розвитку дитини, її навчальної діяльності і поведінки; недооцінюють можливостей виховної взаємодії в попередженні цього негативного явища.

Підлітковий період у значній мірі визначає майбутнє людини. В залежності від якості, тривалості і ступеня несприятливого впливу негативної установки в навчальній діяльності, поведінці підлітків вона може носити поверховий характер або укорінення і це вимагає довготривалої і наполегливої колекційної роботи.

Педагогічна занедбаність як стійкий стан обумовлює особливості підлітка, який характеризується протирічливим розвитком: а) непродуктивністю, труднощами у діяльності навчання і відношеннях; б) особливості поведінки у школі, які виражаються у невідвідуванні занять, агресивним ставленням до вчителів, займаються іншими справами на заняттях; в) домінування емоційного стану негативного характеру, дезорганізація підлітка роблять його педагогічно важким. Проблема педагогічної занедбаності підлітків є досить поширеною за кількістю скарг. Вона може фігурувати в різних формах, маючи різні причини, наслідки і локус скарг.

I форма – не сформованість елементів і навичок наполегливості у навчальній діяльності.

Причина: педагогічна занедбаність.

Наслідки: погана успішність.

Локус скарг: невстигання з усіх предметів, відставання з математики, погана пам'ять, неуважність, розсіяність, невпевненість, мовчання на уроках; двійки за письмові роботи, бояться відповідати, хоча відповідь знають, невпевненість собі; довготривала підготовка уроків, тривожність, песимізм, пасивність, розчарування у школі, пропуски, втечі зі школи, не доходить до школи.

II форма – не сформованість мотивації навчання, направлена на інші, не шкільні види діяльності.

Причина: інфантильність виховання, гіперопіка, несприятливі фактори у сім'ї, які зруйнували навчальну мотивацію (неадекватна оцінка учбової діяльності).

Наслідки: невстигання, погана успішність у навчанні на фоні достатньо високого рівня пізнавальних здібностей.

Локус скарг: тривога у зв'язку з індивідуально-особистісними якостями: млявість, інертність, неорганізованість, втомлюваність, егоїстичність, агресивність, жорстокість, брехливість...

III форма – нездатність довільно керувати поведінкою, увагою, навчальною діяльністю.

Причина: сімейні конфлікти, особливості виховання.

Наслідки: неорганізованість, неадекватні форми спілкування з дорослими, невстигання.

Локус скарг: тривога з приводу особливостей поведінки, учбової діяльності і спілкування підлітка з однолітками і вчителями, потяг до «поганих дітей» і т.д.

## **2. Консультування батьків з питань вирішення психолого-педагогічних проблем**

У батьків, що мають дітей-підлітків, і у самих підлітків нерідко виникають наступні проблеми, що вимагають проведення психологічного консультування.

Варіант 1. Між батьками і дітьми, що досягли підліткового віку, постійно виникають конфлікти по самих різних питаннях.

Варіант 2. З якоїсь причини діти-підлітки не хочуть вчитися, поводяться зухвало, несумлінно виконують свої обов'язки дома, не виконують дані батькам обіцянки і т.п.

Варіант 3. Батькам здається, що діти-підлітки щось від них приховують. Батьки разом з тим помічають, що діти часто проводячи час поза будинком, уникають спілкування з ними.

Варіант 4. Підліток нічим серйозним, з погляду батьків, не цікавиться і не хоче займатися своїм розвитком.

Розглянемо практику проведення психологічного консультування у всіх цих випадках.

Випадок 1. Конфлікти між підлітками і батьками в сім'ї - явище, що дуже часто зустрічається. Воно певною мірою є природним, якщо мати на увазі не конфлікти як такі, а суперечності, що породжують їх, в поглядах батьків і дітей. Оскільки конфлікти між підлітками і дорослими людьми зустрічаються практично майже в кожній сім'ї, то їх можна вважати нормальним явищем. Такі конфлікти звичайно пов'язані з переходом дитини на вищий рівень психологічного розвитку, з переходом від дитинства до дорослості, тому вони не повинні викликати у батьків особливого занепокоєння, зокрема за майбутнє конфліктогенної дитини. У цьому перш за все і повинен постаратися переконати психолог клієнта.

Потрібно дати зрозуміти клієнту, що гострий міжособистий конфлікт на відміну від нормально наступаючої підліткової вікової кризи, неминучим слідством якого стає загострення взаємостосунків з навколишніми людьми,

— це аномальне явище. Такий конфлікт перешкоджає психологічному розвитку підлітка, якщо його швидко і вчасно не усунути. Для нормального розвитку людини будь-якого віку необхідні постійні, побудовані на позитивній емоційній основі, відкриті і довірчі взаєностосунки з навколишніми людьми. Для дітей це — взаєностосунки з батьками, вчителями, однолітками. Адже тільки з їх допомогою підліток може успішно розв'язати складні внутрішні проблеми, хвилюючі його в перехідний період.

Способи вирішення підліткового вікового міжособового конфлікту з батьками можуть бути самими різними. Але у всіх подібних випадках життя ініціативу в їх попередженні і усуненні повинні брати на себе дорослі люди, в даному випадку батьки або вчителі. Вони ж у вже виниклій конфліктній ситуації, будучи розумнішими і досвідченішими людьми, ніж підлітки, зобов'язані поводитися відносно підлітків гнучкіше і осмислено.

Випадок 2. Це зухвала суспільна поведінка підлітка, яка порушує норми і правила поведінки, прийняті серед дорослих. Неприємні поведінкові симптоми, пов'язані з цією проблемою, найчастіше є психологічним слідством або віддзеркаленням загальної підліткової вікової кризи і, як правило, самі собою зникають тоді, коли підліток стає дорослим і у нього міняється свідомість.

Проте криза підліткового віку може затягнутися, і якщо з вказаними вище негативними симптомами в поведінці активно не боротися, то кінець кінцем це може привести до затримки психологічного розвитку і до закріплення в особі і поведінці підлітка вельми неприємних характерологічних проявів, їх перетворенню в стійкі життєві звички. З роз'яснення цього також слід починати психологічну консультацію з батьками або вчителями, що звернулися до психолога у зв'язку з обговорюваною тут проблемою.

Потім необхідно буде об'єктивно і детально розібратися у ряді питань. По-перше, слід з'ясувати, наскільки часто і за яких умов у підлітків виявляється неадекватна соціальна поведінка. По-друге, треба визначити, як самі батьки реагують на подібну поведінку своїх дітей. По-третє, необхідно виявити, до яких результатів привели дії, вже зроблені батьками. По-четверте, треба взнати, як самі підлітки, якщо батьки це намагалися з'ясувати, пояснюють власну поведінку. Розібравшись у всіх цих питаннях, психолог може одержати більш менш повну картину того, що відбувається, на основі аналізу якої він далі зможе ухвалити цілком конкретні, обґрунтовані рішення. У будь-якому випадку, необхідно мати наступні практичні рекомендації, що допомагають розв'язати відповідну проблему:

1. Постаратися припинити емоційно негативно реагувати на зухвалі дії і вчинки підлітка, його опір розумним доводам дорослих. Слід спробувати об'єктивно розібратися у тому, що насправді відбувається, чому підліток поводить саме так, а не інакше. На дане питання обов'язково повинна бути отримана ґрунтовна і зрозуміла відповідь, що якоюсь мірою не тільки пояснює, але і реабілітує поведінку підлітка.

Одержати таку відповідь на дане питання для дорослої людини означає зрозуміти (але не обов'язково прийняти і схвалити) поведінку підлітка.

2. Подумати над тим, як краще переконати підлітка змінити свою поведінку.
3. Ухвалити рішення і діяти виключно методом переконання, не вдаючись до примушення.
4. Настирливо продовжувати добиватися свого, діючи так до тих пір, поки проблема не буде розв'язана.

Випадок 3. Перш за все відзначимо, що скритність підлітків, їх незвичайна замкнутість і ізолюваність від дорослих — це досить часто виникаюче явище, хоча і не цілком нормальне. Проте, воно не повинне викликати особливих тривог у батьків підлітків. Для підлітків взагалі, через чисто вікові інтереси і особливості, характерний підвищений інтерес до спілкування з однолітками, а не з дорослими людьми. У колі своїх однолітків вони звичайно обговорюють ті питання, які хвилюють їх і не особливо привабливі для дорослих. Більшість таких питань має суто особистий характер. Що стосується дорослих, то питання, хвилюючі підлітків, вони нерідко оцінюють як дитячі і наївні і тим самим ще більше відштовхують від себе підлітків.

У цьому значенні замкнутість спілкування підлітків виступає як цілком природна, вимушена міра, що носить віковий, швидкоминучий характер. Це явище свідчить про допитливість і про соціально-психологічне зростання підлітків, про їх перехід від дитинства до дорослості.

Відповіді на питання, які підлітки звичайно обговорюють між собою, швидше могли бути знайдені, якби до їх обговорення були привернуті дорослі люди. Вони, проте, мало цікавляться життям підлітків і, будучи зайнятими своїми власними проблемами, часто йдуть від обговорення підліткових проблем або ж просто не вміють нормально розмовляти про них з підлітками на рівних. Внаслідок цього підлітки нерідко замикаються в собі, і між ними і дорослими людьми виникає психологічний бар'єр. Звідси — нерозуміння, відчуження і ізоляція підлітків від дорослих.

Все це консультант-психолог повинен роз'яснити батькам, що звернулися до нього по допомогу, і призвати їх до того, щоб вони, в першу чергу, спробували зняти психологічний бар'єр, що виник між ними і дитиною. Батькам можна рекомендувати послідовно зробити наступні кроки:

1. Перестати негативно реагувати на відмову підлітка розказувати про себе і про свої справи. Відноситися з розумінням і пошаною до прагнення підлітка багато часу проводити поза будинком в спілкуванні з однолітками.
2. Припинити ігнорувати, відмахуватися від серйозного обговорення тих питань, які хвилюють підлітка. Перестати зневажливо реагувати на думки підлітка.



3. Регулярно і уважно прислухатися до того, що обговорюють і про що говорять між собою підлітки.
4. Непомітно, ненав'язливо, але щиро і доброзичливо, на рівних включатися в розмови підлітків, добиваючись того, щоб вони приймали дорослих в своє співтовариство і довірчо обговорювали з ними хвилюючі їх питання.

Випадок 4. Уявлення підлітків і дорослих про те, чим в першу чергу слід в житті займатися, розходяться, що викликане тим, що підліток, мабуть, ще до кінця не розуміє важливості того, до чого його закликають дорослі люди. Він не думає про своє майбутнє, не готує себе до нього, зникає діяти, виходячи з бажань і потреб, що хвилюють їх зараз. Крім того, у підлітка можуть бути якісь свої, не пов'язані з батьками і їх думкою, плани і інтереси.

Тому необхідно уважно розібратися у тому, що насправді хвилює підлітка, і чому він так поводиться, не слухаючи батьків. Це можна зробити різними шляхами. По-перше, просто уважно постежити протягом деякого часу за поведінкою підлітка. По-друге, докладно розпитати його, викликавши на відверту розмову. Потім необхідно обдумати, як і в чому можна піти назустріч бажанням підлітка, як перебудувати його психологію і поведінку. Неодмінно слід відмовитися від застосування до підлітка тих методів дії, які раніше були неефективними і викликали з його сторони явну негативну реакцію. Набравшись терпіння, батьки повинні використовувати тільки позитивний досвід спілкування. Тут ним, швидше за все, знадобляться систематичні консультації з психологом.

### **3. Консультування батьків з питань асоціальної поведінки підлітків.**

Асоціальність – це один із найважчих і прогностично несприятливих особистісних розладів, який проявляється не стільки різноманітними симптомами, скільки порушеннями поведінки.

Асоціальну особистість не слід плутати з особистістю, яка поводить себе асоціально внаслідок внутрішніх невротичних конфліктів. Невротик переживає вину через свою поведінку, що абсолютно не притаманне асоціальній особистості.

Хоча ознаки асоціальної поведінки можуть проявлятися задовго до підліткового періоду, то саме з настанням цього віку, асоціальна особистість помітна і виявляється в агресивності, розбещеній сексуальній поведінці і механічному погляді на секс, в схильності до вживання алкоголю і наркотиків.

Консультант має знати, що асоціальна особистість – це не просто інша людина. Вона кардинально відрізняється від інших – відношення до себе, до інших людей і смислу життя.

Асоціальна особистість нетерпляча, орієнтується на моментальне задоволення, керується безпосередніми збудженнями і не в змозі терпіти затримку в задоволенні потреб. Вона може вкрасти, бо в даний момент не

має з собою грошей або просто не хоче затрудняти себе отримання бажаного законним способом. Від асоціальних дій не стримує навіть загроза покарання. Імпульсивність в задоволенні потреб супроводжується приступами агресивності ситуаціях фрустрації. Через відсутність емпатії, агресивним реакціям бувають притаманні жорстокість і навіть садизм.

Асоціальна особистість не здатна зав'язати тісні міжособистісні стосунки. Асоціальні індивіди можуть тільки брати від інших, але нічим не хочуть жертвувати і це породжує сімейні непорозуміння. Вони орієнтуються виключно на себе і не сприймають інших людей, які мають також права і почуття. Інші люди для них тільки засіб досягнення поставленої мети. Асоціальна особистість нерідко паразитує на оточуючих використовуючи свою зовнішню привабливість. В силу перекислених причин консультанту важко проявити емпатію до таких клієнтів, але вони нездатні встановити близьких і обдуманих відносин, які перешкоджають отриманню користі від консультування і психотерапії.

Однак, приймаючи до уваги нескінченну дріб'язковість почуттів асоціативної особистості, консультант не повинен поспішно звинувачувати себе в тому, що не вдається налагодити з нею емоційний контакт.

Асоціальні особистості рідко потрапляють до консультанта за своїм бажанням. Зазвичай їх направляє школа або інші організації, тому консультанту слід вияснити причини відвідування консультації клієнтом.

Встановити контакт з асоціальними клієнтами дуже важко, тому що вони додають свій повсякденний стиль життя і спілкування в консультування. З самого початку консультування такі клієнти мають схильність обманювати консультантів особливо не досвідчених, своєю причаровуючою зовнішністю, доброзичливістю і вмінням підлещуватись. Психолог в прагненні допомогти може перестаратись і стати об'єктом маніпуляцій клієнта. В цьому випадку для недосвідченого консультанта асоціальна особистість є небезпечною.

На думку Coleman, асоціальна особистість має схильність ухилятися від відповідальності за неадекватну поведінку за рахунок раціоналізації і перекладання вини на інших (проекція). Довготривале спілкування з такою людиною завжди починає викликати незадоволеність, напруження і дратівливість.

При роботі з асоціальними клієнтами консультанту дуже важливо в будь-яку хвилину ідентифікувати свої почуття і покладатись на них, тому що це єдиний засіб який допоможе запобігти маніпуляції з боку клієнта і виконувати роботу, не звертаючи увагу на великі труднощі.

## **2.4. Консультування старшокласників та їх батьків**

1. Консультування старших школярів з питань самовизначення, вибір професій, життєвих планів.

2. Консультування старших школярів з питання пошуку смислу життя.
3. Консультування батьків старших школярів.

### **1. Консультування старших школярів з питань самовизначення, вибір професій, життєвих планів.**

Життєвий світ старшого школяра характеризується виразною індивідуальною активністю, темою всевладдя часу й захоплення сьогоденням разом із дедалі чіткішою орієнтацією на майбутнє. Усвідомлення власної своєрідності зумовлюється домінуючою потребою бути не таким, як усі. Перемога над часом передбачає моральне експериментування та стає перемогою і над владою обставин.

В юнацькому віці ідеал має такий самий статус, що й реальність. Навколишній світ майже ніяк не сполучається із ідеалом, але повинен йому відповідати, до нього тягнутися. Поки світ не є ідеальним, він лежить у злі. Врятувати світ і людей можна завдяки героїчним вчинкам, завдяки подвигу. Юнак любить те, що він палко бажає змінювати. Він хоче змінювати те, що його захоплює, не залишає байдужим.

Хоч юнацтво вважається найкращим часом, спеціальні дослідження доводять, що у юнацькому віці фіксуються найнижча задоволеність смислом свого життя, найгостріша невпевненість у собі, стан тотальної невизначеності. Людина стоїть на порозі нового, дорослого, самостійного життя, хоче зрозуміти своє призначення, знайти відповіді на запитання «Хто я?», «Для чого живу?», «Хто зі мною поруч?», «Як знайти найближчу людину?», «Що робити у майбутньому?».

З якими реальними життєвими проблемами юнак звертається до практикуючого психолога? Найчастіше це взаєморозуміння (з товаришами, батьками, вчителями, самим собою); проблеми майбутнього (куди піти вчитися після школи, як жити далі і т. ін.); проблеми самовиявлення, самовираження, творчості; проблеми, пов'язані з психосексуальними інтересами, коханням; проблеми усвідомлення власної індивідуальності та її неповторних рис; проблеми формування установки на самостійну побудову власного життя; проблеми незбігу ідеалу й буденності.

Ще Ш.Бюлер, використовуючи біографічний метод та вивчення юнацьких щоденників, визначила 5 ключових проблем, що з ними стикається майже кожний юнак. Це інтерес до власної особистості, почуття самотності, проблема часу, пошук ідеалу, жага кохання.

Переживання власного буття у цей період може бути усвідомлюваним і фрагментарно, частково. На поверхні може лежати одна проблема, з якою саме й звертається за консультацією старший школяр, а насправді його турбує дещо інша життєва колізія, про яку він спочатку навіть не згадує або згадує побіжно. Так, внутрішні конфлікти, конфлікти з собою, своїми ролями, очікуваннями, сподіваннями маскуються під конфлікти зовнішні, суперечки, непорозуміння з оточуючими. Незадоволення окремими рисами власного характеру, можливостями саморегуляції приховує острах перед

майбутнім, а бажання зводити повітряні замки – невпевненість у собі, у своїх можливостях пристосування до реального життя з його повсякденними вимогами.

Інколи юнак шкодує, що не може повернутись до характерного для дитинства ставлення до життя, коли все сприймалося природно, безпосередньо, щиро, наївно. Подібна відсутність будь-якої рефлексії виникає у старшого школяра, коли він перебуває у полоні сильного афекту, коли чимось розгніваний чи захоплений. Але пізніше все одно підключається рефлексія, яка ніби припиняє безперервний процес життя, розчленовує його, аналізує, дозволяючи подивитись на себе ззовні. Момент підключення рефлексії є вирішальним, ключовим, тому що саме з цього моменту кожний вчинок стає відбиттям нового, глибинного, відповідального ставлення до власного існування.

Однак інтенсивний розвиток рефлексії у цьому віці обтяжується великою кількістю сумнівів щодо дійсності та ставлення до неї. Буденні натури, як вважає юнацтво, не можуть зрозуміти всю складність проблем, котрі потрібно терміново розв'язувати. Дорослі, які звикли до компромісів, уже не пам'ятають, яким насправді є світ складним, як треба до нього ставитись, які завдання вирішувати. Все навколо провокує виникнення запитань, все потребує глибоких роздумів. Батьків інколи дратує ця манера розводити «глибоку філософію на мілких місцях», ці абстрактні міркування про творчість, безсмертя, позаземні цивілізації, карму тощо. Пошук універсальних законів природи і людського існування відтворює вікові особливості розвитку людської самосвідомості, і це цілком нормально.

Неабияку значущість набуває пошук справжнього кохання, в якому виникла б можливість виходу за межі побутового, скінченого, випадкового до деякого абсолютного, одвічного, суттєвого. Юнацтво мріє про велику любов, чекає на неї, як чекають свят, що руйнують буденність, підносять над нею. У 15-16 років чекати важко, нетерпіння штовхає на негайні пошуки. Відсутність життєвого досвіду дозволяє бачити кожне нове почуття як щось дійсно всезаповнююче, всепоглинаюче. Кохання вимальовується як велика героїчна справа, будівництво великого цікавого життя, як подвиг вірності, самопожертви, товариськості, дружби.

Проблеми, пов'язані з цією інтимною сферою, рідко стають об'єктом відвертої розмови із психологом. Найчастіше вони формулюються досить спрощено.

Так, десятикласниця П.О. з-поміж п'яти життєвих проблем, що її хвилюють, називає й таку: «Не можу вирішити, що для мене головніше: особисті справи чи навчання. Якщо з кимось зустрічаєшся, то потім концентруватися на підручниках досить важко». Її однокласниця В.О. скаржиться, що їй важко спілкуватися з особами протилежної статі.

Практикуючий психолог, який консультує дівчат, намагається зрозуміти, як вони бачать свою проблему, які шляхи її розв'язання вони вже випробували. На питання «Що ви реально намагаєтесь зробити для

вирішення проблеми?». П.О. відповідає: «Ну, спочатку треба, щоб хоч батьки не були проти». Так поступово з'ясовується життєвий контекст, у який вплетена конкретна проблема. Стає зрозумілим, що серед больових зон у даному випадку є й зона взаємин із рідними. Подальша розмова торкається матері, яку всі поважають, яка всіх навколо розуміє, крім доньки. «До мене – тільки претензії, тільки зауваження. Вона постійно на мене ображається, що я вже не –хочу все про себе розповідати.» Дівчина готова докладати максимум зусиль, аби дійти компромісу, навчитися разом із матір'ю взаєморозумінню, тому що «інакше ми будемо вимушені розлучитись». Її подруга, яка не може спілкуватися з протилежною статтю, серед можливих шляхів вирішення проблеми називає такі: багато читати, мати більше друзів, поліпшити взаємини з однокласниками. На запитання психолога «Що було б, якби проблему вже було вирішено?» В.О. відповідає: «Я була б розкріпаченою, знайшла б собі супутника життя, але й досі не знаю, хто саме мені потрібний.»

Так не зовсім усвідомлена особистісна проблема клієнта, поступово усвідомлюючись, стаючи рельєфнішою, висвітлює життєві обставини, пов'язані із становищем однолітків, із незадоволенням своїм статусом у групі. Найболючішим стає питання: «Хіба комусь зі мною цікаво?» Виникає необхідність зазирнути у минуле цієї дівчини, зрозуміти витoki її невпевненості у собі, у власній цінності.

Юнацький вік є віком творчих мрій, коли підростаюча особистість у своїх фантазіях на раціональних побудовах майбутнього стисло переживає свій ймовірний творчий шлях, планує можливості самовизначення. Нерідко ці мрії мають випадковий характер, коли юнак наслідуює уподобання товариша, батька, вчителя, літературного персонажа, кіно героя, виконавця музичних шлягерів. Коли ж мрії збігаються з реальними нахилами, спираються на певні творчі здібності, вони стають підґрунтям наступного етапу творчого шляху – покликання.

Серед старшокласників навряд чи можна знайти такого, хто не шукав би майбутню професію, не думав би про життєві перспективи. Ось їхні типові відповіді: «Не можу поки що сказати собі, куди мені йти після школи»; «Зараз для мене найголовніше вирішити, до якого вузу вступати»; «Головне – проблема самовизначення, визначення в житті». Серед відповідей є й такі: «Не знаю, що важливіше – займатися справою, яка сьогодні перспективна й матеріально вигідна, чи оволодівати спеціальністю, яка подобається вже не перший вік».

Економічна ситуація в країні не може не позначитися на настроях молоді. Дехто занадто швидко стає реалістом, позбавляючи себе юнацького романтизму, етапу мрійництва й шукань. А дехто, навпаки, відкидає всілякі уявлення про реальну діяльність, намагаючись і в свої 20-25 років бути незалежним від соціуму, отаким собі вільним створінням всесвіту. Такі люди тяжіють переважно до східних релігій, до специфічних психологічних практик введення себе у змінені стани свідомості. Відтак психологові, який

працює з юнацтвом, не обійтися без знання ідеології кришнаїтів, головних положень конфуціанства, історії буддизму і т. ін., якщо він хоче зрозуміти той загальний контекст, котрий обумовлює загострення певних особистісних проблем.

Практикуючий психолог, який консультує старшого школяра з приводу професійного самовизначення, повинен намагатися побачити реальну проблему у сукупності подій, зазирнути у більш-менш недалеко минуле.

Отож десятикласник П.С. вважає своєю головною проблемою вступ до військового навчального закладу. Серед шляхів її розв'язання він називає навчання у школі, а ще краще – за самостійно складеною програмою, яка враховує й необхідність занять спортом.

Чому цей юнак прагне стати саме військовим? Виявилось, що у нього нещодавно було чимало проблем з «вулицею». Він намагався замкнутися у собі, позбавитися її впливу. Коли не вийшло, вступив з нею в конфлікт і зазнав поразки. І нарешті став її членом, хоч і не досить активним. Так, погляд у минуле дає змогу зрозуміти, що вибір професії може здійснюватись не за покликанням, а скоріш як механізм психологічного захисту від неконтрольованої вуличної стихії.

Доцільно не прийняти консультування на цьому етапі, оскільки складності клієнта у спілкуванні з однолітками, напевно, мають корені ще в дитинстві. Необхідно допомогти юнакові подолати страхи, яких він не усвідомлює, позбавитися залежності від небажаного оточення, повірити у власні сили. Тому головний напрям практичної роботи у цьому випадку пов'язаний із допомогою у самопізнанні, реалістичному погляді на себе, у власні глибини.

Комплексний розгляд проблеми обов'язково має включати реконструювання клієнтом власного життєвого шляху. Як він розповідає про своє минуле? До яких моментів неодноразово повертається? Які періоди не може згадати? Кого вважає для себе найближчою людиною з часів раннього дитинства? До кого подумки звертається, коли йому важко? Чиє ставлення до себе згадує як найщиріше, найвідвертіше, найдорожче? У спробі складання психологічної автобіографії важливі кожна деталь, кожний ніби випадковий епізод, кожна асоціація.

Не можна не згадати про метод перших життєвих спогадів, автором якого є відомий психолог А.Адлер. «Події, які запам'ятались з дитинства, мають бути дуже близькими до головних інтересів індивідуума: а якщо ми знаємо його головні інтереси, ми знаємо його мету і стиль життя. Саме це робить ранні спогади настільки важливими при консультуванні відносно вибору професії» - пишуть Дж. Фейдімен та Р.Фрейгер. Неабияке значення має при цьому початок розповіді юнака про себе, його перші речення. Не так вже й важливо, чи відповідають ці спогади дійсності. Цінними є саме судження людини про себе, коли вона впевнено формулює: «Вже з дитинства я був такий-то...». Адлер ніколи не досліджував жодної людини, не створивши для неї умови, сприятливі для таких спогадів.

Вивчаючи життєвий шлях старшого школяра, якого необхідно проконсультувати, шкільний психолог пропонує йому також назвати важливі життєві події, з яких складалося минуле, складається сьогодення і буде конструюватися майбутнє. Які віхи у власному житті актуальні, а що вже стало незначущим і чому? Корисно також проаналізувати разом із юнаком причинні зв'язки, що поєднують події минулого й теперішнього.

Психологічний час з його складними особливостями не тотожний ані часу фізичному, ані біологічному, ані моральному, він є власним часом нашого «Я». психологові завжди необхідно зрозуміти, чи існує його клієнт передусім у теперішньому часі («тут і тепер»), чи цілком зорієнтований у майбутнє, чи намагається постійно оглядатися у минуле, шукаючи там стабільності й рівноваги. Залежно від такої особистісної спрямованості та аналізу сучасного психічного стану можливо робити висновки щодо близькості 14-17-річного школяра до підліткової кризи або ж кризи «виривання коренів» - кризи переходу до ранньої молодості. Якщо перша криза пов'язана насамперед із звільненням від дитячих взаємин залежності, то друга – це криза відірваності, відчуженості, необхідності самостійно адаптуватися до нових умов, нового ґрунту зростання. Першу кризу можна умовно назвати кризою небажання бути дитиною, а другу – кризою страху перед швидким перетворенням на дорослу людину.

Реконструюючи разом із юнаком його життєвий шлях, психолог не може обминути тему уявлюваного майбутнього. Як минуле з його досвідом визначає події сьогодення, так і майбутнє з його емоційно забарвленими перспективами, мріями, надіями, цілями і життєвими програмами мотивує теперішні рішення, дії та вчинки. Відомо, що формування максималістських, романтичних, героїчних, життєвих перспектив є прерогативою саме юнацтва.

Але віддалені життєві цілі досить рідко узгоджуються з актуальною життєвою ситуацією, з найближчими буденними планами. Саме цей момент і необхідно розглянути, цей взаємозв'язок допомогти усвідомити. Інколи юнакові досить важко обмежити себе, відмовитись від багатьох зацікавлень заради однієї професійної мети. Якщо навіть вибір уже зроблено, траєкторію життєвого шляху визначено, все одно прикро відмовлятися від стількох можливостей, які могли би здійснитися.

Чи можливо рухатись вперед без самообмежень? Що таке вольове зусилля і волюнтаризм? Як сформуванати у собі цілеспрямованість, яка не гальмує спонтанність і креативність, не заважає особистісному зростанню? У цьому напрямі також необхідна професійна допомога психолога.

І нарешті, продуктивним є той напрям роботи із старшими школярами, який дає юнакові можливість побачити власну роль у побудові свого життєвого світу. Хто на сьогодні є режисером цієї життєвої драми? Яке амплуа вибирає наш герой у цій виставі? Чому саме таку роль він вважає найкращою для себе? В чому причини несамостійності, залежності від обставин? Як можна було б позбутися цієї залежності? Що для цього вже

зараз треба зробити? Кожна людина стає повноправним господарем того величного і унікального спектаклю, яким є її життя. Зрозумівши власну історію, усвідомивши найголовніші життєві перспективи, людини навчається бути собою і сьогодні, не випускаючи керма серед буденних штормів.

## **2. Консультування старших школярів з питання пошуку смислу життя.**

Юнацтво й молодість – це дійсно “ранок життя”, що забезпечує творчу продуктивність, ймовірність якомога більшої самореалізації протягом подальшого життєвого шляху. Цей вік не менш складний, ніж підлітковий. Його насиченість новим досвідом, суперечливість і різноспрямованість важко переоцінити. Може, тому Ушинський називав період від 22-23 років найвирішальнішим у житті людини, коли остаточно складається фундамент ціннісних орієнтацій, вимальовується проекція головних напрямків пошуків самореалізації на інших вікових етапах. Професійні інтереси, політичні вподобання, стиль поведінки, характер спілкування – всі ці складові способу життя закладаються саме у ранній молодості.

Ставлення до себе як детермінанта саморозвитку особистості проявляється у новій якості – це ставлення до людини, що взаємодіє з іншими людьми, ставлення до рівноправного партнера зі спілкування, спільної діяльності. На попередньому етапі найголовнішим у ставленні до себе було усвідомлення власної своєрідності, несхожості ні на кого. Новий крок у побудові свого життєвого світу пов’язаний з тим, що людина усвідомлює себе не лише як окрему яскраву індивідуальність, а й як члена групи, комунікатора, що встановлює контакти з постійно зростаючим колом людей, з великим і складним світом. Молода людина вчиться співробітництва, спілкування, знаходить собі друзів і коханих.

У центрі уваги особистості постають її численні рольові функції. Між “Я-реальним” і “Я-ідеальним” вибір падає на перше, на те, що сьогодні, “тут і зараз” проявляє свою активність. Хоча не можна не зауважити, що ідеальні побудови, мрії, уявлювані ситуації також залишаються виключно значущими. Саме тому однією з типових проблем, з якою молода людина звертається до психолога, є проблема конфлікту між буденною прозою життя і буянням уяви, “польотами уві сні і наяву”.

Експериментальне вивчення актуальних життєвих проблем дає змогу стверджувати, що серед головних проблем на цьому віковому етапі можна назвати пошук смислу власного існування, своєї необхідності у житті; страх самотності (без ілюзій щодо випадкових “попутників”); бажання особистого щастя, кохання, створення сім’ї; професійне самовизначення, можливості самореалізації своїх здібностей.

Молода людина свідомо шукає смисл життя, бажає “ясно відчувати все, що існує”, її не задовольняють думки відомих філософів чи моралістів, мало допомагають розмови з оточуючими. Вона хоче самотійно, незалежно



вирішити для самої себе, навіщо жити, яким є відношення між життям і смертю, буттям і небуттям.

Так, студент другого курсу відділення психології хоче “виявити, розкрити великий зміст свого існування”. Серед шляхів розв’язання проблеми він називає рефлексію, збирання додаткової інформації, бесіди з людьми, що вже знайшли смисл життя. На запитання, що він реально робить для вирішення проблеми, юнак відповідає, що намагається зрозуміти свою місію, своє призначення, аби потім підпорядкувати цій головній меті всі зусилля. Однак сьогодні він відчуває розчарування у цілеспрямованих особистостях, зневіру, крах ілюзій, намагається жорстко керувати своїми почуттями, поставити розум над серцем.

Заглиблення у проблему дає змогу психологові разом із клієнтом побачити, що наполягання на раціональному розв’язанні проблеми смислоутворення – це деякою мірою бажання «позбутися страху перед собою». Не знаючи себе, не маючи змоги прогнозувати свої вчинки, відчуваючи владу підсвідомого з його афектами, потягами, раптовими імпульсами, молода людина хоче терміново навчитися керувати собою. Вона доводить до абсурду свої високі помисли, висміює їх, робить чужими, сторонніми. Цей досить типовий психологічний захист допомагає їй сприймати себе відносно константно, незалежно від оцінок оточуючих.

Юнак хоче позбавитися ілюзій, яких створено людством забагато. Він вирішує твердо визначити свої головні бажання, не брехати самому собі, повторюючи чужі думки замість власних або видаючи бажане за дійсне. Виявляється, йому заважає совість, від тиранії якої треба втекти.

Так поступово розширюється життєвий контекст, в який вплетено проблему пошуку смислу. З’являються інші люди, найближче оточення. Сьогодні пов’язується з недалеким, ще дуже болісним минулим, про яке неможливо не згадувати. Серед проміжних результатів самостійного вирішення проблеми юнак називає “відмову від загальнолюдських цінностей, розуміння ставлення до інших як до об’єктів маніпулювання”. Він постійно повторює, що оцінки оточуючих зовсім незначущі, що негативне ставлення з боку навколишнього середовища є нормою, що краще не давати про себе ніякої інформації. Таким чином, поступово вимальовуються життєві обставини, що були поштовхом до теперішнього кризового стану.

Психологу необхідно допомогти цій людині побачити, відчути взаємозв’язок між проблемою пошуку життєвого призначення, смислу існування і проблемою спілкування, взаєморозуміння, проблемою самотності. Слід також поглибити самопізнання цієї людини, дати їй змогу адекватніше зрозуміти власні індивідуально-психологічні особливості, певний етап свого саморозвитку, його витоки. Не знаючи себе, перебуваючи у полоні ілюзій щодо свого “Я”, людина не може прийняти себе як реальність, подолати страхи, тривогу, бажання захищатися, відштовхувати від себе всіх і кожного як “маніпуляторів”, “випадкових попутників”.

За характеристикою провідного представника психодинамічного напрямку Е.Еріксона, молодість – це передусім поява потреби і здатності до інтимної психологічної близькості з іншою людиною, включаючи сексуальну. Якщо такої близькості немає, почуття самотності та ізоляції стає майже нестерпним.

Як до цієї потреби ставляться молоді представники чоловічої та жіночої статі? Дівчата частіше звертаються за консультативною допомогою з цього приводу. Вони повніше, чіткіше усвідомлюють свої проблеми, формулюють їх досить відверто.

Наприклад: “Моя особиста проблема – самотність, незважаючи на наявність друзів. Як я збираюся її вирішувати? Не знаю, може, краще повернутися до батьків, а може, важливіше шукати вірного, коханого і кохаючого чоловіка. Мені здається, що головне – бути потрібною, знайти об’єкт для постійної турботи”. Ще один дівочий варіант цієї проблеми: “Хочу бути незалежною від батьків, тому збираюся заміж. Не можу вирішити, як треба мені залишатися поки що дівчиною. Розмовляю про це з подругами, читаю літературу, але рішення поки немає”.

Дівчата вважають, що треба постійно бути серед людей, у центрі уваги, намагатися весь час виглядати гарними, приємними у спілкуванні.

Хлопці частіше зовсім не формулюють проблеми пошуку кохання, взаємності. А якщо формулюють, то надто заземлено, спрощено: “Маю проблему сексуального задоволення. Серед шляхів її розв’язання – необхідність мати кохану дівчину. Можливо, років через 5 одружуся”. Інший варіант: “Моя проблема – в жінках. Треба нарешті зрозуміти, що неможливо мати все. У сім’ї намагаюсь продемонструвати, як я палко кохаю, але мене не завжди розуміють. Важко упокорюватися”.

Відповідно й завдання, що їх вирішує практикуючий психолог, працюючи з хлопцями та дівчатами, дещо різні. Якщо дівчата потребують допомоги у формуванні певних навичок спілкування, подоланні комунікативних бар’єрів, якщо для них головне – позбавитися невпевненості у собі, навчитися безпосередності, спонтанності, то з хлопцями справа складніша. Їхні реальні страхи, комплекси, бажання замасковані, неусвідомлені. Так, вони можуть говорити про необхідність бути самотнім, якщо хочеш працювати творчо, а не заради грошей. Вони можуть ставитись агресивно до свого оточення, тому що їх, мовляв, вважають “не зовсім нормальними”. У таких випадках слід пам’ятати, що проблема не існує ізольовано, що бажано допомогти молодій людині усвідомити якомога ширший контекст.

Які ролі хлопець вважає для себе провідними, а які другорядними? Якщо психологічний простір – це насамперед значущі взаємини, то яким вимальовується цей простір для клієнта? Як склалися найголовніші взаємини? Які життєві ситуації сприяли виникненню стійких симпатій чи провокували глибоку антипатію? Що для юнака означає поняття психологічної дистанції? Як йому комфортніше з різними людьми? Чи є в

нього уявлення про власну сумісність з іншою особистістю? Ці та інші питання бажано обговорювати, поступово наближуючись до актуальної проблеми, з якої почалася розмова. Головне – не поспішати. Хоч би як відверто ви розмовляли, все ж усвідомити одразу те, що досить довго було підсвідомим, неможливо.

Реконструюючи життєвий шлях клієнта, можна звернутися до довільних асоціацій, що їх викликають певні події минулого. Інколи бажано зробити асоціативний потік скерованішим, пропонуючи спочатку назвати кілька слів, що характеризують приємний бік подій, а потім стільки ж слів неприємного змісту. Дуже корисно скласти “біографію” значущих для клієнта взаємин, простежити етапи спільного з кимось життєвого шляху. Доцільно визначити разом із клієнтом, як поступово збільшувався часовий інтервал, який є актуальним у даний момент. Якими є відповідно до значущих взаємин минуле, теперішнє і майбутнє? Як вони пов’язані одне з одним? Уявлюване майбутнє також потребує усвідомлення у зв’язку з кожною окремою людиною, оскільки воно є важливою складовою її психологічного простору.

Молодість – це вік вирішального професійного самовизначення, і тому особистих проблем, пов’язаних із цією сферою, досить багато. Студентів турбують погана якість викладання, застарілі методи навчання. Вони скаржаться на нестачу, на невизначеність із майбутньою працею, на фінансові утруднення.

“Я не знаю, залишатися мені у журналістиці чи ні, - говорить студент 4-го курсу О.С. – Для того, щоб залишатися, у мене замало впевненості у своїх силах. Як працювати? Скільки часу витратити на працю, а скільки на сім’ю? поєднувати і ніде не витратити себе цілком? Бачу двоє шляхи: палати на роботі або палати у сім’ї. Прогнозую перший шлях, але сил треба набагато більше на другий”.

Розгляд життєвої ситуації дає змогу вийти на взаємозв’язок проблеми життєвого самовизначення з проблемою самотності. О.С. не дарма намагається протиставити “палання” вдома і на роботі. Він вважає, що самотня людина – це така, що себе не реалізувала. “Якщо пожити самому 5 років, можна розучитися розмовляти. Побути трохи на самоті – і ти втрадиш здатність відчувати свою душу”. Саме тут психологові слід шукати ключ до невпевненості клієнта у своїх професійних здібностях. Людина страждає від самотності, жахається необхідності зазирнути в себе, залишитися сам на сам із собою.

Проблема професійного самовизначення майже завжди поєднується з проблемою більш глобальної життєвої перспективи. Це не лише створення сім’ї, працевлаштування, квартирне питання. Це й суто глибинні, внутрішні проблеми самопізнання, самореалізації, самотворення.

Так, студентка механічно-математичного факультету М.Л. формулює свою проблему досить відверто: “Незважаючи на старання, я перетворююсь на машину-робота. Практично не розумію книг, поезії. Читаю – і все

здається мені надуманим, тому що не бачу світу. І людей теж не бачу. Дуже важко спілкуватися з товаришами-ровесниками, тому що навчання у такій абстрактній сфері, як математика, неминуче тягне за собою роздвоєння особистості на людину і математика. З часом цей розкол збільшується”.

Її колега, хлопець М.М., теж формулює аналогічну проблему, але акцентує увагу на людяності й співчутті: “Щоб не зачерствіти, треба більше бути з людьми, не ховатися від життя”. Прогнозуючи результати вирішення проблеми, з якою пов’язує саме творчу, а не репродуктивну діяльність: “Життя може стати цікавішим і різнобарвнішим. Буде більше віддачі за менших витрат сил і здоров’я”.

В умовах нової соціальної реальності знайти своє місце у суспільстві дуже складно. Життєвий шлях, як відомо, не є лише траєкторією приватного життя окремої особистості, він окреслює і творчий, самостійний внесок в історію суспільства, і саме юнацтво акцентує увагу на своїх потенціях, на можливостях гуманізації життя, на пошукові сенсу існування. Психологічна готовність діяти, активно виявляти себе, залишити по собі пам’ять часто стикається з невизначеністю цілей, малим життєвим досвідом, непослідовністю, невмінням спрямувати свою енергію у потрібне русло. Гострота сприймання, емоційна надмірність, динаміка настроїв, нагальна потреба в контактах не завжди допомагають цілеспрямованому пошукові сфер становлення.

Молодість страждає пристрастями всього людства. Її життєві задуми – максималістські, натура звернена до нескінченного, їй усюди тісно. Індивідуалізація стає дедалі глибшою, а до розуміння обмеженості власних можливостей ще далеко. Якщо юнацтво найчастіше перебуває у загальному, то молодість вже приглядається до окремішнього як унікального, що надає сенс загальному, спільному. Молодість велетенськими кроками прямує вперед, майбутнє її не лякає, а темпи, закладені нею, відчуваються і в подальшому житті.

Відчуття повноти життя, яке виникає у спілкуванні чи з близькою людиною, чи наодинці та з’являється практично щодня, запам’ятовується та впливає на наступні етапи життєвого шляху. Кожного дня відбувається величезна кількість внутрішніх і зовнішніх подій, а психологічний час молодості має таку особливість, що суб’єктивно один день навряд чи зміг би вміститися у місяць реального життя.

Нове ставлення до себе і своєї життєвої історії потребує наповнення відповідальною діяльністю кожної години. Роздуми про свою, ні від кого не залежну власну долю поступово трансформуються в реальні турботи про власну родину, благополуччя оточуючих. Життя в іншому і заради іншого стає героїчною повсякденністю, без якої все перетворюється на абсурд. Тільки врахування цих вікових особливостей молоді людини дає змогу психологові знайти конкретні форми підтримки, корекції та профілактики певних відхилень.

### 3. Консультування батьків старших школярів

Спілкування психолога з батьками учнів, як правило, має епізодичний характер. Але воно є складовою виховних умов, в яких перебуває дитина, і необхідне для надання своєчасної психологічної допомоги учасникам виховного процесу. В період шкільного життя сім'я суттєво впливає на психічний та соціальний розвиток учня.

Найбільш поширеним видом роботи шкільного психолога в цьому напрямі є консультування батьків. Воно може бути організоване по-різному залежно від місцевих умов, рівня кваліфікації спеціаліста, його планів, наявності споріднених служб (юридична, медична, педагогічна, сексологічна, сімейна консультації).

Головним завданням сімейного консультування є максимальне сприяння батькам у вихованні дитини. Це передбачає передусім оптимізацію батьківських, подружніх та родинних взаємин, допомогу батькам у кращому розумінні вікових психічних змін дитини, мотивів вчинків оточуючих, установок та ціннісних орієнтацій одне одного. Психолог має налаштувати батьків на спільне з дитиною розв'язання проблем особистісного розвитку та співжиття, на спільне з учителем і дитиною подолання труднощів навчання, шкільних та міжособистісних конфліктів.

Психологічний смисл консультування полягає у допомозі батькам самостійно вирішувати проблеми спілкування з дітьми та накопичувати досвід вирішення подібних проблем. Важливою психологічною умовою ефективності консультування є актуалізація внутрішніх потенцій батьків, їхньої потреби у розумінні дитини, бажання допомогти собі, своїй сім'ї, дитині у налагодженні оптимальних тільки для даної сім'ї стосунків притаманними їй засобами.

В умовах школи консультації проводяться в окремому приміщенні у заздалегідь визначений зручний для обох сторін час. Слід подбати про належну інформованість батьків щодо часу консультацій. Це можуть бути об'яви у школі, на дверях кабінету психолога, повідомлення на батьківських зборах, по шкільному радіо, через щоденники учнів.

Консультації проводяться тільки індивідуально (з сім'єю або одним із членів родини) з дотриманням умов нерозголошення подробиць і результатів опитування, а також авторства відповідей. У журналі поточної роботи чи у загальному журналі психолог має фіксувати прізвища батьків, їхнє ім'я та по-батькові, прізвище, ім'я та вік дитини, клас, час проведення консультації, основний зміст бесіди, відомості про призначення нової зустрічі. У звітних матеріалах відображається загальна чисельність батьків, проблеми, що опрацьовувались, основні питання змісту бесід.

Періодичність консультацій залежить від частки цієї форми роботи у загальній роботі психолога. Як правило, у загальноосвітній школі психологічне консультування батьків посідає майже останнє місце у переліку інших видів робіт і відбувається перед батьківськими зборами чи

після них. В ідеалі кожна сім'я має відвідати шкільного психолога принаймні двічі на рік.

Консультація частіше відбувається у формі індивідуальної бесіди. На її успішність впливає багато факторів, серед яких першим є позитивне ставлення батьків до діяльності психолога. Формування такого ставлення починається задовго до зустрічі з психологом. Воно складається з власного уявлення дорослого про роботу психолога, вражень від громадської активності, поведінки, зовнішнього вигляду спеціаліста. Другим фактором є форма запрошення до співбесіди. Тактовне письмове або усне звертання до батьків, навіть по телефону, окреслення кола обговорюваних питань, точне визначення часу та місця бесіди – все це сприяє її успішності.

Консультативна бесіда умовно поділяється на три частини. Перша – початок бесіди, коли психологові слід познайомитись, представитись, спитати про успіхи дитини у навчанні, про поведінку вдома чи в колі товаришів. У деяких випадках доцільно почати зі спостережень поведінки дитини в школі, її становища в колективі, ознайомити з результатами тестування або опитів. Початковий етап має завершуватися встановленням “діагнозу” батьківсько-дитячих стосунків.

Основна частина бесіди – власне надання консультації. Тут застосовуються деякі способи активізації уваги, мислення та мовного відгуку дорослих. Передусім це форма запитань психолога. Вони можуть бути уточнюючими (уточнення останнього висловлювання чи висновку за результатом фактів), рефлексивними (“Так?”, “Ви вважаєте, краще так?”, “Вам неприємно це чути, так чи не так?”), допоміжними (стосовно обставин життя, виховання), запитаннями на знання (тестові запитання), проханнями виконати певну дію тощо. У свою чергу психолог відповідає на запитання батьків. Його відповіді мають бути змістовними, коректними, стислими. У ході бесіди нерідко постає необхідність привернення уваги співрозмовника до якихось не помічених раніше явищ, висловлювань, дій, результатів тестування чи анкетування. Це робиться з повагою до людини, тактовно. Взагалі весь процес спілкування має бути конструктивним. Тільки у такий спосіб можна заохотити батьків до вдосконалення стосунків з дитиною, спонукати до цього відповідні душевні сили.

Іноді батьки приходять на консультацію з дитиною. Це ще один привід для спостереження їхніх взаємин, для залучення сім'ї до співпраці із психологом. Проте консультативна частина бесіди має проходити без дитини (її слід відправити погуляти, чимось зайняти – або ж психолог дає свої висновки у письмовій формі чи призначає інший час для бесіди).

У кінці бесіди застосовуються прийоми кращого запам'ятовування та розуміння (повторення, нагадування) основних положень рекомендацій або висновків бесіди, натяки, короткі підсумкові аргументації, застереження, вказівки, пропозиції, побажання, інструкції. На цьому консультація завершується. Головне, щоб співрозмовники розсталися добрими друзями із бажанням подальшого спілкування.

Консультативна бесіда проходитиме успішніше, якщо психолог достеменно знатиме наявний стан взаємин дорослих і дітей у сім'ї. Для цього використовуються різні опитувальники, анкети, інтерв'ю.

Під час бесіди слід натякнути, якщо це необхідно, на недостатню чи надмірну увагу до дитини, навести приклади різноманітного спілкування з юнаками на теми дозвілля, спільних сімейних справ, захоплень тощо. Психологові обов'язково треба уважно вислухати батьків та знайти в їхній розповіді те, за що можна похвалити, чим особливо зацікавитись. Це необхідно для подальших рекомендацій щодо корекції того чи іншого стилю виховання. Значну увагу треба приділити переконанню батьків у необхідності спостереження за почуттями юнаків, його потребами, емоційним станом, здоров'ям, проявами характеру, що окреслює діапазон вимог до нього, тих чи інших заборон тощо.

За допомогою опитувальників можна встановити причини відхилень у процесі виховання в сім'ї. це можуть бути відхилення у сприйманні особистості дитини, подружні непорозуміння, винесені у сферу стосунків з дитиною, надмірне розширення батьківських почуттів, емоційна та моральна невідповідність батьків до виховання, надмірна заклопотаність процесом виховання, виховна невпевненість батьків, нестійкість стилю виховання.

Діагностика за даною методикою дає змогу в короткий час отримати дані про особливості виховання дитини в сім'ї, ставлення до неї батьків, про стан сімейних взаємин. Будь-які відхилення у процесі взаємодії батьків та дітей, тенденції до дисгармонії у стосунках тощо, виражаються певними значеннями відповідних шкал методики, а поглиблений аналіз результатів обробки даних дає змогу встановити причину цих відхилень.

Досвід консультування батьків дітей юнацького віку свідчить про наявність проблем, на які слід звертати увагу:

- 1) особистісні проблеми батьків, які суттєво впливають на виховання юнаків та порозуміння з ними;
- 2) неприймання юнаком особистості батька або матері, інших вихователів;
- 3) нерозуміння юнаком вимог батьків;
- 4) відсутність сприйняття особистісного світу батьків;
- 5) моральна "глухота" юнака;
- 6) схильність юнака до задоволення власних потреб – навіть за рахунок потреб батьків.

Розв'язання цих проблем потребує застосування більш активних методів роботи: різного роду тренінгів, ділових ігор, вправ на спілкування з дітьми та поміж собою, домашніх завдань, спроб самостійного аналізу психологічно-педагогічних ситуацій та міжособистісних конфліктів. Ця низка методів базується на тренуванні вмінь та навичок спілкування. Вони непогано спрацьовують на психологічному ефекті групи протягом 5-10 сеансів.

У спілкуванні батьків з своїми достатньо дорослими дітьми також можуть виникати серйозні проблеми. Найчастіше зустрічаються з них, наступні:

**Варіант 1.** Між батьками і дітьми, які досягли юнацького віку і навчаються в останніх, випускних класах школи, не складаються нормальні взаєностосунки. Між ними, наприклад, часто виникають конфлікти і суперечки через те, що діти, на думку батьків, займаються зовсім не тим, чим їм слід було б займатися перед закінченням школи.

**Варіант 2.** Батьки дітей-старшокласників не цілком задоволені тим, що їх діти дружать з однолітками, які з тих або інших причин не влаштовують батьків.

**Варіант 3.** Батьки, що мають дітей юнацького віку, не задоволені тим, як їх діти вибирають собі майбутню професію. Вибір дітей не цілком влаштовує батьків.

**Варіант 4.** Між матір'ю, яка розлучена з батьком, і дитиною старшого шкільного віку, підлітком або хлопцем, виникають конфлікти через те, що в сім'ї з'явилася чужа людина і між ним і матір'ю складаються близькі відносини.

**Варіант 5.** Між батьком, який знаходиться в розлученні з матір'ю, і дитиною старшого шкільного віку, яка живе з батьком або досить часто спілкується з ним (передбачається, що син і батько бачать один одного), виникає конфлікт через те, що у батька замість матері з'явилася інша жінка.

**Варіант 6.** Між дітьми від різних батьків, які вимушені жити разом в одній сім'ї, не складаються нормальні взаєностосунки.

Розглянемо послідовно випадки, відповідні цим варіантам, з погляду практики проведення психологічного консультування.

Випадок 1. Можливі причини того, чому між батьками і дітьми, що вже навчаються в старших, випускних класах школи, не складаються нормальні взаєностосунки, можуть бути різними. По-перше, це може відбуватися через те, що інтереси і погляди на майбутнє самих старшокласників не цілком співпадають або зовсім не співпадають з інтересами і поглядами їх батьків. По-друге, це може бути слідством того, що батьків чомусь не влаштовує коло спілкування їх дітей. Вони ж — діти — цілком задоволені своїми друзями і не збираються їх міняти. По-третє, причиною поганих взаєностосунків між батьками і вже дорослими дітьми може стати застарілий конфлікт, що виник між ними ще в підлітковому віці і до теперішнього часу до кінця не подоланий. По-четверте, батьків може не цілком влаштовувати те, як їх дорослі діти відносяться до навчання, до своїх обов'язків, до самим себе, до інших людей. У всіх цих випадках перш, ніж приступати до пошуку рішення виниклої проблеми, необхідно точно встановити, в чому полягає суть цієї проблеми, щоб далі діяти не всліпу, а напевно.

З'ясувавши вірогідні причини виниклої проблеми у взаєностосунках батьків з їх дорослими дітьми помітимо, що ці проблеми найчастіше з'являються через те, що батьки не помічають як швидко дорослішають їх діти, продовжують поводитися з ними так як вони поводитися з ними в ранньому



дитинстві. Така, застаріла практика міжособового спілкування продовжується іноді ще і тому що самі старшокласники нерідко поводяться як діти. Тим самим вони фактично підтримують недовіру до них з боку батьків. Останні, бачивши, що з віком їх діти не стають серйозніші, продовжують поводитися з ними так, як поводитись раніше.

В цілому, напевно, батьки мають рацію в своїх претензіях до дітей. Але вони, очевидно, і помиляються, вважаючи, що старшокласники все повинні розуміти так само добре, як і їх батьки. Батьки на той час, коли зростають їх діти, вже не пам'ятають, якими самі вони були в їх віці, і пред'являють дітям вимоги, яким в більшості випадків самі не відповідали в юнацькому віці. Більше того, до своїх власних дітей вони застосовують заходи дії, які по відношенню до них самих у відповідному віці були недостатньо ефективними.

Психологічно правильна поведінка батьків відносно старшокласників повинна бути іншою. Зберігши суть своїх вимог до дітей, батьки з урахуванням віку і рівня психологічної незрілості дітей, а також з урахуванням недоліку у дітей життєвого досвіду повинні відшукати інші засоби педагогічної дії на них. Необхідно, зокрема, відмовитися від застосування методів прямого психологічного тиску і примушення, від поводження із старшокласниками як з малими дітьми. Саме це в першу чергу повинен роз'яснити батькам психолог і, якщо виникне необхідність, допомогти батькам знайти нові форми поведінки відносно дітей. Із старшокласниками бажано завжди розмовляти як з дорослими людьми, навіть тоді, коли вони не всі відразу і не всі правильно розуміють.

Випадок 2. Дружні відносини старшокласників — це питання, яке може турбувати батьків тоді, коли їх діти вибирають собі в друзі поганих людей, здатних зробити на них негативний вплив, і самі не можуть поводитися самостійно і розумно. Проте для вирішення цього питання не підходять методи примушення або психологічного тиску, причому тут вони ще більш недопустимі, ніж в інших випадках життя. Відразу і повністю переконати старшокласника у тому, що з кимось не варто дружити, як правило, не вдається. Це пов'язано з тим, що у результаті переконання людини виникає свого роду невизначеність і морально-психологічна дилема. З одного боку, батьки неначебто мають рацію; з другого боку, у старшокласників є певні моральні зобов'язання перед тими, з ким вони дружили: не можна відразу, просто так, припинити відносини з будь-якою людиною через неприйняття його як особу.

Допустимо, що старшокласник дружить з однолітками, поведінка яких не влаштовує його батьків. І вони вимагають припинити цю дружбу. Претензії батьків в цьому випадку, здавалося б, цілком обґрунтовані і їх необхідно виконати. Проте без якої-небудь причини розірвати відносини з людиною неетично, і якщо зробити це відкрито, прямо заявивши людині, що її поведінка не влаштовує батьків, то це може бути сприйнято як порушення норм людських взаєностосунків.

Помітимо також, що і самі батьки в подібних випадках не завжди і не у всьому мають рацію. Найрозумнішим буде в даній ситуації попередити свою

дорослу дитину про можливі негативні наслідки її спілкування з тією або іншою людиною. Бажано також підказати дитині, як краще поводитися в даній, етично непростій, ситуації, не втрачаючи ні своєї, ні чужої людської гідності і разом з тим захищаючи себе від можливих неприємних наслідків. Крім того, необхідно постійно бути в курсі справи і контролювати спілкування своїх дітей, не втручаючись в нього, але разом з тим бути готовими завжди прийти дитині на допомогу.

Від дружби старшокласника з різними людьми у жодному випадку не потрібно відговорювати, інакше він буде позбавлений можливості набувати життєвий досвід і повноцінно розвиватися як особистість.

Випадок 3. Якщо, навчаючись в старших класах школи, хлопець або дівчина має намір самостійно вибрати собі професію, яка з тих або інших причин не цілком влаштовує їх батьків, то в цьому випадку батькам найрозумніше вчинити таким чином. По-перше, спробувати зрозуміти, чому їх дитина ухвалила саме таке рішення, а не те, яке пропонують батьки. По-друге, постаратися відшукати такі вагомі аргументи на користь професії, що захищається, які відповідали б потребам і інтересам їх дитини. Помилка, яку в рішенні цього питання часто скоюють багато батьків, полягає у тому, що вони розмовляють із старшокласниками так, як ніби батьки безумовно і у всьому мають рацію, а діти у всьому без виключення помиляються. Ця позиція невірна в принципі: не може одна людина бути у всьому без виключення правою, а іншій завжди помилятися.

Батьківські аргументи і факти, якими вони намагаються переконати свою дитину при виборі професії, повинні бути так само мотивовані, як аргументи дітей. Тоді вони краще зможуть зрозуміти правоту своїх батьків.

Випадок 4. Конфлікт виникає між матір'ю, розлученою з батьком дорослої дитини, і самою дитиною через те, що у матері з'явився новий чоловік — друг або новий чоловік, що претендує на право бути новим батьком для хлопця або дівчини. Психологічна складність ситуації, полягає у тому, що кожний з її учасників в тій або іншій мірі, але неминуче, переживає байдуже, іноді негативне відношення до іншого і не в змозі його повністю усунути. Таке відбувається часто, принаймні, в початковий період життя нової сім'ї.

Амбівалентність, або подвійність, відчуттів матері до своєї дорослої дитини в цьому випадку обумовлена тим, що вона як мати любить свою дитину, і разом з тим вона не може відчувати до неї особливої симпатії через те, що вона її не розуміє і не любить людину, до якої вона відноситься прихильно (мається на увазі новий в її житті чоловік).

Подвійність відношення дитини до своєї матері породжується тим, що вона її любить як матір, але одночасно повинна і ненавидіти за те, що вона, по-перше, зрадила батька, по-друге, полюбила того, до кого сама дитина відноситься без видимих симпатій.

Суперечність положення нового чоловіки в новій для нього сім'ї — в даному випадку в сім'ї матері вже дорослої дитини — полягає у тому, що цей чоловік також не в змозі любити дитину так, як її любить мати. По-перше, це не

рідна для нього дитина; по-друге, ця дитина його не поважає і, може, навіть ненавидить.

Можливий спосіб практичного розв'язання цієї досить складної проблеми представляється наступним (такі рекомендації психолог міг би дати клієнту, що звернувся до нього по допомогу):

По-перше, під час особистої бесіди увагу кожного з учасників цієї конфліктної ситуації необхідно звернути на самого себе і спробувати разом з ним детально розібратися у тому, що в його власній поведінці неприйнятно і може викликати негативну емоційну реакцію з боку інших членів сім'ї. Усвідомивши це за допомогою психолога, клієнт зразу ж повинен спробувати самостійно позбавитися відповідних недоліків в поведінці, що викликають негативну у відповідь реакцію.

По-друге, кожному члену сім'ї, в якій виник подібний конфлікт, необхідно постаратися врахувати інтереси і потреби інших членів сім'ї, особливо тих, у відносинах з якими виявляється даний конфлікт.

По-третє, дуже важливо постаратися зрозуміти і, по можливості, прийняти як факт, на який необхідно зважати, індивідуальні особливості інших членів сім'ї. До них необхідно буде якось пристосуватися, не намагаючись щонайменше в них змінити, принаймні, в перші роки сумісного життя.

По-четверте, важливо, щоб конфліктні ситуації надалі не виникали або щонайшвидше розв'язувались. Для цього, зібравшись разом, всім членам сім'ї необхідно домовитися про дотримання мінімуму обов'язкових правил взаємної поведінки. Ці правила, зокрема, можуть бути такими:

- Перш ніж оцінювати поведінку іншої людини, тим більше — його засуджувати, необхідно постаратися його зрозуміти.
- Ніколи і ні за яких обставин не ображати один одного.
- Скрізь, де це можливо, йти один одному назустріч, шукати компроміс.
- Якщо компроміс неможливий, то розсудливо і спокійно пояснити іншому свою позицію і далі дотримуватися її.
- Знаходячись в стані роздратування, не намагатися з'ясувати один з одним взаємовідношення.

Випадок 5. Ця ситуація представляється психологічно аналогічною тій, яка описана у попередньому випадку. Тому все, що говорилося про неї, і всі практичні рекомендації, які у зв'язку з нею висловлювалися клієнту, справедливі і для даної ситуації.

Випадок 6. Проблема взаєностосунків в одній і тій же сім'ї між дітьми від різних батьків, для яких один є рідним, а інший нерідною дитиною, розв'язується порівняно простіше, ніж ті внутрішньо сімейні проблеми, які ми вже обговорювали. Тут головне полягає в тому, щоб між самими батьками було досягнуто згоди і нікому з дітей в сім'ї не віддавалася перевага перед іншими дітьми. В цілому ж дана внутрішньо сімейна проблема практично розв'язується так само, як і проблема взаєностосунків між дітьми від одних і тих же батьків.

## РОЗДІЛ III. ЗАВДАННЯ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ ДО КУРСУ

### 3.1. Рекомендації до самостійної роботи

Основні форми самостійної роботи студентів у процесі вивчення курсу „Психологічне консультування”:

- опрацювання лекційного матеріалу та додаткове самостійне вивчення теоретичного матеріалу за підручниками та посібниками;
- підготовка до практичних та лабораторних занять та виконання позааудиторних завдань;
- використання комп’ютерної техніки для пошуку нової інформації стосовно нових методів та методик психологічного консультування;
- підготовка до складання екзамену.

**Тема 1. Загальне уявлення про психологічне консультування та його завдання.**

Що таке психологічне консультування? Мета і завдання психологічного консультування. Принципи психологічного консультування. Критерії ефективності психологічного консультування. Помилки у психологічному консультуванні.

**Тема 2. Основні види консультування.**

Індивідуальне консультування. Групове консультування.

**Тема 3. Організація інтерв’ю .**

Організація консультативної бесіди за Альошиною Ю.Є. Етапи інтерв’ю за Абрамовою Г. С. Основні напрямки ефективності інтерв’ю.

**Тема 4. Технологія ведення бесіди.**

Обмеження мовлення консультанта в діалозі. Аналіз емоційних переживань. Альтернативні формування. Використання парадоксальних запитань. Уточнюючі і поглиблюючі формулювання. Використання інтерпретації. Перефразування. Контакт з клієнтом під час бесіди (вербальний, невербальний, поза тіла, тон і гучність голосу, використання паузи).

**Тема 6. Труднощі спілкування.**

Проблеми спілкування – головна причина звернення у психологічну консультацію. Установки, що ускладнюють процес спілкування. Емоційні переживання, що ускладнюють процес спілкування: а) парадоксальна інтенція; б) програвання ролі; в) переорієнтація клієнта. Поведінка, що ускладнює спілкування з іншими людьми.

**Тема 7. Деякі психологічні аспекти з теорії і практики зарубіжного консультування.**

Основні принципи психологічного консультування. Портрет особистості за Р.Мей. Джерело особистих проблем. Емпатія - ключ процесу психологічного

консультування. Практичні кроки: а) читання характеру; б) сповідь і тлумачення; в) трансформація особистості. Особистість консультанта.

**Тема 8. Особливості оцінки проблем клієнтів у психологічному консультуванні.**

Проблеми та їх вербалізація. Діагностика. Психологічний анамнез. Використання тестів.

**Тема 9. Консультування батьків молодших школярів.**

Консультування батьків з питань психологічної готовності до школи. Консультування батьків з питань шкільної невротизації. Консультування батьків з питань пристосування до темпу шкільного життя.

**Тема 10. Консультування батьків підлітків.**

Консультування батьків з питань профілактики педагогічної занедбаності. Консультування батьків з питань вирішення психолого-педагогічних проблем. Консультування батьків з питань асоціальної поведінки підлітків.

**Тема 11. Консультування старшокласників та їх батьків.**

Консультування старших школярів з питань самовизначення, вибір професій, життєвих планів. Консультування старших школярів з питання пошуку смислу життя. Консультування батьків старших школярів.

### **3.2. Запитання для самоконтролю**

1. Предмет та мета психологічного консультування.
2. Основні завдання психологічного консультування.
3. Основні критерії ефективності психологічного консультування.
4. Помилки в психологічному консультуванні.
5. Специфічні риси консультування та психотерапії.
6. Принципи психологічного консультування.
7. Специфіка професійних стосунків “консультант-клієнт”.
8. Структура процесу консультування.
9. Рольові функції психолога в психологічному консультуванні.
10. Особистість консультанта.
11. Індивідуальне психологічне консультування.
12. Групове психологічне консультування.
13. Перший етап консультативної бесіди ( Ю.Альошина).
14. Другий етап консультативної бесіди ( Ю.Альошина).
15. Третій етап консультативної бесіди ( Ю.Альошина).
16. Четвертий етап консультативної бесіди ( Ю.Альошина).
17. Перший та другий етап інтерв'ю ( Г.Абрамова).
18. Третій та четвертий етап інтерв'ю ( Г.Абрамова).
19. П'ятий етап інтерв'ю ( Г.Абрамова).

20. Основні напрямки ефективності інтерв'ю.
21. Модель ефективного консультанта.
22. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта.
23. Поняття консультативного контакту.
24. Фізичні компоненти терапевтичного клімату в консультуванні.
25. Емоційні компоненти терапевтичного клімату в консультуванні.
26. Емпатія та її роль в професійному спілкуванні “клієнт-консультант”.
27. Фактори ефективної невербальної поведінки консультанта.
28. Вміння слухати в роботі консультанта.
29. Перенесення та контрперенесення в консультуванні.
30. Запит та психологічна проблема. Психологічна оцінка проблем клієнтів.
31. Психологічний анамнез.
32. Техніки консультування.
33. Обмеження мовлення консультанта в діалозі.
34. Аналіз емоційних переживань.
35. Використання парадоксальних запитань.
36. Уточнюючі та поглиблюючі формулювання.
37. Інтерпретація.
38. Перефразування.
39. Контакт з клієнтом під час консультування.
40. Установки що ускладнюють процес консультування.
41. Поведінка що ускладнює процес консультування.
42. Інтерв'ю як основний метод психологічного консультування.
43. Типові помилки при проведенні інтерв'ю та їх профілактика.
44. Проблемний аналіз, його етапи.
45. Поняття психологічного здоров'я, його структура, критерії порушень.
46. Фактори ризику порушень психологічного здоров'я та умови становлення психологічно здорової особистості.
47. Психологічна підтримка дошкільників.
48. Психологічна підтримка молодших школярів.
49. Специфіка труднощів підлітків. Індивідуальне консультування підлітків.
50. Групова профілактика порушень психологічного здоров'я підлітків.
51. Специфіка психологічного консультування батьків дітей та підлітків.
52. Психологічна підтримка в юності.
53. Вікові та екзистенційні кризи особистості.
54. Криза “середини життя” і особливості психологічної підтримки.
55. Криза “зустрічі зі старістю” і особливості психологічної підтримки.
56. Психологічна підтримка дорослих у важкій ситуації.
57. Консультування з приводу труднощів у спілкуванні.
58. Тривожність як вид запиту психоконсультування.
59. Страхі та фобії як вид запиту психоконсультування.
60. Особливості консультування клієнтів в ситуації кризи.

### 3.3. Орієнтовні питання до екзамену

Для визначення успішності навчання використовуються контрольні заходи. Контрольні заходи включають поточний та підсумковий контроль. Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання після закінчення вивчення дисципліни (семестровий контроль) або логічно завершених розділів чи модулів (проміжний контроль). Після вивчення даної дисципліни використовується така форма контролю, як екзамен.

1. Предмет та мета психологічного консультування.
2. Основні завдання психологічного консультування.
3. Основні критерії ефективності психологічного консультування.
4. Помилки в психологічному консультуванні.
5. Специфічні риси консультування та психотерапії.
6. Принципи психологічного консультування.
7. Специфіка професійних стосунків “консультант-клієнт”.
8. Структура процесу консультування.
9. Рольові функції психолога в психологічному консультуванні.
10. 10. Індивідуальне психологічне консультування.
11. Групове психологічне консультування.
12. Перший етап консультативної бесіди ( Ю.Альошина).
13. Другий етап консультативної бесіди ( Ю.Альошина).
14. Третій етап консультативної бесіди ( Ю.Альошина).
15. Четвертий етап консультативної бесіди ( Ю.Альошина).
16. Перший та другий етап інтерв'ю ( Г.Абрамова).
17. Третій та четвертий етап інтерв'ю ( Г.Абрамова).
18. П'ятий етап інтерв'ю ( Г.Абрамова).
19. Основні напрямки ефективності інтерв'ю.
20. Модель ефективного консультанта.
21. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта.
22. Поняття консультативного контакту.
23. Фізичні компоненти терапевтичного клімату в консультуванні.
24. Емоційні компоненти терапевтичного клімату в консультуванні.
25. Емпатія та її роль в професійному спілкуванні “клієнт-консультант”.
26. Фактори ефективної невербальної поведінки консультанта.
27. Вміння слухати в роботі консультанта.
28. Перенесення та контрперенесення в консультуванні.
29. Запит та психологічна проблема. Психологічна оцінка проблем клієнтів.
30. Психологічний анамнез.
31. Техніки консультування.
32. Обмеження мовлення консультанта в діалозі.
33. Аналіз емоційних переживань.
34. Використання парадоксальних запитань.
35. Уточнюючі та поглиблюючі формулювання.

36. Інтерпретація.
37. Перефразування.
38. Контакт з клієнтом під час консультування.
39. Установки що ускладнюють процес консультування.
40. Поведінка що ускладнює процес консультування.
41. Інтерв'ю як основний метод психологічного консультування.
42. Типові помилки при проведенні інтерв'ю та їх профілактика.
43. Проблема спілкування - основна причина звернення до психологічної консультації.
44. Емоційні переживання, що ускладнюють процес спілкування.
45. Парадоксальна інтенція.
46. Програвання ролі.
47. Переорієнтація клієнта.
48. Основні принципи психологічного консультування.
49. Портрет особистості за Р.Мей.
50. Емпатія - ключ процесу психологічного консультування.
51. Практичні кроки: читання характеру.
52. Практичні кроки: сповідь і тлумачення.
53. Практичні кроки: трансформація особистості.
54. Особистість консультанта.
55. Постановка запитань.
56. Підбадьорювання та заспокоювання.
57. Відображення змісту: перефразування та узагальнення.
58. Відображення почуттів.
59. Паузи мовчання.
60. Надання інформації.
61. Інтерпретація.
62. Конфронтація.
63. Почуття консультанта і саморозкриття.
64. Проблеми та їх вербалізація.
65. Діагностика.
66. Психологічний анамнез.
67. Використання тестів.
68. Консультування батьків молодших школярів з питань психологічної готовності дитини до школи.
69. Консультування батьків молодших школярів з питань шкільної невротизації.
70. Консультування батьків молодших школярів з питань педагогічної занедбаності.
71. Консультування батьків молодших школярів з питань пристосування до темпу шкільного життя.
72. Консультування батьків підлітків з питань педагогічної занедбаності.
73. Консультування батьків підлітків з питань вирішення психолого-педагогічних проблем.



74. Консультування батьків підлітків з питань асоціальної поведінки.
75. Консультування батьків старшокласників з питань самовизначення.
76. Консультування батьків старшокласників з питань вибору професії.
77. Консультування батьків старшокласників з питань пошуку смислу життя.
78. Консультування батьків старшокласників.
79. Психологічна підтримка в юності.
80. Вікові та екзистенційні кризи особистості.
81. Криза “середини життя” і особливості психологічної підтримки.
82. Криза “зустрічі зі старістю” і особливості психологічної підтримки.
83. Психологічна підтримка дорослих у важкій ситуації.
84. Консультування з приводу труднощів у спілкуванні.
85. Тривожність як вид запиту психологічного консультування.
86. Страхі та фобії як вид запиту психологічного консультування.
87. Особливості консультування клієнтів в ситуації кризи.
88. Звернення батьків до консультанта.
89. Консультування батьків з приводу проблем і складностей в житті дитини.
90. Корекція відношення батьків до дитини.

## РОЗДІЛ IV. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Загальне уявлення про психологічне консультування та його завдання*

#### **I. Визначення помилок, яких припускається психолог в процесі психологічного консультування:**

- Як до вас ставиться ваш чоловік?
- Чому ви зараз замовчали?
- Ви не хотіли б сказати це вашому чоловіку?
- Чому ви весь час критикуєте свого сина?
- Ви нічого доброго не скажете про себе?
- Може, ви краще подумаете про це?
- Хто вам це сказав?
- Я не давала вам приводу так думати!
- Не спішіть, я не встигаю записувати!
- Сподіваюсь, ви прийдете до мене ще не раз.

#### **II. Дискусія на тему «Психологічний портрет консультанта»**

Запитання до дискусії

1. Якими якостями, на вашу думку, обов'язково має володіти консультант?
2. Якщо професійна діяльність психолога консультанта «шкідлива» для нього як для людини, то чи варто нею займатись?
3. Якщо консультант має власні особисті проблеми, то чи повинен він це приховувати від клієнта?
4. Які природні задатки має мати психолог-консультант? Чи може людина без таких задатків стати справжнім фахівцем?

#### **III. Хто це з учасників консультування:**

- може і повинен опиратися тиску іншого,
- може і повинен пояснити свою точку зору до кінця,
- може і повинен слухати іншу людину,
- може і повинен стримувати свої почуття,
- може і повинен враховувати почуття інших людей,
- може і повинен зорієнтуватись на зміну ситуації.

#### **IV. Завдання на засвоєння директив як методу впливу**

Визначте, яка директива належить кваліфікованому психологу, а яка – некваліфікованому.

- Вам обов'язково потрібно перевіритися у психіатра.
- Ви повинні щодня підходити до дзеркала і говорити собі: «Я розумна, я красива, я щаслива».
- Я вважаю, що вам у край важливо змінити зовнішність.
- Ніколи не пізно почати все спочатку. Вам про це треба подумати...
- Ви вже повинні відчувати себе інакше, адже ви стільки всього передумали...

- Ви схожі зараз на колючого їжачка, думаю, що вам і самій не дуже подобається...
- Хотілося б запропонувати вам наступне...
- Думаю, що ви погодитесь зі мною, вам треба ...
- Ваші відчуття повинні негайно змінитися...
- Швидше за все, вам треба зайнятися не самоїдством, а самовивченням...
- Ніколи більше йому цього не говоріть, я вам категорично забороняю.
- Вам необхідно вибрати для себе нові способи вираження відчуттів до нього.
- Я засмучена, що ви не змогли справитися з своїми бажаннями.
- Я знаю, що ви ухвалите вірне для себе рішення — у вас є для цього всі підстави.
- У вас є всі дані, щоб ухвалити правильне рішення і зрозуміти його наслідки.
- Чом би вам не зайнятися цим відразу зараз?
- Я хочу запропонувати вам такий варіант, можливо, він вас влаштує...
- Я б рекомендувала вам робити це регулярно...
- Ніхто за вас це не зробить, робіть це самі, саме ви самі це зробите...
- Припиніть істеріку, замовкніть!
- Я збираюся запропонувати вам декілька варіантів, але вибирати будете ви самі.
- Не можна повторювати це без кінця — це не сеанс чорної Магії.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Організація консультативної бесіди (інтерв'ю)*

#### **I. Визначте, яке з питань психолога до вислову клієнта задане з орієнтацією на ключове слово.**

Клієнт: *«Значення, що ви мені говорите, я і сама знаю».*

Психолог (варіанти реакцій):

Людині властиво помилятися, ми з вами ще не закінчили розмову.

А ви не хочете, щоб було так?

Про що вам ще хотілося б поговорити?

Що саме ви знаєте?

Що ви хочете знати?

Розкажіть мені про це, я готова вас вислухати.

А зараз давайте поглянемо на ваші знання іншими очима.

Давайте ще раз подивимося, що я вам сказала.

Чого б ви зараз бажали якнайбільше?

А ви могли б про це ще раз мені самі розповісти?

Чого ви від мене чекаєте?

Чого ви чекаєте від психолога?

А що б ви хотіли почути від психолога?

А що вас зараз турбує?  
А ви тепер спробуйте відчутти це.  
А ви думаєте, що я не знаю, що ви знаєте?  
А як ми говоритимемо про те, що вам невідомо?  
У чому ви тоді сумніваєтеся?  
Можливо, я не зовсім зрозумів ваше питання, переформулюйте його.  
Що ви маєте на увазі?  
Які відчуття викликає у вас це знання?  
Тоді що викликає труднощі?

Клієнт: *«У його гороскопі написано, що він не може довго любити одну людину».*

Психолог (варіанти реакцій):

А чому він повинен любити одну людину?  
А йому погано від цього?  
А як ви думаєте, це довго?  
Як ви думаєте, ваша любов залежить від вас або від того, кого ви любите?  
Як ви думаєте, любов визначається суб'єктом або об'єктом любові?  
Невже він не може?  
Глоби йому писали гороскоп?  
І це дійсно відбувається з ним?  
А він вірить в гороскоп?  
Що ви розумієте під словом «довго»?  
А ви що, не упевнені в ньому?  
А ви сумніваєтеся в його любові?  
Чи може він взагалі любити?  
У його гороскопі не може бути друкарської помилки?  
У вас є улюблена людина?  
Ви любили?  
А його можуть любити?  
Скажіть, ви вірите в гороскопи?  
Ви хочете дізнатися про себе?  
Що таке гороскоп?  
Він любить?  
А хіба це погано?  
Чим він є?  
А що з ним трапилося?

Поставте своє питання до вислову клієнта. Пам'ятайте, що ключове слово у вислові можна визначити таким чином: воно не може бути замінене синонімом, інакше значення вислову порушується.

## **II. Завдання на освоєння техніки зворотного зв'язку як методу дії в ситуації інтерв'ю («суперпитання»)**

**Інструкція** до виконання вправ: «Поставте питання до вислову, обгрунтуйте необхідність постановки саме цього питання. Чи відповідає ваше питання створенню предмету професійної взаємодії?» Вислови:

1. «З ним вічно щось трапляється».
2. «Марно з ним про щось говорити».
3. «Було б краще, якби ми жили подалі один від одного».
4. «Не хочу про нього говорити».
5. «Киньте, хто буде мене слухати».
6. «Хіба в нашому житті щось можна змінити?»
7. «Краще померти, ніж йти в школу».
8. «Я вже цих дуроців наслухалася».
9. «Ви у нас остання надія».
10. «Ні про що більше говорити».
11. «Та не переживайте за нього, він цього не вартий».
12. «Вам добре говорити, вас цьому спеціально вчили, а нам як?»

**Інструкція:** «Визначте, яке з питань психолога до вислову більшою мірою відображає призначення зворотнього зв'язку як методу дії в процесі інтерв'ю: «Моя дитина завжди діє необдуманно». Питання психологів:

1. Чому ви так вважаєте?
2. Чому ви так вирішили?
3. Як ви думаєте, це його реакція на вчинок?
4. Він сам жалкує про це?
5. Давайте разом подивимося, в чому це виявляється.
6. Можливо, ви помиляєтеся?
7. У яких ситуаціях це виявляється?
8. Ви не помітили, як до цього відносяться оточуючі?
9. Могли б ви пригадати ситуацію, коли він діє необдуманно?
10. У чому ви це побачили?
11. А які дії ви маєте на увазі?
12. У чому, ви вважаєте, це виявляється?
13. Вас турбують наслідки цих дій?
14. У чому це виражається?
15. Що ви відчуваєте, коли бачите необдуманий вчинок дитини?
16. А як це виявляється?
17. У чому саме це виявляється?

**Інструкція:** «Спробуйте відновити текст висловлювання, до якого психологами (20 чоловік) були поставлені наступні варіанти питань: 1. «Ви заміжні?»

2. «Що, ви вважаєте, необхідне і достатнє для відчуття щастя?»
3. «Ви не хотіли б уточнити, що вас якнайбільше пригнічує, турбує зараз?»
4. «Що саме?»
5. «Що ви маєте на увазі під словом «пізно?»»
6. «Чи правильно я вас зрозуміла, що все бажане досягається не відразу?»
7. «Чого вам не вистачає в житті?»
8. «Ви хочете сказати, що у вас щось трапилося?»
9. «Чому ви так думаєте?»
10. «Ви незадоволені собою?»

11. «Ви втомилися сподіватися?»
12. «Чи не рано зневірятися?»
13. «Ви переживаєте якісь розчарування?»
14. «Ви розчаровані?»
15. «Ви кілька разів переживали упущені можливості?»
16. «А чому ви так думаєте?»
17. «Коли ви так вирішили?»
18. «Коли ви дійшли цього висновку?»
19. «Коли у вас виникло це відчуття?»
20. «Відбулося щось серйозне?»

Проаналізуйте логіку постановки питання кожним психологом, відзначаючи для себе, яке слово у вислові вважав ключовим кожен психолог, якщо вислів був таким: «До мене значення приходить надто пізно».

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Основні види консультування*

#### **I. Завдання на засвоєння техніки повідомлення психологічної інформації**

Інструкція до виконання всіх вправ: «Визначте, який з варіантів повідомлення психологічної інформації є некваліфікованим, а який — кваліфікованим, відображає професійну позицію психолога. Доведіть свій вибір». Варіанти повідомлення:

*Акцентуація*      1. Ваша дитина завжди буде такою, навряд ви щось зможете змінити.

*характеру*      2. Як то кажуть, у кожного свій горб.

3. Деякі риси вдачі у вашої дитини виражені яскравіше, ніж у його однолітків.

*Аутичність*      1. Так, ви живете за принципом: «Пішов в себе і надовго».

2. У вас в характері є якості, які утрудняють спілкування з людьми.

3. Вам, звичайно, легше і спокійніше, коли ви один.

*Агресивність*      1. Так, про вашу дитину не скажеш, що він миролюбна людина.

2. Хто і любить побитися, так це ваша дитина, він без цього жити не зможе.

3. Вашій дитині складно виражати свої сильні негативні відчуття до людей.

*Тривожність*      1. Ви весь час в напрузі, навіщо це вам?

турбуватися?

2. Ваше хвилювання вже передалося мені, навіть так

3. Ви турбуєтеся з кожного приводу.

*Конформність* власної думки.

1. Для вас не представляє складності відмовитися від
2. Ви спокійно, без напруги переживаєте свою залежність від інших людей.
3. Можна тільки позаздрити, що ви не конфліктуєте з іншими людьми.

*Функціональний недорозвиток*

1. Ваша дитина ще не встигла вирости, щоб міг справлятися з цими вимогами.
2. Він у вас просто недорозвинений.
3. Рости йому ще треба, щоб все вийшло як слід.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Технологія ведення бесіди*

#### **I. Визначте, яке з цих висловлювань несе психологічну інформацію:**

1. Сьогодні він купив собі нові туфлі чорного кольору.
2. Недавно вона несподівано для всіх змінила колір свого волосся.
3. Про нього завжди кажуть, що він схожий на старе немовля.
4. Вона живе за старою адресою.
5. У нього дуже рано з'явилися зморшки на лобі.
6. Які гарні у нього очі!
7. Чарівності цієї людини неможливо не піддатись.
8. Він кожного дня виглядає по-різному.

#### **II. Визначте, яке психологічне знання використано у цих висловлюваннях:**

1. «Всі люди різні».
2. «Діти завжди повторюють долю своїх батьків».
3. «У кожної людини є щось своє».
4. «Теплота – це емоційне відношення до клієнта, що виражається невербальними засобами».
5. «Домінуючою ознакою його вербальної та невербальної мови була наявність в'ялопротікаючої депресії».
6. «Кожна людина, в тому числі і дитина, має право на таємницю».
7. «Дайте підлітку зрозуміти, що для юнака (дівчини) його віку вже природно не тільки закохуватись, але і шукати фізичної близькості».
8. «Як добре, коли діти засвоюють «Я можу» замість належного «Ти маєш»».
9. «Краще всього, коли людина сама собі наказує».

**III. Визначте, яке висловлювання, звернене до клієнта, належить кваліфікованому, а яке некваліфікованому психологу:**

1. «Ви просто відчуваєте тиск. У мене також так буває. Я відчуваю тиск обов'язку перед своєю сім'єю і іноді мені здається, що у мене не залишається часу на себе і на задоволення».
2. «Я бачу, вас починає стомлювати те, що ви не відстоюєте свої права в деяких ситуаціях. Чи є в цьому суть?».
3. «Що ви кажете? Швидше за все ви помилились в оцінці його стану».
4. «Чи задумувались ви над тим, яку шкоду ви собі завдаєте?».
5. «У вас є сила. У вас багато сили».
6. «Що, власне, ви маєте на увазі, кажучи, що з вами все погано?».
7. «Вам здається, що ви ні нащо не здатні. Не могли б ви розповісти мені про інцидент, коли ви відчували себе подібним чином?».
8. «Скажіть: «Ти мене здивував» ще раз».
9. «Мені не подобається, що ви не можете дивитись мені в очі».
10. «Чому б вам не говорити більш відверто».
11. «Ви дійсно не зрозуміли моє запитання!».
12. «Ми з вами вже про це розмовляли, згадайте...».
13. «Хто вам сказав, що це правильно?».
14. «Якщо ви мені не вірите, нам немає смислу продовжувати бесіду».
15. «Мені боляче це чути від вас».

**IV. Визначте, яке завдання взаємодії з практичним психологом поставив перед собою клієнт:**

1. «Дайте мені, будь-ласка, якісь тести – жінку хочу перевірити».
2. «Я боюсь, що моя дитина не зовсім нормальна».
3. «Я б хотів, щоб ви пояснили моїй дружині її помилки у вихованні дитини».
4. «У мене нічого не виходить, я відчуваю себе не таким як всі люди».
5. «Не знаю, чи зможете ви мені допомогти, але для мене ви – остання надія».
6. «Мені здається, що мене вам буде важко зрозуміти...».
7. «Все життя прагнули до чогось, а тепер ось не знаємо, як бути».
8. «Я ж їм добра бажала, не повірите, все для них».
9. «Якби ви мені сказали, що я все роблю вірно, я була б щасливою людиною».
10. «Я не відчуваю щастя в житті, чи його зовсім нема?».
11. «Нікому, будь-ласка, не кажіть, що я у вас була, так соромно, що сама не можу із своєю дитиною впоратись...».
12. «Допоможіть, зробіть хоч щось з ним, він з розуму сходить».
13. «Він зла, страшна людина, ви це самі побачите».
14. «Я хочу, щоб ви допомогли мені розібратись в моїх почуттях».
15. «Я не хотіла до вас йти, але ситуація примушує, люди думають...».
16. «Я все про нього, та про нього, а хотіла ж говорити про себе – так душа болить, ніє весь час».



**V. Визначте зміст позиції практичного психолога, вираженій у характеристиці своїх можливостей для клієнта:**

1. «Як психолог, я можу з допомогою різних методик визначити особистісні якості вашої дитини, її схильності, зорієнтувати її у виборі професії».
2. «Уважно вислухаю вас, спробую розібратись у ваших проблемах».
3. «Вас уважно вислухають, спробуємо разом з вами розібратись у ваших проблемах».
4. «Я намагатимусь допомогти вам розібратись в причинах вашого стану і спробую намітити шляхи виходу з нього».
5. «Як психолог я можу проводити діагностичне обстеження особистості, готовності дитини до школи..»
6. «Я можу відчувати ваш стан і спробувати допомогти вам розібратись в тому, що з вами відбувається».
7. «Я готова вислухати і допомогти вам, якщо є така необхідність».
8. «Я готова допомогти вам розібратися в проблемах вашого життя, якщо воно є, розібратися в самому собі».
9. «Я можу допомогти вам глибше зрозуміти себе, і те, як ви будете відношення з іншими людьми».
10. «Я готова працювати з вами, щоб знайти можливість зрозуміти себе».
11. «Я готова зробити діагностику, організувати ділову гру і т.п.».
12. «Готовий допомогти вам розібратись в собі і вирішити виниклі у вас проблеми».
13. «Готова допомогти вам відчувати себе впевненіше в житті, у спілкуванні з людьми».
14. «Можу разом з вами відчувати ситуацію, яка є для вас проблемою».
15. «Розповідайте, я вас слухаю».
16. «Якщо ви прийшли, то у вас щось трапилось».
17. «Я можу допомогти розібратись у проблемі і спробувати вирішити її доступними мені способами».
18. «Готова вислухати вас і вивести вас на вашу проблему».
19. «Я готовий вислухати вас і вирішити ваше запитання».

**VI. Текстовий матеріал до дискусії**

Фрагмент консультативної бесіди:

1. «На жаль, на сьогодні наш час вичерпано. Наша наступна зустріч, як ми і домовлялися, може відбутися у вівторок о 14 годині. Якщо ви приймете остаточне рішення про нашу спільну роботу в тому обсязі, який ми визначили, будь-ласка, зателефонуйте мені напередодні».
2. «Отже, сьогодні нам вдалося, якщо не повністю, то в усякому разі частково з'ясувати, що з вами відбувається. Сподіваюсь, наша подальша робота дозволить поглибити процес. То ж до вівторка?».
3. «Сьогодні ми стільки обговорили...і знаєте, мені здається, наче ще більше залишилося не висловленим. Якщо ви справді вирішили розібратися в собі, я чекатиму на ваш дзвінок до кінця тижня, щоб визначити точніше розклад нашої роботи».

Запитання до дискусії 1. До якого етапу психологічного консультування належать ці репліки?

2. Що ви вважаєте неправильним у таких висловлюваннях?

3. Як можна було б інакше завершити психолого консультативну бесіду?

## **VII. Текстовий матеріал до диспути**

Фрагмент бесід: 1. Консультант: «Розкажіть про своє життя».

Клієнт: (мовчить).

Консультант: «Якщо ви не хочете розповідати, то чого ж ви прийшли на консультацію?».

Клієнт: починає довго розповідати про своє життя, але його розповідь не стосується основної проблеми, з якою він прийшов на консультацію.

2. Консультант: довго розповідає про останні політичні новини й висловлює власне бачення різних проблем соціально-політичного життя.

Клієнт: «Скажіть, то які ж мені заходи застосувати, щоб мій син краще встигав у школі?».

Консультант: розповідає про випадок з іншим клієнтом, що був учора, як приклад вирішення проблеми цього клієнта.

Запитання до диспути:

1. Чи правильною була поведінка консультанта в першому (другому) фрагменті?

2. Якою б була ваша поведінка в наведених фрагментах? Обґрунтуйте свої дії.

### **Визначте, до якої техніки психологічного консультування можна віднести наступні висловлювання психолога:**

1) «Скільки Вам років?», «Чи зможемо ми з Вами зустрітися через тиждень у цей же час?», «Скільки разів з Вами це траплялось?» і т.п.

2) «З чого Ви хотіли б почати сьогодні?», «Що Ви тепер відчуваєте?», «З чого сьогодні Ви хотіли б почати?», «Що відбулося за той тиждень, що ми не бачились?», «Що Ви відчули, коли це трапилось?», «Що ще Ви хотіли б сказати про це?», «Чи не можете додати що-небудь до того, що сказали?», «Чи не зможете Ви розповісти про яку-небудь конкретну ситуацію?», «Що Ви відчуваєте, коли розповідаєте мені?», «Що відчували тоді, коли все це відбулося з Вами?»

3) «Продовжуйте», «Так, розумію», «Добре», «Так», «Ага», «М-мм»

4) «Дуже добре», «Не хвилюйтеся через це», «Ви вчинили правильно», «Час від часу кожний відчуває себе так само», «Ви праві», «Це буде нелегко», «Я не впевнений, проте думаю, що Ви можете спробувати», «Я знаю, що буде важко, але Ви не тільки можете, але й зобов'язані це зробити» і т.д.

5) *Клієнт*: Я не знаю, як жити далі. Іноді думаю, що слід усе кинути і йти працювати, а часом здається, що варто далі вчитися, але я не знаю, що вибрати.

*Консультант*: У Вас відбувається внутрішня боротьба за подальше самовизначення в житті, але Вам важко вирішити, який з двох шляхів сьогодні більш правильний.

*Клієнт*: Цього року нещастя йдуть одне за одним. Хворіла дружина, а потім та аварія, що переповнила чашу, ну а тепер ця операція сина... Мені здається, що неприємності ніколи не скінчаться.

*Консультант*: Здається, що проблеми ніколи не закінчаться, і Ви запитуєте себе, чи завжди так буде.

6) *Клієнтка*: Ми з чоловіком дружимо з дитинства і після закінчення університету одружилися. Я думала — яким чудовим буде подружнє життя! Але все виявилось зовсім не так...

*Консультант*: Скільки років Ви у шлюбі?

*Клієнтка*: Про це важко не тільки говорити, але навіть думати. Вже давно я не маю ніяких відносин з чоловіками, а тепер не знаю, як поставитися до можливості, що з'явилася.

*Консультант*: Сумно дивитися, як Ви боїтеся й уникаєте того, чого, за Вашими словами, Вам хотілося б.

*Клієнтка*: Без сумнівів. Я не знаю, чи підходить він мені. Він здається дуже милим і має все, чого мені хотілося б. Я не знаю...

*Консультант*: Ваші почуття тепер у сум'ятті. Ви не можете вирішити, чи хочете цього чоловіка.

*Клієнтка*: Так. І так буває завжди, коли я думаю про це. Якщо хтось піклується про мене й усім гарний, я біжу від нього, коли хтось не хоче мене, я хочу його. Що за каша! Чи зможу я коли-небудь змінити становище?

*Консультант*: Ви відчуваєте себе розгубленою, думаючи, чи завжди повинні намагатися втекти, коли хто-небудь піклується про Вас.

7) „Ви, здавалося б, радієте можливості, що з'явилася, однак коли зіштовхуєтесь з неминучими труднощами, втікаєте”. „Судячи з нашої бесіди, втеча є для Вас способом боротьби зі страхом невдачі”.

*Клієнтка*: Він нічого не робить вдома, а увесь час ходить пиячити з друзями. Я приречена піклуватися про дітей і робити усе по дому.

*Консультант*: Схоже, що він цим своєрідно рятує Вас від прийняття рішення про своє нинішнє і майбутнє життя.

„З Вашої розповіді випливає, що світ зробився для Вас небезпечним місцем з дитинства, коли мати боялася відпускати Вас одного з дому. Такий страх для трирічної дитини не дивний, але з роками впевненість у собі і схильність до ризику зростають. Єдина ненормальність Вашого страху — це його тривалість”.

8) *Клієнт*: Я так чекав сьогоднішньої зустрічі, тому що повинен багато чого розповісти.

*Консультант:* Так, але Ви спізналися на п'ятнадцять хвилин, і тепер уже якийсь час сидите зі схрещеними руками.

„Мене переслідує депресія і я самотня, проте загалом все не так вже й погано”. „Я думаю, що люди повинні самі приймати рішення, але своїх дітей я постійно обсипаю порадами, як їм жити”. „Мені здається, що в мене зайва вага, але інші говорять, що я виглядаю зовсім непогано”. „Я хотіла б слухати інших, але чомусь завжди говорю більше всіх”. „Ми вже двічі зустрічалися, але Ви нічого не говорите про сексуальне життя, хоча під час першої зустрічі виділили його як свою найважливішу проблему. Усякий раз, коли ми наближаємося до основної теми, Ви її уникаєте. Я роздумую, що б це могло означати”.

9) „Іноді, от як зараз, мені важко вибрати, як реагувати на Ваші слова, щоб це мало сенс для Вас; мені сумно і тривожно, що Ви постійно спотикаєтеся і займаєтеся самознищенням”.

*Клієнтка:* У мене труднощі з батьком. Він старіє і дуже самотній. Приходить і сидить весь день. Я відчуваю, що повинна приділяти йому увагу, запускаю всі домашні справи, недостатньо уваги приділяю дітям. Я хотіла б допомогти батьку, але чим далі, тим сутужніше мені це вдається.

*Консультант:* Я думаю, що можу зрозуміти, яку озлобленість і одночасно провину Ви відчуваєте. Мати моєї дружини овдовіла і теж дуже самотня. Вона приходить не завжди в зручний час і сидить годинами. Мені важко виглядати задоволеним, і я відчуваю провину, від того, що буваю таким егоїстом.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Консультування батьків з приводу складностей у стосунках з дітьми*

#### **I. Дискусія на тему «яку частку провини й відповідальності за дитину повинні брати на себе батьки?»**

Запитання до дискусії

1. Яку стратегію й тактику слід використати консультанту для того, щоб допомогти клієнту замислитися над власним життям і своїми бажаннями, почати діяти, відчути себе активним і потрібним?

2. Як ви розумієте твердження, що переживання батьками провини перед дитиною найчастіше збільшується через страхи й переживання власної непотрібності?

3. Що можна зробити, якщо за консультуванням звертається літня людини з приводу різкої зміни соціальних обставин, коли тисячі людей раптом зрозуміли, що те, чому вони роками служили, у що вірили, було неправдою; часу ж прожити життя по-іншому майже не залишилося?

#### **II. Дискусія на тему "Як вирішити проблему на консультаційному прийомі?"**

## Текстовий матеріал до дискусії

Наведемо як приклад конкретну ситуацію звернення до консультанта.

У консультацію звернулася мати зі скаргою на те, що донька уникає розмов з нею, грубить, пізно повертається, відмовляється робити те, про що її просять. З погляду матері, раніше її донька завжди була дуже слухняною й успішною дівчинкою, а останнім часом із нею щось сталося. Клієнтка також розповіла, що цього літа донька не змогла вступити до інституту, хоча в школі вчилася добре. Батьки влаштували її лаборанткою в науково-дослідний інститут до знайомих, і хоча на роботі на неї не скаржаться, її стосунки з домашніми різко погіршилися.

У результаті більш докладного розпитування клієнтки з'ясувалося, що донька вперше в житті виявила самостійність, вирішивши ходити не в інститут, який обрали для неї батьки де в них були зв'язки і знайомі, а туди, куди хотілося їй самій. Мати не може їй цього вибачити і щодня, згадуючи про її провали на іспиті, пояснює доньці, що "маму треба слухатися". Працювати дівчину влаштували в профільний інститут того навчального закладу, у який вона повинна вступати на вимоги батьків. До того ж щодня вони намагаються змусити доньку готуватися до вступних іспитів в обраний ними інститут. Батьки звинувачують дівчину в тому, що своїм провалом на іспитах вона "зганьбила себе і всю родину, а сама вона все одно нікуди не проб'ється".

### Запитання до дискусії

1. Як би ви поводитися на місці консультанта у вищенаведеній ситуації?
2. Чи типовою є описана ситуація?
3. У чому батьки не праві?

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Труднощі спілкування*

#### **I. Визначте до якої справи (завдання) належить наступне висловлювання консультанта:**

Розмова про цінності негативного досвіду, про те, що тільки долаючи дещо негативне, переступаючи через труднощі, людина розвивається і досягає справжніх висот в розумінні себе і оточуючого світу. (*переорієнтація клієнта*).

“У кожної людини в глибині душі таяться акторські здібності, і якщо вже вам самому не дано стати іншим, попробуйте зіграти роль іншого, пережити те, що відчуває він (вона). Досвід, отриманий таким чином, допоможе вам зрозуміти самого себе, і до того ж ви зможете точно вирішити, чи варто вам

бути таким, як ваш ідеал. Можливо, що у вас самого є якісь здібності, які вам потрібно поспробувати використати в процесі спілкування, а програючи роль іншого, ви зможете з більшою легкістю їх в собі виявити.”  
(*програвання ролі*)

“Спробуйте максимально повно відчувати своє почуття збитковості для того, щоб вяснити, наскільки воно дійсно є для вас страшним”.  
(*парадоксальна інтенція*)

Поговорити з клієнтом про те, що багато людей, які його оточують також відчувають різні труднощі в процесі спілкування, що розібравшись у власних переживаннях, можна краще розуміти оточуючих і у випадку необхідності навіть допорати їм, слід лише спробувати. (*переорієнтація клієнта*)

“Якщо ви кажете, що ви гірший за всіх, то постарайтесь дійсно стати таким, щоб перевірити чи є ви насправді такими”. (*парадоксальна інтенція*)

## **II. Розберіть ситуації коли клієнт не може попередити чи вирішити конфлікт**

Проблеми цього типу поширені достатньо широко. Людина стикається з ними:

1. Коли сама є джерелом частих конфліктів, що виникають в процесі спілкування з навколишніми людьми. При цьому може:

а) не усвідомлювати даного факту і навіть не підозрювати, що це насправді так (вона в даному випадку просто не володіє повною інформацією, але, у принципі, готова визнати і прийняти на себе вину);

б) вона може мати достатню інформацію про це, що надходить з боку інших людей, але сама себе винуватцем конфлікту не визнає.

2. Коли людина не є джерелом конфліктів, проте інші люди, з якими вона спілкується, нерідко провокують її на конфлікти. Сама ж людина не знає, як вийти з цієї ситуації, як попередити можливе виникнення конфліктів між ним і навколишніми людьми.

3. Коли людина сама не є учасником міжособистісних конфліктів, але її особисто дуже турбують конфлікти, що виникають між значущими для неї іншими людьми. При цьому:

а) проблеми інших людей можуть бути якимось пов'язані з нею особисто, в тій або іншій мірі вважаючи себе винною в їх виникненні, хотіла б не бути причиною конфліктів;

б) виниклі міжособові проблеми інших людей її турбують, але вона не є і не вважає себе їх причиною, проте, хотіла б допомогти цим людям.

Всі описані випадки мають щось загальне між собою, але кожний з них вимагає спеціального аналізу і окремого рішення. Розглянемо стисло можливі рекомендації психолога клієнту в кожному з описаних випадків.

Випадок 1, а. Цей випадок практично ідентифікується наступним чином. Клієнт звичайно скаржиться на те, що в процесі його особистого спілкування із значущими для нього людьми між ним і цими людьми

нерідко виникають конфлікти, але сам він не знає, чому це відбувається і як від цих конфліктів позбавитися.

Якщо клієнта просять розповісти про передбачувані причини відповідних конфліктів, то він найчастіший посилається на об'єктивні життєві обставини і майже ніколи не винить людей у виникненні конфліктів. Він, у принципі, готовий прийнятий, на себе відповідальність за ці конфлікти.

Якщо консультант-психолог виказує припущення, що у виникаючих конфліктах, можливо, винні інші люди, то сам клієнт це, як правило, заперечує. Якщо психолог просить клієнта дати персональні характеристики людям, залученим в конфлікт, то такі характеристики в основному є позитивними. А, якщо психолог виказує припущення про те, що у виникненні відповідних конфліктних ситуацій, можливо, винуватий сам клієнт, то він звичайно допускає таку можливість.

В даному випадку психолог може запропонувати клієнту уважно постежити за тим, як люди, з якими клієнт спілкується, реагують на його дії і вислови. Якщо при цьому виявиться, що конфліктогенні дії інших людей часто виступають як реакції на власну поведінку клієнта, то можна зробити висновок про те, що саме сам клієнт певною мірою повинний у виникненні конфліктних ситуацій.

В даному випадку психологу разом з клієнтом слід точніше встановити, що в поведінці самого клієнта викликає негативні реакції з боку людей, з якими він спілкується. Потім бажано запропонувати клієнту якийсь час уважно проконтролювати свою поведінку в спілкуванні з іншими людьми, щоб виключити те, що провокує інших на конфлікти

**В и п а д о к 1, б.** Одна з головних задач психолога-консультанта полягає в тому, щоб переконати клієнта, що він сам є причиною тих конфліктів, які у нього виникають з навколишніми людьми.

Зробити це непросто, оскільки найчастіші ті люди, які провокують конфлікти з навколишніми людьми, самі активно чинять опір тому, щоб їх визнавали за винуватців конфліктів. Їх опір визнанню звичайно посилюється за рахунок включення в дію захисних психологічних реакцій. Це пов'язано з тим, що визнання того, що людина є першопричиною міжособистісних конфліктів, знижує її самооцінку, самоповагу і авторитет в очах навколишніх людей.

В зв'язку з цим необережні вислови психолога, що відкрито звинувачує клієнта у тому, що він винен у виникненні конфліктів між ним і навколишніми людьми, як правило, не приносять користь, а тільки підсилюють захисні реакції з його сторони.

У цьому випадку психолог, поза сумнівом, повинен діяти тонше і делікатніше. Рекомендується, наприклад, запропонувати клієнту детально описати ті міжособові конфлікти, з приводу яких він звернувся в психологічну консультацію, охарактеризувавши їх джерела і причини.

Якщо психолог, вислухавши відповідну розповідь клієнта, помітить, що в ньому містяться невтішні оцінки інших учасників конфлікту, а також прями

звинувачення у тому, що вони спровокували конфлікт, значить і сам клієнт зіграв в його виникненні не останню роль.

Якщо, крім того, клієнт, розказуючи про міжособові конфлікти, нічого не говорить про себе, про свою власну роль в цих конфліктах або ж говорить в основному тільки позитивно, то це також одна з ознак того, що сам він винен у виникненні конфліктної ситуації.

Консультанту не рекомендується активно заперечувати клієнту навіть в тому випадку, якщо консультант переконаний, що клієнт явно обіляє себе і обчорнить інших учасників конфлікту, просто наговорює на них. Психолог, проте, також не повинен беззастережно погоджуватися зі всім тим, що йому говорить клієнт. Його задача полягає в тому, щоб, уважно і доброзичливо вислухавши клієнта, викликати його довіру до себе.

На наступному етапі роботи з клієнтом психолог пропонує йому самому розповісти про те, що конкретно бажано змінити, поліпшити в поведінці тих людей, яких клієнт вважає винними у виникненні міжособових конфліктів. Це допоможе клієнту усвідомити і власні недоліки в спілкуванні з людьми.

Після цього психолог може попросити клієнта подумати, що слід зробити для того, щоб реально допомогти іншим людям позбавитися недоліків, що є у них, а також про те, що б він сам (клієнт) міг протиставити деструктивній міжособовій поведінці своїх партнерів по спілкуванню, якщо вони знов спробують спровокувати конфлікт.

В даному випадку йдеться про те, що сам клієнт міг би зробити, не визнаючи себе за винуватця конфлікту для його запобігання, тобто для того, щоб інші люди не змогли спровокувати виникнення конфліктної ситуації при його участі.

Для цього клієнту доведеться мимовільно задуматися над своєю власною поведінкою в конфліктній ситуації і спробувати змінити її в кращу, конструктивнішу сторону.

В результаті такої процедури буде досягнута головна мета психологічного консультування: конфлікти у взаємостосунках клієнта з навколишніми людьми будуть усунені, навіть якщо сам клієнт відкрито не визнає себе за винного в їх виникненні у минулому.

Клієнта, крім того, бажано навчити активним прийомам попередження конфліктних ситуацій, виникнення яких в спілкуванні з ним можуть провокувати інші люди. Ці прийоми можуть бути, наприклад, наступними (їх рекомендується добре засвоїти і звертатися до них у випадках, коли партнер по спілкуванню починає провокувати конфлікт):

- незмінно зберігати доброзичливе відношення до партнера під час спілкування з ним, незалежно від того, як він поводить себе;
- не реагувати на провокації з його сторони, вдавати, що не помічаєш їх, не надаєш їм серйозного значення;
- не намагатися переконати клієнта, довести йому свою правоту, чинячи на нього психологічний тиск;



- не робити зауважень на адресу клієнта, особливо в ті моменти спілкування з ним, коли він знаходиться в роздратованому стані, в стані афекту;

- проявляти співчуття до партнера по спілкуванню, стараючись його зрозуміти навіть в тому випадку, якщо він явно не має рації. Настрій клієнта в спілкуванні з партнером повинен бути наступним: прагнути зрозуміти, чому в даний момент часу партнер поводить себе саме так, а не інакше; прагнути йти назустріч партнеру настільки, наскільки це можливо, поступаючись йому, демонструючи щире бажання максимально врахувати його потреби і інтереси.

В и п а д о к 3, а може бути практично ідентифікований по наступних ознаках: клієнт звичайно скаржиться на те, що між близькими, значущими для нього людьми дуже часто виникають конфлікти, і він сильно переживає з їх приводу, або сам нерідко проти своєї волі виявляється залученим в ці конфлікти. Клієнту при цьому нерідко здається, що якби не він, то і конфліктів між значущими для нього людьми були б набагато менше.

Тут можуть мати місце дві різні ситуації, що вимагають різних коректувальних дій з боку психолога.

У першій з ситуацій він дійсно сам виступає «яблуком розбрату» між конфліктуючими сторонами (вони, наприклад, можуть боротися між собою за його увагу до себе).

У другій ситуації клієнт особисто не бере участь в конфлікті, але його щире бажання примирити конфліктуючі сторони і особисте втручання в існуючі конфліктні взаєностосунки з метою їх усунення не приводить до належного ефекту або, навпаки, породжує прямо протилежний результат: конфлікт від втручання клієнта тільки посилюється.

У першій з описаних вище ситуацій клієнту можна рекомендувати наступне:

- по-перше, у жодному випадку не вставати на захист тільки одній з конфліктуючих сторін, не проявляти велику прихильність до однієї сторони в збиток іншій стороні. Від цього конфлікт не зникне, а може тільки загостритися;

- по-друге, всіляко прагнути уникати прояву яких-небудь особливих відчуттів, позитивних або негативних, тільки до однієї з конфліктуючих сторін;

- по-третє, прагнути дати твердо зрозуміти обом сторонам конфлікту, що обов'язковою умовою збереження доброзичливих відносин між ними і клієнтом є припинення конфлікту.

У другій ситуації для усунення виниклого конфлікту або для зняття його гостроти необхідно перш за все уважно проаналізувати, чому особисте втручання клієнта в конфлікт між значущими для нього людьми не приводить до бажаного результату, тобто до усунення конфлікту. До

отримання точної і ясної відповіді на дане питання доцільно повністю припинити невдалі спроби втручання в нього.

Після того, як буде знайдена задовільна відповідь на сформульоване вище питання, необхідно ретельно продумати і спланувати дії, які з урахуванням минулих невдач цього разу повинні будуть привести до позитивного результату, і в експериментальному порядку випробувати відповідні дії на практиці.

В даному випадку можливе звернення клієнта, зокрема, до тих форм поведінки, які вже обговорювалися стосовно першої з описаних вище ситуацій.

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Організація консультативної бесіди (інтерв'ю)*

#### **I. Завдання на розвиток професійних дій психолога по створенню ситуації**

##### **взаємодії з іншою людиною**

Мета: виділення основних тем в тексті для побудови предмету взаємодії. Алгоритм виконання завдання:

— виділення, обґрунтування одиниці аналізу тексту на основі його розуміння. У наших завданнях одиницею аналізу бажано рахувати поняття задач взаємодії;

— відшукування індикаторів задач взаємодії в тексті. Керуватися слід принципом конвенційності і мати відвагу застосувати суб'єктивний принцип, заснований на узагальненій науковій теорії, що визначає професійні дії психолога і його рішення;

— статистична обробка, хай навіть вона виглядає як зразковий кількісний підрахунок переважаючих тем взаємодії.

Поява предмету професійної взаємодії виглядає як позначення психологом психічної реальності і її властивостей. Спочатку це в самому узагальненому вигляді представлено для ситуації професійної взаємодії як виділення тем іншої людини, в яких є особливості психічної реальності. Ми вже відзначали, що при цьому психічна реальність виникає, фіксується при появі в індивідуальному житті людини іншого (чужих людей, близьких або свого другого Я). Через дію на іншого психічна реальність знаходить контури, виникає переживання, що позначає цю реальність. З цього переживання як пізнання теми іншого починається взаємодія.

Тексти для виконання вправ: з 1-3 читаються індивідуально, про себе, смислові одиниці різних тем виписуються після прочитання всього тексту в наступний протокол: Текст 1: к-ть одиниць; Текст 2...

Смислова одиниця аналізу тексту — слово або фраза. Тексти 1-3 взяті з книги Б.Кауфман «Вгору по сходах, що ведуть вниз».

Текст 1. «Зовсім недавно у мене вперше в житті з'явилася внучка. Вона живе на вулиці, де злочинність приймає загрозливі розміри, в світі, де забрудненість повітря, перенаселення і невлаштованість позбавляють людей віри в майбутнє. Вона тільки що навчилася сміятися.

Коли я тримаю її на руках — крихітний кулачок стискає пасмо мого волосся, довірлива тепла мордочка притискається до моєї особи, — я згадую своїх власних дітей, ненадійну, крихку радість».

Текст 2. «Проста віра допомагає людям жити. Кожен наш крок заснований на вірі — перейти міст, увійти до ліфта, зробити грошовий внесок, повірити другові або закохатися. Віра у те, що світ уціліє, що життя обернеться до наших дітей своєю кращою стороною.

Дружина мого сина, як і багато інших сучасних жінок, так не стревожена. Вона довіряє своїм інстинктам.

Не замислюючись, вона природно тримає себе з своєю дочкою, грає і розмовляє з нею. Вони нерозлучні. Всякий раз, коли моя невістка відправляється за покупками, вона пристібає собі на спину, як маленький рюкзак, свою дочку на полотняному стільчику і недбало засовує при цьому, точно кулькову ручку, в кишеню револьвер із сльозоточивим газом».

Текст 3. «Коли моєму сину (батькові новонародженої) було чотири роки, я вперше повела його в цирк. Мені не терпілося побачити уявлення його очима. Але біля входу я зробила помилку: я купила йому червону повітряну кулю.

І під час грандіозного, захоплюючого видовища — прекрасні слони (подумати тільки, тридцять слонів!), акробати, канатоходці, що виступали під барабанний дріб, — мій син був поглинений своєю повітряною кулею, не відривав від неї око.

— Джонатан, дивися, які слони! Бачиш, як скачуть на конях наїзники. Зараз з гармати вилетить дядько. Ну подивися ж ось туди.

Але червона повітряна куля, що поскрипує в його пітних маленьких долонях, займала і радувала його більш всього. Тепер, чверть століття через, я думаю, що він мав рацію».

Тексти 4-6 аналізуються таким чином: експериментатор читає вголос текст, а досліджуваний повинен виділити теми і їх основні смислові одиниці на слух. Дані аналізу досліджуваним кожного тексту експериментатор заносить в протокол, аналогічний попередньому. Окрім уміння виділяти семантичні одиниці це завдання дозволяє розвивати професійну пам'ять — основу активного слухання.

Текст 4. З В. У. Розанова: «Матуся завжди брала мене «за пенсією»... Це було двічі в рік і єдиними разами, коли вона сідала на візника. Не можна

передати мого захоплення. Сівши раніше неї на прольотку, тільки вона всядеться, я, підскакуючи на сидінні, говорив:

— Їдь, їдь, візник!

— Їдь, — скаже матуся, і лише тоді візник рушить».

Текст 5. «Я чекаю у вікна, дивлюсь на пусту, з курами вулицю, і на кінець їде наш тарантас: везуть з гімназії батька; він – на високому сидінні, з палицею, поставленою між колінами. Я чекаю із замиранням серця обіду – за обідом урочисто розгортаю газету і читаю в слух великі літери: «Син Батьківщини». Я вже знаю цю таємничу річ – літери. Мені роки чотири».

Текст 6. «Я грав якийсь французький водевіль, дія якого відбувалась у гримерці актриси, за кулісами. Я влітав на сцену з великим букетом. Влітав ... і заціпенів. Переді мною в центральній ложі сиділи батько, мати, гувернантки. А в подальших актах мене чекали сцени які не могли бути пропущені суворою сімейною цензурою. Я зразу заціпенів від конфузу і зніяковів. Замість забійковатого розбитного молодого чоловіка у мене вийшов скромний вихований хлопчик. Повернувшись додому, я не міг показатись на очі домашнім...».

## **II. Завдання на аналіз тем в реальних висловах людей, що зверталися по психологічну допомогу**

Виділіть, які теми представлені в наступних висловах, обґрунтуйте свою відповідь через аналіз смислових одиниць тексту:

Текст 1. «Мені важко говорити, я сама лікар. Я розумію, що зі мною. У мене депресія, невроз з дитячим корінням, астенія, другий рік вже такий стан. Лікування нічого не дало, потім стало ще гірше. Всі соціальні проблеми дуже діють. Робота складна, сімейна ситуація складна. Знайти способи протистояти не можу, все тисне, дратує.

Завтра чоловік приїжджає з відрядження. Стала агресивна, лаюся по-хамські, хочу побити всіх... Боюся і чоловіка втратити, весь час відрядження у нього...

Мати хвора, стара, з нами живе. Всі біди перекладає на мене. Її страждання перекладаються на мене, склероз у неї, весь час мене дістає. Я все сама, все кручуся — магазини, прибирання, прання і т.д. Все сама. Дочка далеко, за неї серце болить. За все боюся. З чоловіком говорити марно, одні відрядження у нього на розумі, в одні і ті ж місця завжди їздить. Чоловік захоплений роботою, мене не помічає... Я людина самолюбна. Чому у мене з'явилося відторгнення від людей? Від близьких? Навчіть протистояти хамству. Чи є для мене нормальний шлях? (47 років)».

Текст 2. (бабуся про внучку 7 років): «Вона дуже рухома від народження. Коли було два тижні, вже пересувалася в ліжечку. Неуважна,

коли до неї звертаєшся, не чує з першого разу. Тільки і розуміє, коли підвищиш голос. Дуже добра, дуже любить тварин, але подруг у неї немає. Часто скаржиться, що з нею ніхто не дружить. Якось сказала, що дружить сама з собою. Може битися з дітьми, її теж б'ють.

Турбує багато що — непосидюча, неуважна, в школі часто скаржаться на неслухняність.

Останнім часом скучає по мамі: батьки в розлученні, мати пішла, дівчинка залишилася з батьком. Півроку жила з ним, а потім син привіз її до нас. Тут їй поставили діагноз — сколіоз поперекового відділу хребта. Відвідує школу-інтернат. Субота і неділя у неї вільні, і вона у нас - це нестерпно.

У школі вдень спить погано, її за це карають, може на уроки спізнитися, без дозволу піти із занять, але це буває нечасто.

Мені здається, що її в школі вчителька не розуміє, говорить, що вона важка дитина, та і нам з нею не злагодити. Її карати марно — вона краща не стає. А вчиться вона непогано, вірші запам'ятовує миттєво, але заважає непосидючість, неуважність».

### **III. Завдання на визначення задач взаємодії по висловах людей, що звернулися до психолога**

(Нагадування: при виконанні завдань користуйтеся поняттям задач взаємодії: їх краще виконувати в групі, вдаючись до колективного обговорення можливого рішення).

Завдання 1. Визначте по вислову задачу взаємодії з психологом. Доведіть правильність свого рішення.

1. «Не можу повірити, що сама нічого не змогла зробити, ось прийшла просити допомоги у чужої людини, щоб справи в сім'ї поправити».
2. «Він дуже боїться один залишатися удома. Ми вже його переконували, що нічого страшного немає, але він неначе не розуміє цього».
3. «Я часто думала, що тільки близькі можуть допомогти в скрутну хвилину, але помилилася».
4. «Все у нас є, а ось радощі, щастя — ні».
5. «Якби хто сказав, що треба зробити, я б все точно зробила».
6. «Хотілося б більше дізнатися про себе».
7. «Думаю, що ревності — це хвороба. Можливо, ви її лікуєте?»
8. «Жили як люди, а тут все в один день звалилося. Я вже не дружина».
9. «Я ж все для нього, він у нас в сім'ї лідер. Хіба це неправильно?»
10. «А він сам сказав, що його тягне до хлопчиків. Адже це біда».

Завдання 2. Визначте, яка з реплік психолога сприяє структуризації предмету професійної взаємодії, а яка, на вашу думку, перешкоджає цьому, поясніть свої відповіді, використовуючи своє знання про

властивості психічної реальності як предмету професійної взаємодії психолога.

Репліки психолога:

1. Ну, говоріть, говоріть хоч що-небудь про це.
2. Хіба з вами, дорослою людиною, це було вперше?
3. Схоже, що ви погано орієнтуєтесь в конкретних фактах.
4. Вам що, важко пригадати те, що було вчора?
5. Так, я це і сама побачила, не треба зайві слова, далі...
6. Розкажіть про нього докладніше...
7. Хто для вас ця людина?
8. Було б непогано почати все наново...
9. Ви не вірите мені?
10. Не бачу нічого незвичайного у ваших словах
11. Так, це вже давно було відомо Фрейду...
12. Говоріть, говоріть, це піде вам на користь.
13. Докладніше, будь ласка, про вчительку вашого сина.
14. Я слухаю вас.

Завдання 3. Визначте по висловах психологів, яку позицію займають вони по відношенню до іншої людини. При виконанні завдання користуйтеся таблицями, використовуйте поняття «позиція на рівних» і інші.

1. «Психолог — це професія, що формує особові якості людини».
2. «Психолог — це професія, яка вивчає душу людини, його думки, емоції. Психолог повинен допомагати людям».
3. «Психолог — це професія, необхідна в сучасній школі для нормальної практичної роботи».
4. «Психолог — це професія, яка дозволяє надавати допомоги людям, що не знають виходу з тупикової ситуації, знаходити причини стресів, незадоволеність людей собою і оточуючими».
5. «Психолог — це професія, яка мені потрібна, вони моя, я хочу розуміти людей глибше, ніж розумію зараз».
6. «Психолог — це професія, що припускає знання законів, особливостей психіки різних типів людей і уміння користуватися своїми знаннями, для того, щоб коректувати відносини, коректувати небажані моменти в поведінці і світовідчужанні особи у бік їх поліпшення».
7. «Психолог — це професія, що вимагає відповідальності, в першу чергу терпимості, знання про іншу людину, про себе і т. п.».
8. «Психолог — це професія одержимих душею і захоплено-натхненних людей, людинознавство».
9. «Психолог — це професія, що вимагає глибоких професійних знань, практичного досвіду, глибокої відповідальності за виконання справи».

10. «Психолог — це професія, яка дозволяє глибше зрозуміти мотиви вчинків і усвідомити всі внутрішні процеси, що відбуваються як з самим собою, так і з іншим лицем».

11. «Психолог — це професія, яка допомагає людям пізнати себе, знайти своє місце в житті».

12. «Психолог — це професія, яка допомагає взнати психіку людини, його вдачі, звичаї, можливості, відкриває багато нового і невідомого».

13. «Психолог — це професія в даний момент дуже потрібна і необхідна нашому хворому суспільству».

14. «Психолог — це професія, яка дає можливості правильно допомагати людям в їх проблемах, розбиратися в самих собі, саморозкритися, самостверджуватися».

15. «Психолог — це професія для людей, які люблять людину, цікавляться їм. хочуть змінити його життя (точніше, його відношення до життя)».

16. «Психолог — це професія, що вимагає високого рівня знань, як професійних, так і загальнокультурних, а також таких якостей, як тактовність, уважність».

17. «Психолог — це професія дуже цікава, дуже потрібна, яка може допомогти глибше взнати один одного, розв'язати важливі проблеми».

18. «Психолог — це професія майбутнього. Вона вимагає від людини багато знань і умінь, повної віддачі себе людям».

Завдання 4. Проаналізуйте, який з висловів психолога орієнтований на 1) дія, 2) маніпулювання, 3) управління, 4) формування. Використовуйте для аналізу цих висловів наступне уявлення про зміст цих понять: 1) Дія — це зміна психічної реальності іншої людини з метою створення для нього нових переживань і якостей. Припускає цінність іншої людини як міру зміни психічної реальності. 2) Маніпулювання — зміна психічної реальності людини відповідно до цілей і задач когось або чогось. Припускає приховане або явне знецінення людини. 3) Управління-зміна психічної реальності людини відповідно до її властивостей. Припускає відсутність у людини можливості адекватної саморегуляції, 4) Формування — зміна психічної реальності людини відповідно до уявлення про її соціальну і індивідуальну норму. Передбачається, що сама людина не може досягти цієї норми.

Для відповіді використовуйте поняття про професію психолога.

1. Треба розібратися вам з ним — хто за що відповідає, гаразд, повернемося до цього пізніше?

2. Невже вам хочеться мені про це говорити стільки разів!

3. Ви ж знаєте, що перед вами дитина, чому ви її навантажуйте дорослими проблемами?

4. Ваші побоювання мені ясні, але що ви робили, щоб їх не було? Робили що-небудь?

5. Ви говорите, що всі її не люблять. Думаю, що це перебільшення.

6. Постарайтеся пригадати все, до дрібниць, я допоможу вам в цьому, ось моє завдання...

7. Як людина я вас розумію, але ви самі сказали, що не відчуваєте себе людиною, давайте змінимо тему.

8. Було б непогано взяти думку і іншої сторони. Ви можете проаналізувати його думки, а не свої...

9. Ви говорите, що ви не психолог, але ж на рівні простого здорового глузду зрозуміло, що якщо дитині важко, то йому треба допомагати, а не лаяти його, його треба жаліти, а не карати.

10. Про це важко говорити, спробуйте взяти себе в цих завданнях.

11. Ви не можете говорити? Давайте помовчимо, а потім зробимо нову спробу.

12. Ви не могли б краще зосередитися на моїх питаннях?

13. Добре, більше за нічого не говорите, я сама вас буду про все питати.

14. Хто вам сказав, що дитина повинна бути такою, яким його хтось хоче бачити? Хай навіть це і близькі люди.

15. Ви вже встигли сказати їй, що не любите її?

16. Це була бажана для вас дитина?

17. Вона вам ніколи не говорила, що боїться втратити вашу любов?

18. Вам треба точно відповідати на мої питання, я ще раз вам це повторюю.

19. Ви сказали, що лікарі називають її «капризною», вони добре знайомі з вашою дівчинкою?

20. Ви кращі настройтеся на себе, тоді нам буде легшим говорити.

21. Мені було б зрозумілішим, якби ви говорили послідовно.

22. Вам обов'язково треба дізнатися про це думку вчительки і зіставити свої вимоги з її.

23. Що ви їй сказали, коли почули від неї, що вона не хоче йти в школу?

Завдання 5. Проаналізуйте, який з висловів на першому етапі інтерв'ю належить кваліфікованому психологу, а яке — некваліфікованому.

Для відповіді використовуйте поняття про професію психолога. Вислови психологів:

1. У мене дар, талант розуміти людей, це ніхто не заперечує.

2. Я обов'язково допоможу вам змінити себе.

3. Ми разом з вами постараємося побачити ваші проблеми Іншими очима.

4. Хто б міг подумати, що така молода і красива жінка думатиме про смерть.



5. Ви серйозно відноситеся до всього, що з вами відбувається,
6. Ви можете розраховувати на мої професійні зна-ня і досвід.
7. Важко починати роботу при такому опорі з вашої сторони.
8. Ви б себе пошкодували, чим швидше говоритимете правду, тим легше знайдемо рішення.
9. Думаю, що з цією задачею ефективніше справиться мій колега.
10. Ви вже розчаровані! Чим?

Завдання 6. Виділіть у висловах людей, що звернулися по психологічну допомогу, варіанти передачі відповідальності за дозвіл нею ситуації на психолога:

— Мені так багато хорошого про вас говорять, що ви всім допомагаєте...

— Я платитиму стільки, скільки ви скажете, тільки допоможіть...

— Це остання наша надія.

— Ми вже були у психологів, але щось нічим не допомогли...

— Ви, напевно, тут не постійно працюєте, в штаті цієї фірми і посади-то психолога немає...

— З нею ніхто не може справитися, ніхто, розумієте.

— Я не психолог, але розумію, що з нею щось відбувається...

— Нас же ніхто не учив психології, ніхто, розумієте, і ніколи.

Зверніть увагу, що передача відповідальності на психолога з погляду іншої людини є нібито необхідною умовою його професійної діяльності.

Завдання 7. Виділіть у висловах психолога варіанти розподілу відповідальності між психологом і іншою людиною, зіставте їх з висловом з попереднього завдання.

— Спасибі, але швидше за все це перебільшення.

— Я ще не зрозуміла, чи зможу я вам допомогти.

— На щастя, я не єдиний фахівець у цій області знання...

— У психологів, як і у лікарів, своя спеціалізація може, ви ще не зустріли свого фахівця

— Посади поки немає, але професія психолога існує.

— Ваша дочка дійсно складна дитина, складна і для себе, і для оточуючих, з нею треба вчитися жити з самою собою теж.

— Так, матері звичайно добре відчують своїх дітей. Ці почуття дозволяють зберігати відносини з дітьми, де б вони не були.

— На жаль, поки психологія не є обов'язковим для всіх учбовим предметом, але ми живемо серед людей і вчимося розуміти один одного на своїх помилках

### **Тест "Чи живете Ви у злагоді з собою?"**

На запитання тесту треба відповідати "так", "ні", "не знаю".

1. Я у цілому задоволений (-на) собою.
2. Іноді мене турбують чи нервують суперечливі думки і почуття, що стосуються людей чи подій.
3. Я можу точно визначити у своєму житті період, коли я став (-ла) людиною самостійною і незалежною.
4. Я люблю уявляти різні ситуації, коли я поведжу себе зовсім інакше, ніж у житті.
5. Крім дрібних недоліків, я ні в чому не можу звинуватити себе.
6. У мене часто виникає таке почуття, що я сам (-а) не знаю, чого хочу.
7. Я настільки добре знаю свій організм, що розумію, коли дрібні нездужання викликані моїми внутрішніми конфліктами чи душевним розладом.
8. Мене дуже засмучує те, що я ніколи не досягну ідеального стану власної особистості.
9. Замість того, щоб вибухати і сердитися, я вмю вести подумки (внутрішній) діалог і розмовляти з собою навіть тоді, коли проблема викликає суперечливі думки або почуття.
10. Іноді я реаую на певні (деякі) ситуації інакше, ніж хотів би.
11. Існують речі, у які я глибоко вірю, і такі цінності, в ім'я яких я зробив (ла) би більше, ніж можу зараз визначити.
12. Я завжди поспішаю, мені не вистачає часу, чи я берусь за виконання завдань, які перебільшують можливості однієї людини.
13. Я вмю сам (-а) підтримувати себе у складних ситуаціях, а коли у мене є можливість (час, місце тощо), то я дозволяю собі "перехворіти".
14. Я вважаю, що сьогодні світ так сильно змінився, що добро і зло стали чимось відносним.
15. Часто, коли я чую критичні оцінки інших людей відносно себе, вголос я погоджуюсь з ними, хоча насправді я так не думаю.

*Оцінка:* За кожну відповідь "так" на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, а також за відповідь "ні" на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 — одержуєте по 10 балів. За кожне "не знаю" одержуєте по 5 балів. Підрахуйте всі бали.

*100-150 балів.* Ваші відповіді показують не лише, що Ви живете у згоді з собою, а й те, що Ви знаєте себе і можете собі довіряти. Здається, Ви маєте цінне уміння знаходити вихід із складних ситуацій як особистого характеру, так і тих, що стосуються взаємовідносин один з одним. Ви вмєте бути для себе джерелом сили і підтримкою навіть тоді, коли інші Вашу силу називають слабкістю.

*50-99 балів.* Мабуть, Ви не живете у повній злагоді з собою. У Вас існує багато сумнівів і невдоволення собою. Ваші відповіді вказують на існування якихось перешкод для повного прийняття власної особистості. Якщо б Ви спробували точніше оцінити свої можливості і водночас виявити більше терпіння щодо себе (Ви — людина думаюча, але й та, що помиляється), тоді, можливо, життя приносило б Вам більше задоволення.

*0-49 балів.* Чи знаєте Ви причину того, чому так сильно себе не любите? Ваші відповіді говорять про майже повну відсутність себе і злагоди з собою. Проте, незважаючи ні на що, будьте другом самого себе, для цього вивчіть, як багато стереотипів і забобонів Ви вже маєте, думаючи про себе. І, крім того, не мучте себе вправами уявлення. Починайте робити те, що бажаєте більш за все, навіть якщо це супроводжується ризиком.

### **Тест "Чи добрий Ви?"**

Щоб дізнатися, чи добрий Ви і уважний до оточуючих людей, можна скористатися тестом "Чи добрий Ви?".

Тест складається з 12 запитань, на які необхідно відповісти "так" чи "ні".

1. У Вас з'явилися гроші. Змогли б Ви витратити всі, які у Вас є, на подарунки друзям?
2. Товариш розповідає Вам про свої неприємності. Чи дасте Ви йому зрозуміти, що це Вас мало хвилює, навіть якщо це так?
3. Якщо Ваш партнер погано грає в шахи чи у другу гру, чи будете Ви йому піддаватися, щоб зробити приємне?
4. Чи часто Ви говорите приємне людям, просто, щоб підняти їм настрій?
5. Чи любите Ви злі жарти?
6. Ви злопам'ятний?
7. Чи зможете Ви терпляче вислухати навіть те, що Вас зовсім не цікавить?
8. Чи умієте Ви на практиці застосовувати свої здібності?
9. Чи припиняєте Ви гру, коли бачите, що починаєте програвати?
10. Якщо Ви впевнений в своїй правоті, чи відмовляєтесь Ви слухати доведення свого опонента?
11. Чи з задоволенням Ви виконуєте прохання?
12. Чи станете Ви кепкувати над кимось, щоб розвеселити оточуючих?

*Оцінка:* А зараз Ви можете зарахувати собі 1 бал за відповідь "так" на питання: 1, 3, 4, 7, 11 і за відповідь "ні" на питання: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 12.

*Ви нарахували більше 8 балів.* Ви люб'язний, подобаєтесь оточуючим, вмієте спілкуватися з людьми. У Вас, напевно, багато друзів. Одне застереження: ніколи не намагайтесь мати добрі стосунки з усіма — всім не догодиш, та й на користь воно Вам не піде.

*4-8 балів.* Ваша щирість — питання випадку. Добрий Ви далеко не з усіма. Для одних Ви можете піти на все, але для тих, хто Вам не подобається, спілкування стане неприємним. Це і не дуже погано. Але, напевно, потрібно намагатись бути рівним з усіма, щоб люди не ображались.

*Ви набрали менше 4 балів.* Спілкування з Вами, потрібно визнати, інколи буває просто тяжким, навіть для близьких Вам людей. Будьте доброзичливим, і у Вас буде більше друзів. Бо дружба вимагає доброго ставлення.

### **Тест "Капітан? Рульовий? Пасажир?"**

Відомо, що характер людини виявляється у вчинках, стосунках з людьми, у виборі, який будь-хто з нас робить у тій чи іншій ситуації. Якщо Ви хочете краще пізнати себе, дайте відповідь на кожне з 15 поданих запитань: так, ні, не знаю. Це, звичайно, не екзамен, однак важливо, щоб Ви, відповідаючи, не лукавили перед собою.

1. Я завжди відчуваю відповідальність за все, що відбувається у моєму житті.
2. У моєму житті не було б стільки проблем, коли б дехто з людей змінив своє ставлення щодо мене.
3. Я віддаю перевагу дії перед роздумами над причинами моїх невдач.
4. Іноді мені здається, що я народилася (народився) під "нешасливою зіркою".
5. Я вважаю, що алкоголіки самі винні у своїй хворобі.
6. Іноді я вважаю, що багато за що у моєму житті відповідальні люди, під впливом яких я стала (став) такою (таким), якою (яким) я є.
7. Якщо я хворію, я лікуюся переважно самостійно, не звертаючись за допомогою до лікаря.
8. Я вважаю, що у сварливій вдачі та агресивності, які так дратують в жінках, найчастіше винні інші люди.
9. Вважаю, що будь-яку проблему можна вирішити, і не дуже розумію тих, у кого постійно виникають якісь життєві труднощі.
10. Я люблю допомагати людям, оскільки відчуваю вдячність за те, що інші зробили для мене.
11. Якщо відбувається конфлікт, то, роздумуючи, хто у ньому винний, я, в основному, починаю з самої (самого) себе.
12. Якщо чорна кішка перебіжить мені дорогу, я перейду на другий бік вулиці.
13. Я вважаю, що кожна людина незалежно від обставин має бути сильною та самостійною.
14. Я знаю свої недоліки, але хочу, щоб усі ставилися до них поблажливо.
15. Звичайно я мирюся із ситуацією, вплинути на яку не в змозі.

*Оцінка:* За кожну відповідь «так» на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і відповідь «ні» на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 поставте собі по 10 балів.

За відповіді «не знаю» — по 5 балів. Підрахуйте загальну кількість балів.

*100-150 балів.* Ви капітан власного життя, відчуваєте відповідальність за все, що з Вами відбувається, багато берете на себе, долаєте труднощі, не

перебільшуючи їх, не підносячи до рангу життєвих проблем. Ви ставите перед собою завдання і думаєте над ним, як його можна вирішити. Що при цьому Ви відчуваєте, що відбувається у Вашій душі — для оточуючих є таємницею.

*50-99 балів.* Ви залюбки буваєте рульовим, однак можете, якщо це необхідно, передати штурвал у вірні руки.

Оцінюючи причини власних труднощів, Ви в цілому реалістична людина. Гнучкість, розважливність і чуйність завжди бувають Вашими супутниками. Можливі ситуації, які зовсім Вас не стосуються, Ви не несете за них ніякої відповідальності, проте, якщо це потрібно, берете відповідальність на себе. Ви, як правило, знаєте, коли це треба зробити. Ви вмієте жити у злагоді з іншими людьми, не порушуючи своєї внутрішньої гармонії.

*До 49 балів.* Ви часто буваєте пасажиром у своєму житті, легко підкоряєтеся зовнішнім силам, говорячи: так склалися обставини, доля тощо. В своїх труднощах Ви звинувачуєте будь-кого, лише не себе. Справжня незалежність здається Вам недосяжною і неможливою. Проте Ви вмієте мирно співіснувати з іншими, незважаючи на те, які це люди і як вони ставляться до Вас.

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Технологія ведення бесіди*

#### **I. Визначте, до якого методу дії можна віднести наступні вислови психолога під час інтерв'ю:**

1. Ви думаєте, що ваш син не поважає вашої думки?
2. У моїй практиці такі випадки були достатньо часто.
3. Я відчуваю, що ви не хочете говорити про цей випадок.
4. Ви дуже точно передали свої переживання у цей момент...
5. Якщо я правильно вас зрозуміла, вас засмучує відсутність уваги.
6. Якщо він постійно дзвонитиме вам, ви думатимете якимось інакше...
7. Я не можу прийняти вашу точку зору, але...
8. Моє життя приносило мені такі переживання...
9. Мені теж буває страшно, коли я думаю що схожий.
10. Ви змогли зрозуміти, що відносини з сином визначаються вищим відношенням до себе.

#### **II. Завдання на відновлення логічної послідовності подій як методу дії в процесі інтерв'ю**

Інструкція: «Проаналізуйте вислови психологів, знайдіть логічні помилки в поясненні поведінки, проаналізуйте, чому ці помилки виникли, як їм можна запобігти»

Факти поведінки	Логічна послідовність, відновлена психологом
Погана успішність, погана звичка, гризе нігті	«Ваша дитина дуже тривожна, це заважає йому добре вчитися. Ви його караєте, ось він і гризе нігті, щоб пережити свою напругу».
Погана успішність, розсіяна увага	«Якби ваша дитина могла краще зосередитись, вона б і вчилася відповідно до своїх можливостей»
Не слухається дорослих, погано вчиться	«Природно, якщо дорослі не є авторитетом для вашої дитини, вона і вчитися не буде».
Хлопчик грає тільки з дівчатками, вчиться добре	«Це нормально, якщо у дитини є особисті інтереси, їх треба тільки поважати»
Вкрав гроші, став гірше вчитися	«Якщо дитина вкрала гроші, то це зовсім не значить, що він закінчений негідник. Треба ще розібратися в тому, чому він це зробив».
Став гірше вчитися, на уроках млявий	«Треба перевірити, якщо зниження успішності - показник підліткової астенизації, то дитині треба просто більше відпочивати».
Сказав, що його ніхто не любить, втік з будинку	«Якщо дитина відчуває себе самотньою, то вона часто виражає це і словом, і справою, які не зовсім тонко передають її почуття».
Дуже поволі все робить, не хоче бути дорослим	«Якщо ви постійно його підганяєте, то він просто не знає, як швидко він уміє щось робити».

**III. Завдання на освоєння техніки саморозкриття психолога як методу дії в ситуації інтерв'ю** Інструкція до виконання вправ: «Який з варіантів саморозкриття психолога ви вважаєте професійно правильними, а які, на вашу думку, перевищують міру професійної дії психолога?»

— У моїй практиці зустрічалися схожі ситуації...

— Я знайома з багатьма психологічними теоріями, але найближчі мені такі ідеї...

— Я довго роздумувала над вашою ситуацією, думаю, що можу вам запропонувати наступне...

— Ваша розповідь викликала у мене суперечливе враження, я хотіла б уточнити наступне...

— Мені здалося, що ви не завжди щиро розказували про свого сина...

— У моєму житті також були випадки, коли я не могла справитися з своїми відчуттями...

— Мені здається, що я відчуваю, як вам важко виразити це

- Я не стала так робити, якби була на вашому місці це нічого не дасть, оскільки...
- Я не бачу логіки у ваших словах, здається, було трохи інакше, так...
- Ви хочете, щоб я вас пожаліла, так, я вам зараз співчую, тому що ви широко страждаєте, а не прикидаєтеся.
- Не лякайте мене, я вас не боюся...
- Я хочу вас зрозуміти, а не засудити...
- Думаю, що моя біографія тут ні при чому...
- Так, я багато що можу, але, як всі люди, я можу і помилятися, як відомо, це не відбувається тільки з тими, хто нічого не робить...
- Вас цікавить моя дитина? Так, у нього є проблеми в школі, але це вже інша розмова, чи не так...
- Пробачте, але я б не хотіла обговорювати з вами свою біографію...
- Спасибі за пораду, я нею обов'язково скористаюся...
- Краще не треба, правда? Я теж це не дуже люблю.
- Приємно чути, але це моя робота.
- Ні, я не біжу від своїх почуттів, це ж щастя, що можеш ще переживати, хвилюватися, це краще, ніж байдужість.

#### **IV . Завдання на засвоєння способів формулювання впливаючого і узагальнюючого резюме**

Інструкція: «Проаналізуйте наступні резюме психологів, визначте за п'ятибальною шкалою ефект їх дії (5 — максимальний вплив, 0 - мінімальна дія). Дайте обґрунтування своєї оцінки»:

1. «Ми повинні попроситися. Сподіваюся, що ви зрозуміли, наскільки не мали рації, коли оцінювали вашу ситуацію як безнадійну. Тепер для вас є надія, правда?»
2. «Думаю, що ви задоволені тим рішенням, яке зараз прийняли. Воно принесе вам нові відчуття. Успіхів вам, до побачення».
3. «Ми з вами знайшли стільки нових якостей у ваших відносинах з дитиною. Не забувайте про них, це допоможе вам не витратити сили на повторення старого».
4. «Пам'ятайте, що не все так погано, як здавалося. У вас ще стільки можливостей почати нове життя».
5. «Сьогодні ви прийдете додому і обов'язково скажете, що дуже їх любите. Скажете це так, як ми з вами тут говорили... Я упевнена, що ви це зробите».
6. «Так, ви повинні попросити у дитини прощення. Це єдине, що ви ще не встигли сьогодні зробити. Ви це зробите сьогодні, саме сьогодні».
7. «Я упевнена, що ви знайшли вірне рішення. Слідуйте йому».
8. «Більше не витратимо час на дискусії, спробуйте той «рецепт», який ви самі собі прописали. Я його повністю схвалюю і підтримую».
9. «Немає значення в подальшому обговоренні. Ми давно вже ходимо з вами по колу, пора з нього зійти. Робіть сьогодні наступне...»

10. «Не бійтеся виконати, не бійтеся себе. Все буде добре. Дійте!»

## **V. Завдання на засвоєння віддзеркалень відчуттів як методу дії**

Інструкція: «Виразіть у вашому Я-висловлюванні зміст відчуттів авторів даних висловів, обов'язково використовуйте в своєму Я-висловлюванні позначення словом можливих відчуттів автора».

1. Здрастуйте чи що...
2. Кинь її, кинь! Кинь!
3. Ось це так, ось це результат, не чекав від тебе такого!
4. Я-то думала, що розумію її...
5. Це все дуроці!
6. Так вона з вами хоч куди піде...
7. Ну ви мою дитину приворожили...
8. Хто це ще повинен, я повинна?
9. Ну ось, нарешті сказала вам...
10. Я сумніваюся, і тепер ще...
11. Якщо це серйозно, то це жахливо.
12. Всі вони в цьому віці такі.
13. Так вже, хороша дитина, придумаете.
14. І коли вона виросте!
15. Швидше б все пройшло!
16. У вас мало часу на мене, так?
17. Ви, напевно, вже зрозуміли, що я хочу сказати?
18. Взагалі-то я нервова.
19. Коли ж нарешті я до вас ще раз прийду.
20. Хай мама не йде.
21. Я не хочу називати її Наташею. Так мою сестру звать.

Інструкція по виконанню вправ: «Сформулюйте, які відчуття викликає у вас особисто вислів психолога, звернений до іншої людини в ситуації інтерв'ю. Ваша задача полягає в тому, щоб відрефлексувати і передбачити зміст почуттів можливого співбесідника психолога».

1. «Мені здається, що ти не завжди задоволений самим собою».
2. «Мені здається, те, що є і як ти про це думаєш, не завжди однакове».
3. «Відчуваю, тобі іноді хотілося б бути іншим».
4. «Нам важко зрозуміти один одного, оскільки ти часто видаєш себе за іншого».
5. «Можливо, я зможу допомогти тобі зрозуміти себе?»
6. «Мені здається, що ти іноді розкаюєшся у своїх вчинках, хоча інакше поступити не можеш».
7. «Мені здається, що тобі буває важко з самим собою тобі не хотілося б стати іншим?»
8. «Мені здається, що іноді тобі хочеться бути несхожим на оточуючих тебе людей».



9. «Думаю, що тобі більше подобається грати з хлопчиками, ніж з дівчатками?»

10. «Тобі б хотілося когось наслідувати в правилах поведінки в житті?»

Інструкція: «Визначте, які відчуття викличуть у батьків наступні варіанти повідомлення психологічної інформації про їх дитину. Сформулюйте словами зміст можливих почуттів батьків».

1. «Удома працював, старався, але не все вийшло»

2. «Ваша дочка, як кожна дитина, розвивається своїми темпами, вони трошки відстають від тих, які можливі в її віці».

3. «Їй часто важко, не справляється при виконанні наших сумісних завдань».

4. «Ваша дитина не повністю використовує свої можливості».

5. «Видно, ви сильно переживаєте з приводу неспішності Вашого сина».

6. «Мені здалося, що завдання ваша дитина не завжди виконує правильно».

7. «Я відчуваю, вас не все радує у вашій дитині»

8. «Я відчуваю, вас турбує, як розвинена ваша дитина».

9. «Напевно, ваша дитина не дуже любить займатися самоосвітою».

10. «Не дивлячись на обмежені можливості вашої дитини, ми хотіли б докласти всі зусилля, щоб допомогти їй подолати цей бар'єр».

## **VI. Завдання на засвоєння парадоксальної інструкції як методу дії в інтерв'ю**

Інструкція: «Визначте, які з приведених реплік психолога до вислову іншої людини можна вважати парадоксальними інструкціями, поясніть своє враження від них з погляду автора вислову».

Психолог: «Я йому сто разів говорила, а він все одно своє гне...»

1. Зробіть що-небудь інше...

2. Я вам пропоную зробити наступне...

3. Що ж, вам залишається залишити цю затію...

4. Скажіть це ще 100 разів.

5. Повторюйте це йому ще частіше, а раптом?

6. Ви все перепробували?

7. Настирливо повторюйте це якомога частіше.

8. А якщо не пробувати, а просто відмовитися від цього задуму?

9. Навіщо говорити? Дійте інакше.

10. Залишається вжити екстрені заходи, так?

Інструкція: «Передайте своє враження про наступні парадоксальні інструкції психологів. Постарайтеся виразити своє переживання як результат дії саме цієї інструкції».

1. Думаю, що вам треба не ослабляти напругу, а підсилювати її.

2. Чому ви вирішили, що треба міняти, краще залишити все як було дотепер.

3. Зробіть це ще кілька разів.
4. Поріть його наступного разу ще сильніше.
5. Лайка інший раз підсилює відчуття.
6. Відштовхніть його від себе ще далі.
7. Ви зобов'язані за нього завжди відповідати? Відповідайте і зараз.
8. Ви повинні це повторювати і собі і йому як можна частіше, саме це і частіше.
9. Ви кинули в нього тарілку? Наступного разу це повинна бути каструля.
10. Ви залишили його одного на годину, наступного разу залиште відразу на дві.

Інструкція: «Знайдіть у вислові іншої людини підстави для парадоксальної інструкції, сформулюйте їх. Постарайтеся обґрунтувати необхідність саме цього методу дії».

1. «До кого я вже не зверталася. Ви — моя остання надія. Я вже все перепробувала: і, знаєте, признаюся, біла його і лаяла всіма словами, які знаю, і можу дитині сказати. Нічого не допомагає, він тільки гірший стає. Тільки гірше, всі на нього скаржаться».

2. «Ми вже розходилися три рази, але потім всякі квартирні обставини знову штовхали нас один до одного. Я його бачити не можу, ми з ним тижнями не розмовляємо, нам не нудно один без одного. Іноді ми навіть забуваємо, що сьогодні не бачилися. Так все важко».

3. «Ми все перепробували, більше за нічого придумати не можемо. Набридло вже все це — погана поведінка, погана успішність. У школу б не ходила більше взагалі».

4. «Я звикла до порядку, а він все робить абияк. Я виправлю, а він не помічає моїх праць, знову все псує, немов навмисне».

## **VII. Завдання на пошук альтернативних рішень**

Інструкція: «Сформулюйте основний шлях пошуку альтернативних рішень наступних психологічних задач».

1. «Я хочу, але не можу».
2. «Я можу, але не хочу».
3. «Я не як все».
4. «Я думаю, але не відчуваю».
5. «Я відчуваю, але не розумію».

Інструкція: «Прочитайте наступні варіанти психологічних рішень, для яких психологічних задач вони можуть бути використані, на вашу думку, як альтернативи?»

1. Станьте цікавою людиною! Для цього треба одержати нові знання. Доступ до них відкритий, вони ваші. Будь-яке нове знання збагатить і різноманітить ваше спілкування з іншими людьми. Вчіться і спілкуйтеся на «учбові» теми.

2. Цінують те, що добре.

Навіть в найважчих ситуаціях є позитивні моменти. Їх треба знайти. Не дивлячись ні на що, у вас обов'язково є справи, які виходять добре. Пригадайте про них. У вас добре виходить плов? Ви танцюєте? Співаєте? У вас розумний кіт? Ваш пес показує чудеса дресирування? А дитина своїм першим словом назвала вас? Хіба це не добре? Хіба це не залишиться таким?

3. «Якби я не був (він не був, ми не були)...» Уявний діалог про те, що було б, якщо... допоможе вам краще усвідомити ваші можливі втрати і придбання. Він дозволить подивитися вам на ваше життя інакше. Немов казка, він відкриє ваші нові відчуття.

4. Колаж з достоїнств (я бачу, що вони є).

Потратьте небагато часу і спорудіть його для себе. Виріжте з паперу (використовуйте для цього газетні і журнальні тексти) і наклейте красиво на великому листі список ваших достоїнств. Він прикрасить не тільки вашу кімнату, але і ваше життя.

5. «Гострий діалог».

Посваріться з ним без нього. Вискажіть йому все, що хотіли б сказати, але не забувайте і його репліки. Це діалог, вас — двоє, хоча співбесідник і уявний.

6. Записки про гарний настрій.

Пишіть їх собі і близьким. Пишіть тільки про хороше у своєму і їх настрої. Ви побачите, що його не так вже мало.

7. Розвивайте навички соціальної поведінки.

Так, читайте книги про правила поведінки, про етикет. Ваша поведінка більше подобатиметься вам, та і оточуючі оцінять зміни у вас. Це додасть вам упевненість і, повірте, шарм.

8. Ви і ваша соціальна роль (розмова з незнайомцем).

Вам набридло бути вчителькою (мамою, куховаркою, дружиною і ін.) Поговоріть з цією вашою соціальною роллю. Вислухайте себе і її теж. Це допоможе вам уточнити, що ж ви — роль або жива людина?

9. Вмійте розслаблятися!

Для цього є багато шляхів, нагадаємо деякі: Методики відновлення емоційної рівноваги:

— рукоділля, музика, декламація віршів, танці, відвідини парної лазні, масаж, відвідини магазину, кіно, душ, дихальні вправи, бокс з невидимим супротивником, спілкування з дітьми, логічний самоаналіз подій, читання детективів; щодня 2-3 хв. на аналіз спілкування, строгий аналіз помилок, і найближчим часом постарайтеся їх виправити.

Психогігієна.

1. Вчитися відпочивати від спілкування, створювати для себе смуги мовчання, хоча б 2-3 години в тиждень. При цьому корисно займатися аутогенним тренуванням.

2. Не допускати одноманітності спілкування.

3. Не можна постійно бути в рамках соціальної ролі — відпочити від себе як від партнера спілкування, побути якийсь час іншим.

10. Одяг і зовнішність.

Похід в перукарню і нова лінія в одязі преобразують ваше самовідчуття. Постійність в цій справі найвірніший помічник для життя.

11. Вітання.

Навчіться виражати його по-різному. Запропоновані вам словесні формули тільки початок для вашої особистої творчості:

— Здрастуйте! — Як я радий вас бачити! — Вітаю вас! — Здоров'я бажаю! — Моє шанування! — Скільки років — скільки зим! — Яка зустріч! — Добрий ранок! (вечір, день)

12. Анонімна бесіда.

Телефон довіри, незнайомиць в дорозі, випадковий сусід на лавці в парку, таксист — люди, яким ви можете сміливо довіряти свої особисті проблеми. Виговорившись, ви відчуєте полегшення, а вони зрозуміють, що зробили добру справу, вислухавши вас.

13. Компліменти.

Це знак уваги до інших людей. Умійте їх сказати, заохочуйте їх сказати.

14. Майте що сказати...

Ваші улюблені теми? Так, вони повинні бути. Але є і теми загальні. Такою загальною темою може бути те, що безпосередньо присутнє в ситуації, що об'єднує всіх людей в ній. Це і є загальна тема.

15. Початок розмови.

Не знаєте, з чого почати? Виявіть цікавість до співбесідника. Це правило давно відоме. Саме від інтересу до іншої людини можна перейти до будь-якої іншої теми.

16. Підтримка розмови.

Говорять, що розмова стає нескінченною, якщо люди починають говорити про себе. Спробуйте ставити питання про співбесідника.

17. Вчіться слухати активно.

Кивок головою, погляд в очі, поза, направлена до співбесідника, репліки згоди і задоволення, уточнення думки говорить — це і наука і мистецтво активного слухання.

18. Подорож.

Про користь подорожей відомо давно. Часто відстань при цьому не має значення. Важливі враження, які ви одержите, переміщаючись в просторі! Поїхали!

19. Ялинкові іграшки.

Їх споглядання і перекладання задовго до Нового роки народжує чудовий настрій, дозволяє побачити своє життя в новому світлі.

20. Сімейний альбом.

Не забувайте про старі фотографії. Окрім ностальгічних відчуттів, вони допоможуть наново пережити вам і ваші життєві досягнення.

21. Хвилини спокою.

Вони необхідні кожному, навчіться знаходити їх для себе і користуватися ними, розслабляючись до кінця. Зручно влаштувавшись, провівши декілька хвилин наодинці з собою, ви зможете привести ваші відчуття в порядок, віддалить суєтне і випадкове від важливого, істотного для вас.

22. Навчіться висловлювати свої відчуття. Пам'ятайте, що оточуючі просто не зобов'язані розгадувати їх, так до того ж вони ще занурені і в свої власні відчуття.

Зробіть свої відчуття відкритими — в цьому вам допоможуть ваші Я-висловлювання. Вони будуються так:

Я хочу... Я можу... Я збираюся... Я думаю... Я відчуваю себе...

Замість крапок, продовжуючи цей вислів, ви говорите тільки про себе, про свої відчуття, виключаючи з обігу «ви», «ми» і «ти». Не треба посилатися на когось або щось, хай ваша відвертість буде вашим текстом, доступним для розуміння оточуючими.

23. Зміна життєвого простору. Перестановка меблів в будинку — це не тільки оновлення зовнішніх умов життя, це одночасно і подорож до власного «Я», пошук його нових, часто несподіваних для самого себе якостей.

24. Малюнок.

Зробіть шедевр, виберіть спокійну хвилину і на чистому листі паперу олівцем, фломастером, фарбами — чим хочете — виразіть свій стан. Ваш шедевр може заслужити не тільки вашу увагу.

25. Танець для себе.

Так, для себе під музику, яка вам дуже подобається, а ви подобаєтеся (сподобається обов'язково) собі, коли тільки відчуєте її вплив на вас, танцюючи.

26. Порівняння.

На кого ви зараз схожі, на що ви зараз схожі? Чи радує вас цей образ? Варто знайти симпатичніше порівняння. «Я схожа зараз на...» Сподіваюся, що не на мокру курку...

27. Казки. Ви давно їх не читаете? Варто прочитати хоча б декілька казок Р. Андерсена, він чекає вас, поспішайте.

28. Знайдіть нове слово.

Ви постійно думаєте про те, що ви «повинні», замініте в своїх думках це слово іншим, «я хочу», «я згодна».

29. Зробіть несподівано для себе дію, зробіть те, що Вам хочеться, наприклад, підніміть з дороги камінчик і підкиньте його вгору. Подивіться, скільки несподіваних радощів ви можете подарувати собі. Поверніть на якийсь час своє дитинство.

### **VIII. Тест**

Щоб з'ясувати, чи легко оточенню спілкуватися з Вами, поставте біля номерів висловлювань відповідно "+" і "-".

1. "Я весь час пам'ятаю, що люди, з якими я бачуся протягом дня, постійно оцінюють мене".
  2. "Я захоплено розповідаю знайомим про свої інтереси, навіть якщо бачу, що це їм не дуже цікаво".
  3. "Намагаюся зберігати свою гідність у будь-яких ситуаціях".
  4. "Помітивши помилки в мові інших, я намагаюся їх виправити".
  5. "Знайомлячись, я намагаюся бути дотепним, компанійським і привабливим, щоб справити гарне враження".
  6. "Якщо, знайомлячись із кимось, я не почув його імені, то перепитую".
  7. "Я впевнений, що мене поважають за те, що я ніколи не дозволяю іншим жартувати із себе".
  8. "Я повинен завжди пильнувати, щоб ніхто не жартував з мене і не виставляв мене в смішному вигляді".
  9. "Якщо я спілкуюся з блискучою, дотепною людиною, то не беруся змагатися з нею".
  10. "Я завжди намагаюся поводитися відповідно до компанії, у якій перебуваю".
  11. "Я повинен допомагати своїм друзям, тому що їй мені може знадобитися їхня допомога".
  12. "Не варто робити занадто багато послуг іншим, тому що мало хто оцінює ці послуги належним чином".
  13. "Краще, якщо інші залежать від мене, ніж самому залежати від інших".
  14. "Справжній друг прагне більше віддавати, ніж одержувати".
  15. "Людина повинна намагатися продемонструвати свої найкращі якості, щоб її гідно оцінили й схвалили".
  16. "Якщо в компанії розповідають анекдот, який я вже чув, я зупиняю оповідача".
  17. "Слухаючи не в перший раз історію від знайомого, я не показую, що вона мені вже відома, і знову висловлюю співчуття".
  18. "Відмовляючи людині, я завжди намагаюся продумати необразливе пояснення, хоч можу й не назвати справжньої причини".
  19. "Я завжди чекаю від своїх друзів, щоб вони діяли найкращим для мене чином, навіть якщо мене немає з ними".
  20. "Люди не повинні вперто й наполегливо захищати свої переконання щоразу, коли хто-небудь висловить протилежну думку".
- Оцінка:* Підрахуйте суму набраних Вами балів (1 бал — за кожний "+" до висловлювань 6, 11, 14, 18, 20 і 1 бал за кожний "-" до решти висловлювань). **14-20 балів.** Спілкуватися з Вами людям легко, їм імпонує те, що Ви пристосовуєтеся до них. Але досягаєте Ви цього, відмовляючись від своєї позиції, поступаючись поглядами. Про Вас можуть сказати, що Ви несерйозна, легковажна людина.
- 7-13 балів.** Вам вдалося досягти гармонійного поєднання якостей, які сприяють неутрудненому спілкуванню, при цьому Ви зберігаєте власну думку, самоповагу.

0-6 балів. Люди відчувають труднощі в спілкуванні з їй, тому ймовірно неприязне ставлення до Вас. Ви виявляєте консерватизм позиції, нерідко гіперболізуєте своє "я", втрачаєте міру в самоствердженні.

### **IX. Тест "Чи вмієте Ви слухати?"**

Вміння слухати є критерієм комунікабельності. Дослідження свідчать, що не більше 10 відсотків людей вміють вислухати співбесідника. Вважається, що при встановленні контакту провідна роль належить тому, хто розмовляє. Проте аналіз спілкування свідчить, що слухач — далеко не остання ланка в цьому ланцюгу. Щоб перевірити, вмієте Ви слухати, чи ні, пропонуємо скористатися тестом.

Зазначте ситуації, що викликають у Вас незадоволення чи прикрість, роздратування під час розмови з будь-якою людиною: чи це Ваш товариш, співробітник, безпосередній керівник, чи лише випадковий співбесідник.

Відповівши на запитання, підбийте підсумок: підрахуйте відсоток ситуацій, які викликають прикрість і роздратування.

1. Співбесідник не дає мені висловитися, в мене є, що сказати, але немає можливості висловитися.
2. Співбесідник постійно перебиває мене під час розмови.
3. Співбесідник інколи дивиться на мене під час розмови, і я не впевнений, чи слухає він мене.
4. Розмова з таким партнером нерідко викликає почуття марно витраченого часу.
5. Співбесідник постійно метушиться: олівець і папір займають його більше, ніж мої слова.
6. Співбесідник ніколи не посміхається. У мене виникає почуття тривоги.
7. Співбесідник завжди відволікає мене запитаннями і коментарями.
8. Що б я не висловив, співбесідник завжди охолоджує мій запал.
9. Співбесідник постійно намагається спростувати мене.
10. Співбесідник вкладає у мої слова інший зміст.
11. На мої запитання співбесідник виставляє контрзапитання.
12. Інколи співбесідник перепитує мене, роблячи вигляд, що не розчув.
13. Співбесідник, не дослухавши до кінця, перебиває мене лише для того, щоб погодитися.
14. Співбесідник зосереджено займається стороннім: грає цигаркою, протирає скельця окулярів тощо, і я твердо впевнений, що він при цьому неуважний.
15. Співбесідник сам доходить висновку замість мене.
16. Співбесідник завжди намагається вставити слово в мою розповідь.
17. Співбесідник дивиться на мене уважно, не моргаючи.
18. Співбесідник дивиться на мене, ніби оцінюючи. Це турбує мене.
19. Коли я пропоную що-небудь нове, співбесідник говорить, що він думає так само.

20. Співбесідник переграє, показуючи, що цікавиться розмовою, занадто часто киває головою, охає і піддакує.
21. Коли я говорю про серйозне, співбесідник вставляє смішні історії, жарти, анекдоти.
22. Співбесідник часто дивиться на годинник під час розмови.
23. Коли я входжу до кабінету, він кидає усі справи і всю увагу звертає на мене.
24. Співбесідник веде себе так, ніби я заважаю йому робити що-небудь важливе.
25. Співбесідник вимагає, щоб усі погоджувалися з ним.
26. Будь-яке його висловлювання завершується запитанням: "Ви так само думаєте?" чи "Ви не згодні?". *Оцінка результатів.*

Отже, відсоток ситуацій, які викликають у Вас прикрість і роздратування, складають:

70-100 % — Ви поганий співбесідник. Вам необхідно працювати над собою і вчитися слухати.

40-70 % — Вам притаманні деякі недоліки. Ви критично ставитесь до висловлювань, Вам ще бракує деяких позитивних якостей співбесідника: уникайте поспішних висновків, не загострюйте увагу на манері говорити, шукайте прихований зміст сказаного, не монополізуйте розмову.

10-40 % — Ви хороший співбесідник, проте інколи відмовляєте партнеру в повній увазі. Повторюйте ввічливо його висловлювання, дайте час розкрити свою думку повністю, пристосовуйте свій темп мислення до його мови і можете бути впевнений, що спілкуватися з Вами буде ще приємніше.

0-10% — Ви чудовий співбесідник. Ви вмiєте слухати, Ваша манера спілкування може стати прикладом для людей, які Вас оточують.

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Консультування батьків з приводу складностей у стосунках з дітьми*

#### **I. Завдання для самостійного опрацювання**

##### **Завдання 1**

*Катя М., 14 років.* Дівчинка звернулася до психолога з власної ініціативи зі скаргою на труднощі в спілкуванні з подругами й хлопцем. Із бесіди з дівчинкою з'ясувалося, що в неї часто (іноді кілька разів на день) змінюється настрій. Вона часто плаче, ображається у відповідь на будь-які зміни в тоні подруги, на нерегулярні телефонні дзвінки хлопця. Ці коливання настрою продовжуються і вдома залежно від стосунків з батьками та молодшим братом, прослуханої музики, переглянутої телепрограми тощо. Успішність у школі добра, але нерівна, оскільки виконання завдань залежить від настрою.

При патопсихологічному обстеженні зафіксовано незначну виснажуваність психічних процесів за гіпостенічним типом. Увага дещо нестійка. Механічне й смислове запам'ятовування успішне. Інтелект і



мислення — у межах норми. Самооцінка адекватна, диференційована, із чіткими уявленнями про думку оточуючих. При дослідженні за ПДО виявлено високий рівень лабільності, переважання рівня сенситивності над МДЧ, високий рівень фемінності.

1. У чому криються причини особливостей спілкування Каті?
2. Яких заходів вона потребує?
3. Чи є такий стан захворюванням?

## **Завдання 2**

*Ірина Ю., 13 років.* У психологічну консультацію звернулася мати дівчинки зі скаргою на порушення поведінки доньки — пізні повернення додому, спілкування з невідомими матері друзями.

Дівчинка народилася своєчасно, росла й розвивалася нормально. У дитинстві легко вступала в контакт з дітьми, охоче відвідувала дитячий садок із 3 років. У початкових класах школи вчилася на "відмінно", тепер встигає на "4" і "5". Постійна учасниця різних гуртків, секцій. Останнім часом відвідує секцію водного туризму. Мати не схвалює цього захоплення, вважаючи, що дівчинка могла б обрати більш спокійне заняття: шиття, в'язання й т. п.

Під час психологічного обстеження з'ясувалося, що дівчинка легко входить у контакт, з інтересом ставиться до завдань. Темп сенсомоторики швидкий. Порушень психічних процесів не виявлено. Інтелект — висока норма. Самооцінка висока, диференційована. Ставлення до оточуючих, до навколишньої дійсності в цілому позитивне. При обстеженні за ПДО виявлено високий рівень гіпертимності, прагнення до емансипації.

1. Які причини такої поведінки дівчинки?
2. Що можна порадити її мамі?

## **Завдання 3**

*Тимко, 13 років.* Звернулася мама зі скаргою на недостатню активність сина, його відлюдкуватість, відмінність від більш активних і "ділових" ровесників. Сім'я повна. Хлопець ріс і розвивався нормально, до школи пішов своєчасно. З навчанням справляється, але віддає помітну перевагу окремим вчителям. Від стосунків з учителем залежить його інтерес до предмета. З однокласниками дружить мало. Має одного друга у дворі. Хлопчик важко переживає розлуку з домівкою, сім'єю, поїздки до оздоровчого табору тощо.

При психологічному обстеженні виявлено незначну виснаженість за гіпостенічним типом. Інших порушень психічних процесів не виявлено. Інтелект — у межах норми. Самооцінка адекватна, залежить від думки оточуючих. При описуванні картин ТАТ — дуже висока чутливість до емоцій, міжособистісних стосунків персонажів. Виявляє прихильність до матері, старшої сестри. За методикою ПДО — високий рівень

сенситивності, низька конформність, переважання фемінності над маскулінністю.

1. У чому полягають причини особливостей поведінки та спілкування хлопчика? Що можна порадити мамі?

2. Що можна порадити мамі?

#### **Завдання 4**

*Наташа, 13 років.* Звернулася вчителька зі скаргою на зниження успішності, роздратованість, непритомність під час уроку. Із бесіди з мамою з'ясувалося, що в дівчинки було дещо прискорене статеве дозрівання — перша менструація в 11 років. Вона страждала від надлишкової ваги — при зрості 150 см вага була 60 кг. У цьому навчальному році в школі змінився вчитель фізкультури, прийшов "молодий і суворий". Він почав глузувати з Наташиної фігури, з її низьких досягнень із фізкультури. З інших предметів дівчинка встигала на "відмінно", готувала домашні завдання по 3-4 години на день. Після зауважень учителя дівчинка вирішила "виправити фігуру", посилено зайнятися фізкультурою та дієтою. У результаті дівчинка має вагу 30 кг, припинилася менструація. Незважаючи на це, виконує протягом дня по 100 присідань, готує домашні завдання стоячи, обмежує себе в їжі — вживає в основному капусту й огірки, п'є чай без цукру. На вмовляння матері з'їсти що-небудь реагує гнівом або плачем. Хворою себе дівчинка не вважає, а мати не хоче показати її лікарю, "щоб не образити доньку".

При патопсихологічному обстеженні зафіксована виснажуваність психічних процесів. Обсяг і концентрація уваги не порушені, переключення утруднене. Механічне й смислове запам'ятовування успішне. Порушень мислення та інтелекту не помічається. Самооцінка висока за параметрами розум, "характер", "товариськість"; низька за параметрами "врода" і "щастя". При виконанні методики "Минуле — сучасне - майбутнє" дівчинка описує себе в минулому як "гладку ненажеру, потвору". Зараз — "нормальну, слабку, плаксиву", у майбутньому — "струнку, вродливу, спокійну". При описуванні картин ТАТ всі описи пов'язані з проблемою їжі: персонажі годують один одного; обговорюють смачні страви. Улюбленим заняттям дівчинки є приготування страв, прикрашання столу.

При дослідженні за ПДО виявлено добре виражену акцентуацію істероїдного та епілептоїдного типу.

1. З чим може бути пов'язане схуднення?

2. Яких заходів необхідно вжити?

#### **Завдання 5**

*Андрій С., 15 років.* Звернулася мати підлітка зі скаргою на зміни в поведінці сина. Він не виходить на вулицю на прогулянку (відвідує тільки школу), практично не спілкується з друзями, відпустив довге волосся, годинами дивиться на себе в дзеркало, розглядає свої старі фотографії.

При патопсихологічному обстеженні підліток виявляє певні ознаки тривожності, цікавиться метою обстеження. Поволі встановлюється довірливий контакт. Працездатність, увага й пам'ять у межах норми. При дослідженні мислення спостерігаються окремі випадки орієнтації на слабкі ознаки, доступні коригуванню. Інших викривлень мислення немає. При описуванні картин ТАТ виражена тривожність, проекції ідей ставлення: "Вони дивляться на нього, стежать за ним, бачать, що в нього не все гаразд...".

За параметром "зовнішність" самооцінка різко занижена. Підліток упевнений у тому, що в нього "здоровенні відстовбурчені вуха", намагається приховати цей недолік. Відчуває, що всі його друзі, перехожі на вулиці звертають увагу на його вуха.

При дослідженні за ПДО виявлено високий рівень сенситивно-шизоїдної акцентуації.

1. У чому причина порушень поведінки?
2. Які заходи є бажаними?

### **Завдання 6**

*Оленка В., 12 років.* Дівчинка перебуває в райвідділку міліції, її доставлено сюди з вокзалу. За словами дівчини, це вже не перша втеча з дому. Протягом останніх двох років вона регулярно "подорожує". За цей час встигла побувати в багатьох містах країни.

При психологічному обстеженні виявлено утруднену працездатність, уповільнене переключення уваги. Механічне запам'ятовування недостатнє: 4, 5, 4, 7. Порушень мислення не виявлено, інтелект у межах вікової норми. Запас шкільних знань дещо недостатній. Життєво дівчинка добре орієнтована. За результатами методики ПДО наявне виражену акцентуацію за нестійким типом, прагнення до емансипації, маскулінізм. Під час бесіди дівчинка описує свою сімейну ситуацію як благополучну: є обоє батьків, молодша сестра. Батьки ставляться до Оленки доброзичливо, раніше сварили за втечі, карали, тепер тільки жаліють. Коли дівчинка відвідує школу, то встигає на "задовільно". Інтервали між втечами становлять 2-2,5 місяці. Протягом цього періоду дівчинка спокійно вчиться, допомагає вдома. Потім, за її словами, вона відчуває нестерпну нудьгу, байдужість до всього, бажання втекти. Може деякий час протівитися цьому бажанню, але недовго. Утікає звичайно сама, без якихось провокуючих подій. Після "подорожі" може повернутися додому самостійно.

1. З чим можуть бути пов'язані порушення поведінки?
2. Якої допомоги потребує дівчинка?

### **Завдання 7**

*Марійка С., 7 років.* Дівчинку виявлено при обстеженні майбутніх першокласників перед вступом до школи. Звернула на себе увагу "хлопчачим" одягом, короткою зачіскою. Про себе говорить у чоловічому

роді: "я пішов, я зробив". За документами фактично є дівчинкою. З точки зору педіатра — здорова. У бесіді з мамою з'ясувалося, що дівчинка десь із 3-4 років називає себе "він — Мишко", вважає себе хлопчиком, грається тільки з машинами, танками, солдатиками. Будь-які спроби "перевиховання" були марними. У зв'язку із цими порушеннями дівчинка не відвідувала дитячий садок. Педіатр вважає ці прояви "дефектом виховання" й не бачить необхідності консультування в інших спеціалістів.

При психологічному обстеженні порушень з боку психічних процесів не виявлено, запас знань відповідає віковій нормі, інтелект — у межах норми. При самооцінці значущими параметрами є "сила", "наполегливість", "уміння битися".

1. *Яка можлива причина такого стану дівчинки?*
2. *Консультування в яких спеціалістів є бажаним?*
3. *Як можна вирішити шкільні проблеми?*

### **Завдання 8**

*Сергій Л., 15 років.* До психолога за консультацією звернулася мати хлопця у зв'язку з порушенням поведінки. Він здебільшого не ночує вдома, а якщо й залишається, то зовсім мало спить (3-4 години на добу), школу не відвідує. З дому почали зникати гроші, речі. Удома грубіянить, виганяє всіх зі своєї кімнати. Останнім часом мати помічає, що син сильно схуд, хоч і їсть більше, ніж звичайно. Дедалі частіше з'являється додому в збудженому стані, швидко рухається, говорить. Кілька разів заявляв матері: "Я вмю поглядом пересувати предмети, зупиняти машини". До останнього року хлопець регулярно відвідував школу, вчився на "4" та "5", швидко стомлювався, скаржився на головні болі. Друзів було мало. Рік тому сім'я переїхала в інший район, у Сергія з'явилися нові друзі, з якими він не знайомить батьків.

При психологічному обстеженні виявлено виснажуваність за гіперстенічним типом. Механічне запам'ятовування утруднене. Порушень мислення не виявлено. Рівень домагань високий, нестійкий. При дослідженні за ПДО — лабільно-сенситивний тип акцентуації.

При описуванні картин ТАТ переважають проєкції переживань, пов'язаних із вживанням наркотичних речовин. У мові використовуються специфічні слова й вислови. При огляді виявлено сліди уколів по ходу вен. Із бесіди стало відомо про факти вживання ефедрону.

1. *Які, на Вашу думку, заходи необхідні в даній ситуації?*

### **Завдання 9**

*Ігор Ч., 15 років.* Психолога викликали на консультацію в реанімаційне відділення. Ігор потрапив сюди 3 дні тому у зв'язку з отруєнням великою дозою клофеліну.

При патопсихологічному обстеженні виявлено виражену виснажуваність за гіпостенічним типом, порушення обсягу та довільної концентрації уваги.

Механічне запам'ятовування недостатнє, мислення логічне, послідовне, з опорою на істотні ознаки. Самооцінка занижена за всіма показниками. Рівень домагань низький. При описуванні картин ТАТ — проєкції переживань, пов'язаних з нерозділеним коханням, неодноразові висловлювання про самогубство персонажів як про оптимальний вихід зі скрутних становищ.

При дослідженні за ПДО — виражена лабільно-психостенічна акцентуація.

Із бесіди стало відомо, що спроба самогубства була реакцією на відмову коханої дівчини "підтримувати стосунки далі". Нині життя сприймається як таке, що позбавлене мети й смислу.

*1. У чому причина такого стану хлопця?*

## **II. Тест**

Існують родини конструктивні й деструктивні. Спробуйте визначити тип вашої родини. Конструктивна сім'я базується на взаємній приязні, стабільності стосунків, міцних зв'язках між її членами, психологічному комфорті кожного, взаємній інформованості. Це не означає, що в такій родині не буває конфліктів, непорозумінь — цих неминучих супутників тісної міжособистісної взаємодії. Проте вони досить легко розв'язуються, не залишаючи пекучих ран чи неприємних тріщин у сімейному житті, навіть сприяють подальшій стабілізації стосунків і зближенню.

Для деструктивної сім'ї характерним є постійне напруження в стосунках. Конфлікти, що виникають (навіть через дрібниці), провокують неадекватні реакції, поглиблюють взаємну відчуженість.

Щоб визначити тип Вашої сім'ї, біля номера твердження, яке Ви визнаєте вірним, поставте знак "+"; біля номера твердження, з яким ви не згодні, — знак "-"; біля номера твердження, до якого Ви не визначили свого ставлення, поставте знак "?" (їх може бути не більше трьох).

Отже, починайте. Ви обираєте твердження щодо того члена сім'ї, який завдає вам найбільше клопоту:

1. "Впевнений, що допомогти можуть лише найсуворіші заходи".
2. "Коли дивлюсь на нього, думаю, що доля до мене несправедлива".
3. "Іноді думаю: було б краще, якби він десь зник".
4. "Я ніколи не знаю, що в нього на думці".
5. "Що ми з ним не робили, він стає все гіршим".
6. "Люди вважають мене винною в тому, що з ним відбувається".
7. "Ніхто не хоче допомогти мені".
8. "Нерідко він зникає, і я не знаю, що з ним".
9. "Він не зважає на мене".
10. "Буває, що мені неприємно мати з ним справу".
11. "Він ставиться до мене вороже".
12. "Я ніколи не знаю, що він встругне".
13. "До нього неможливо знайти підхід".

14. "Через нього в мене зіпсовано стосунки з багатьма людьми".
15. "Якби його не було, моє життя було б щасливішим і цікавішим".
16. "Він усе приховує від мене".
17. "Якщо навіть він твердо вирішить стати кращим, я знаю: він залишиться таким, як був".
18. "Мені соромно, коли говорять про нього".
19. "Його виправлення (одужання) дуже мало залежить від мене".
20. "Він постійно обдурює мене".

Опрацьовуючи результати самотестування, виконайте такі дії:

1. Визначте кількість тверджень зі знаком "+" окремо для кожної з чотирьох груп:
  - 1-ша група — твердження 1, 5, 9, 13, 17;
  - 2-га група — твердження 2, 6, 10, 14, 18;
  - 3-тя група — твердження 3, 7, 11, 15, 19;
  - 4-та група — твердження 4, 8, 12, 16, 20.
2. Визначте кількість тверджень, позначених знаком "?" для кожної групи.
3. За кожний знак "+" нарахуйте по 2 бали, за знак "?" — 1 бал, за знак "-" записуйте 0.

Підрахуйте суму балів, набрану по кожній групі, і звірте їх з таблицею. Якщо набрана вами кількість балів перебуває в інтервалі даних у таблиці сумарних показників, то це означає, що Вашій родині притаманні доцентрові (згуртовуючи) і відцентрові (роз'єднуючи) тенденції.

№	Ознака	Показники, характерні для сімей	
		конструктивних	деструктивних
1	Вплив	2	5
2	Фрустрація	2	4
3	Відчуження	0	3
4	Інформація	1	5
	Разом	До 5	Понад 12

Наведемо ознаки конструктивного типу сім'ї.

1. *Вплив*. Ви розумієте, що відвертим примусом не вдається змінити стосунки на краще, тому шукаєте різні підходи, гнучко вар'юєте засоби впливу. Зазнавши невдачі, Ви не втрачаєте оптимізму й знову звертаєтеся до пошуку нових можливостей поліпшити стосунки, змінити ситуацію.

2. *Фрустрація (безвихідність)*. Вам пощастило уникнути такого стану, коли втрачається ясність оцінки ситуації і блокується активність у пошуках виходу. У важкі моменти Ви не піддаєтеся спокусі пожаліти себе, а приступаєте до активних, рішучих дій.

3. *Відчуження*. Хоч би які непорозуміння й конфлікти були між Вами, Ви не втрачаєте інтересу до особистості. Зберігається головне — внутрішня єдність, спорідненість, співпереживання, співпричетність кожного до долі

іншого, відповідальність за нього. Усе це є надійною основою Ваших стосунків, гарантією позитивних змін у майбутньому.

*4. Інформація.* Ваші рішення ґрунтуються на чітких уявленнях про причини вчинків і поведінки того чи іншого члена родини. Тому Ви частіше досягаєте поставленої мети, бо точно спрямовуєте свій вплив.

Назвемо ознаки деструктивного типу сім'ї.

*1. Вплив.* Ви маєте схильність до максималізму й впевнені, що тільки крайні заходи можуть змінити чи врятувати становище. Тому пошук таких заходів Ви здійснюєте лише по вертикалі: посилити вплив, примусити. А коли не досягаєте бажаного ефекту, то пояснюєте свої невдачі вадами, недоліками іншого. Але твердий, суворий, прямолінійний підхід, без пошуку, аналізу, розмірковування, не сприяє розв'язанню конфліктної ситуації. Спробуйте змінити напрямок Вашої взаємодії з дитиною: від недовіри — до повного довір'я, від заборон — до врахування запитів. Пам'ятайте, що лише досить чітка, послідовна стратегія може принести позитивні наслідки. І якщо з перших кроків Вас спіткає невдача, не впадайте у відчай. Врешті-решт попередня стратегія вже завела в глухий кут, тож втрачати нічого, потрібно шукати вихід.

*2. Фрустрація.* Вам дуже важко. Ваші взаємини із "супротивником" зайшли так далеко, що Ви думаєте не про нього, а про свою гірку долю. Ваша енергія в основному звернена досередини, до постійного переліку власних жертв і зусиль, які виявилися марними. Це усвідомлення вичерпаності Ваших можливостей, нездоланності бар'єрів, що вас роз'єднують, передреу Вашим учинкам, заздальгідь блокує їх.

*3. Відчуження.* Зверніть увагу: оптимальна "планка" цього показника значно вища від інших, тобто це найчутливіший індикатор сімейних стосунків. Високий бал — найперший показник сімейних негараздів. І якщо Ви набрали високий бал, то Вам слід замислитися: що ж трапилось? Може, Ваше рішення відсторонитися, скинути із себе тягар відповідальності викликане втомуо, недавніми кривдами, а тому передчасне? Дуже важливо визначити, наскільки далеко зайшов процес відчуження, і зупинити його.

*4. Інформація.* По суті, Ви дієте в умовах повної невизначеності, наосліп, сподіваючись на випадковий успіх. Не дивно, що Ваші дії часто не дають бажаного результату. Щоб змінити всю ситуацію, Вам украй необхідно підвищити рівень своєї обізнаності. Однак не впадайте і в іншу крайність, починаючи "витягувати" відомості з вашого опонента, стежити за ним чи збирати про нього компрометуючу інформацію. Цим Ви лише посилите протистояння, переведете неприязнь у відверту ворожнечу. Зверніться до психологічної літератури, вона дасть Вам знання про закономірності розвитку, основні причини, які викликають ті чи інші конфлікти, напруженість у стосунках людей різного віку. До речі, саме через цей компонент можна оптимізувати й інші аспекти стосунків, оскільки він гнучкіший та емоційно нейтральний (а отже, менше схиляє до побудови психологічного захисту). Звільніться від звички діяти імпульсивне, залежно

від настрою, від упевненості у власній непогрішності й безпомилковості, від невіри в силу знань, зокрема психологічних. І тоді безвихідь у взаєминах цілком може виявитися лише тимчасовою перешкодою, яку можна подолати.

Отже, Ви визначили тип, до якого належить Ваша родина. Постає нове завдання, яке залежно від підсумків попереднього може мати різний зміст, а саме:

- *тип сім'ї — конструктивний.* Потрібно визначити чинники, які можуть дестабілізувати становище в майбутньому. Це насамперед причини, що залежать саме від Вас, від Ваших індивідуальних особливостей;
- *тип сім'ї — деструктивний.* Цілком можливо, що Ваші титанічні зусилля марні через небажання інших прислухатися до здорового глузду, переглянути стосунки, що вже склалися. Але може бути інакше. Вашими зусиллями саме Ви вносите дезорганізуюче начало в сімейну повсякденність, непомітно для себе "провокуючи" оточуючих реагувати загострено, вмикаючи механізми психологічного захисту. Перевірте це.

### **III. Педагогічні завдання для батьків**

Нижче ми наводимо низку завдань для батьків. Потреба в такій роботі з теоретичними моделями велика. У повсякденному житті люди настільки звикають до традиційного плину подій, що дуже багато важливих ситуацій розв'язують "з ходу", не дуже замислюючись над їхнім змістом і над своєю поведінкою. Поміркуйте, цього разу готових відповідей немає. Лише допитливий, вдумливий аналіз допоможе Вам, шановні читачі, знайти потрібний розв'язок.

#### **Завдання 1**

Семирічний Сашко з'являється на порозі як посланець іншого світу. Там шторми й солоні вітри, там розбиваються кораблі, а відважні капітани, ризикуючи життям, рятують екіпаж. Там люди долають будь-які труднощі та перешкоди й ніколи не здаються. А тут, у кімнаті, тихо...

Він стоїть на порозі в розірваних шортах, ноги брудні вище кісточок, руки подряпані, білявий чуб скуйовджений, навіть на щоці брудна смуга.

Мама, поглянувши на Сашка, охає і відправляє його до ванної, але очі її посміхаються. А батько питає про те, про що може запитати тільки чоловік:

— Ну що, корабель на плаву?

— Та ні, — крутить головою Сашко, — конструкція неправильна, затонув. Чоловічою короткою нарадою вирішено переглянути конструкцію в найближчий вихідний.

1. *Чи можна на підставі короткої оповіді оцінити особливості стосунків у родині, взаємин між батьками й дитиною? Чи є типовим такий спосіб реагування батьків?*



2. *Чи припускаєте Ви можливість подібної ситуації у Вашій сім'ї? Яка найвірогідніша Ваша реакція на подібну появу сина, доньки?*

### **Завдання 2**

— Ну чого мене весь час виховують? — роздратовано запитує Вася. — Батько, мати, Таня (старша сестра) також пиляє, у школі з ранку до вечора мозок лікують, і все їм замало! А я, між іншим, на обліку в міліції не перебуваю, у підозрілій компанії мене ніколи ніхто не затримував, так чому ж всі по сто разів на день мені товчуть: "Цього не можна, того не треба, сюди не лізь, те не чіпай і взагалі — нічого не смій!". А мені через рік паспорт отримувати, розумієте?

— Скажи, Васю, ти себе вважаєш дорослим?

— Від чого тут подорослішаєш, коли нічого не можна?

1. *Чи поділяєте Ви обурення підлітка?*
2. *Яке відчуття виникає у Вас, коли Ви слухаєте його висловлювання: "товчуть", "мозок лікують"? Чому підлітки використовують такі вислови?*
3. *Чи можна, на Вашу думку, змінити стосунки в цій сім'ї? Яким чином? Уявіть, що Ви розмовляєте з батьками хлопця. Що Ви їм порадите?*

### **Завдання 3**

Хлопчик десяти років вийняв гроші з кишені сусідського пальта, яке висіло в передпокої комунальної квартири, і купив собі іграшковий автомат.

— Ох, я ж його біла-біла, — розповідає мати. — Гроші всі до копійчки повернула сусідові. Мене вся квартира знає: я ганчірки чужої не візьму. І де він навчився такого?

— Пробачте, а автомат куди подівся?

— Недавно лише поламав, а то не розлучався...

— Як же Ви могли залишити йому річ, яку він украв?

— Куди ж я її подіну?

— Ну, поламали б у гніві на його очах — краще, ніж лупцювати хлопчину. Спалили б...

— Що це Ви таке кажете? Він же грошей коштує! У мене зарплата маленька...

1. *З чією думкою Ви погоджуєтесь в цьому діалозі?*
2. *Яку виховну мету ставила перед собою мати? Чого вона фактично домоглася? Чи можна сказати, що обрано ефективний засіб виховання?*

### **Завдання 4**

...Клас готувався до святкового вечора. До спектаклю залишалося три дні — для генеральної репетиції потрібна була й неділя. Діти були тільки

"за". А потім... Борис не з'явився. Зателефонували. Хлопці були розгублені... Коротко пояснили:

— Не пускають його. Там мати розшумілася. І не надзвонюйте, каже, не турбуйте більше. Він повинен уроками займатися.

1. *Чим може бути вмотивована позиція мами Бориса? Чи згодні Ви з нею?*
2. *Які можливі ближчі й віддалені перспективи такого виховання?*

### **Завдання 5**

Діти малюють на тему "Моя родина". Вітя спочатку намалював маму, потім тата, потім себе в парку на каруселі. Світить сонечко, плавають човни — гарний, веселий малюнок.

Алла свою сім'ю показала так: вона стоїть на стільці й кричить:

— Мамо!

А Мишко намалював телевизор, старанно домалював антену й провід, потім себе в кріслі.

— А де ж мама й тато? — запитує вчителька.

— Вони на кухні, — відповідає Мишко.

1. *Що Ви можете на основі цих малюнків сказати про мікроклімат кожної родини?*
2. *Спробуйте замислитися над тим, який малюнок намалює Ваша дитина на тему "Моя родина"? Запропонуйте їй намалювати картинку на цю тему. Потім порівняйте малюнок з Вашим прогнозом.*

### **Завдання 6**

На сімейне свято батьки запросили кількох дітей, які навчаються в одному класі з їхньою донькою. Усього було приблизно 10 дівчаток і хлопчиків. Були цікаві ігри, вікторина, лотерея, грали в пошту, співали, декламували вірші, танцювали. Свято вийшло чудовим.

1. *Як Ви ставитеся до проведення подібних дитячих свят у сім'ї? Що б змогли запропонувати, якби таке завдання потрібно було вирішувати Вам?*
2. *Чи завжди потрібно втручатися батькам в організацію подібних свят? Коли таке втручання є небажаним?*
3. *Уявіть собі техніку взаємодії з гостями (тон, зміст Ваших висловлювань, міміка, поведінка в цілому), якщо їхній вік:*
  - а) 5-6 років;
  - б) 12-14 років;
  - в) 16-17 років.

### **Завдання 7**

Інструктор-вихователь однієї турбази, де батьки відпочивають разом з дітьми, розповідає:

— Дивне явище я спостерігаю останнім часом: діти відмовляються від гри. Влаштували спортивне свято, ледве набралось 18 учасників зі 100 дітей. Одні взагалі не прийшли, інші смирененько сиділи на траві, а ті, хто наважився, ані м'яча як слід кинути не вміють, ані стрибати зі скакалкою... І батьки у своїй більшості замість того, щоб грати в м'яча, бадмінтон, ходити в походи, лежать на траві, сидять на лавочках, мляво прогулюються, і діти з ними.

*1. Чи поділяєте Ви тривогу вихователя? Які психологічні наслідки може мати подібний спосіб життя для дітей, для стосунків дітей і батьків?*

*2. Хто винен у таких ситуаціях? Як можна було б виправити таке становище?*

### **Завдання 8**

— Мамо, можна я піду в кіно? — Сергій стояв за спиною матері, і вона побачила в дзеркалі його очі. Вони блищали.

— У кіно? А який фільм іде?

— Ну яка різниця!..

— Тобто, як це "яка різниця"? Тобі що, треба просто згаяти час? І ти не знаєш, на що його перевести?

— Ну так уже й згаяти... — пробурмотів Сергій.

Не признаватися ж мамі про все, як є: йому дуже хочеться піти в кіно з Мариною із 7-го "Б" — усе одно на що, і вона згодна — ось що важливо! — піти з ним.

Матері здалося підозрілим усе — і його нерішучість, і голос, і особливо очі. Тут щось не те, а що саме — з'ясовувати зараз ніколи. Зітхнувши, мама сказала:

— Запитай у батька.

— ...У кіно? — перепитав батько. — І для чого це? А коли ж ти за уроки сядеш? І потім. Поглянь на себе — який у тебе вигляд? Гудзик ось-ось обірветься, сорочка зім'ята, черевики нечищені...

*1. Як Ви думаєте, якою була б реакція батьків, якби Сергій розповів про справжню причину свого бажання піти в кіно? Оцініть спільну позицію батьків. Чи можна її назвати неправильною?*

*2. Оцініть поведінку підлітка. Спробуйте уявити його стан, ставлення до батьків, спрямованість дій зараз, через декілька днів, через пару років.*

*3. Чи можуть бути в дітей таємниці від батьків? За яких умов може бути досягнута повна відвертість? Чи потрібна вона в сім'ї?*

### **Завдання 9**

Відбувається розмова в учительській з батьками "важкого" учня. Хлопчик часто приходив до школи з невиконаними уроками, розмовляє

грубо, ігнорує шкільну дисципліну. Під час уроків може, наприклад, встати й без дозволу вийти з класу.

Батько хлопця, керівник великого підприємства, відповідає на поради педагога:

— Зрозумійте, у мене відповідальна робота, вона має особливе значення для країни. У мене немає часу займатися сином. Я його відправляю в школу, виховуйте його Ви. Це ж ваш обов'язок.

Коли педагог сказав, що виховувати можна лише спільними зусиллями школи й сім'ї, у тому числі й самого батька, той знову заперечив:

— Я роблю все, що від мене залежить, матеріально забезпечую родину. У сина велика бібліотека, він має прекрасну колекцію платівок...

Батько довго перелічував елементи своєї участі у вихованні, а занепокоєння педагогів вважав перебільшеним.

1. *Кого підтримуєте Ви в цій ситуації? Чи можна назвати батьківські докази переконливими? Які ще аргументи Ви могли б навести:*
  - а) з позиції педагога;
  - б) з позиції батьків хлопчика;
  - в) з позиції самого хлопчика?
2. *Уявіть собі, як минають спільні вечори в цій родині чи їй подібній. Чи виникло у Вас бажання бути членом такої родини?*
3. *Як Ви розумієте співставлення батьківської любові й відповідальності, громадянського, професійного й сімейного обов'язку? Які аргументи на користь своєї точки зору могли б Ви навести?*

### **Завдання 10**

Оцініть стиль стосунків, особливості виховання та їхні психологічні наслідки в таких сім'ях:

- а) — Не прийняли? Так тобі і треба! Балериною закортіло бути — і це з такою фігурою! Шити краще навчися, — з неприхованою радістю й глузом вичитує доньці мати.
  - б) Мати розповідає: "Викликає мене вчителька: — Коли Коля прийшов учора додому? — О сьомій. — От бачите, а зі школи пішов о другій. Де він був? — Звідки я знаю, де він був? Я ніколи не розпитую. Потрібно буде — сам розкаже. Чи питає він про мої справи, про моє життя?"
  - в) — Іване Сергійовичу, чому Ви не прийшли на батьківські збори? — запитує класний керівник батька одного зі своїх учнів.  
— А для чого ходити? Скажіть, що він там знову такого накоїв, я йому дома всиплю...  
— Але ж навіщо? Ваш син останнім часом добре вчиться, і я хотіла подякувати Вам за сина.
1. *Чи можна стверджувати, що в подібних сім'ях нормальний розвиток дитини відбувається всупереч зусиллям батьків?*
  2. *У Вашій сім'ї, у Вашому житті трапляються аналогічні ситуації?*

### **Завдання 11**

Дитина залізла на клумбу й зриває квіти. І мама, і тато, і бабуся виявляють зворушливу однодушність: "Квіти зривати не можна!" Але послухайте, як вони мотивують свою заборону:

— Ах ти ж негіднику! — кричить мама. — Зараз же повернися! Навіщо ти забруднив свої нові штанці й черевички?

— Що ти робиш? — спалахує гнівом батько. — Ти що, хочеш, щоб мене через тебе оштрафували?

— Для чого ти зриваєш квіти? — з боєм у голосі говорить бабуся. — Ти ж робиш їм боляче, псуєш красу, забираєш радість в інших людей. Подивися, яка чудова клумба. А зірвані квіти скоро зів'януть.

1. *Що Ви особисто сказали б у подібній ситуації?*

2. *Чиї докази, на Ваш погляд, найбільш психологічно вірні?*

### **Завдання 12**

Син повернувся додому засмучений. Футбольна команда, у якій він уже два роки захищає ворота, з великим рахунком програла суперникам. Мати звернула увагу на розгублений і засмучений вигляд сина:

— Що трапилося? Двійку одержав?

— Якби ж двійку! Програла ми, та й ще як! Соромно в очі хлопцям дивитися.

— Ось так дивина — прогнали! — глузливо сказала мама. — А я думала — двійка.

— Тобі тільки двійки і ввижаються!

— Що, знову грубіяниш?

1. *Якою могла б бути реакція матері?*

2. *Чи можна сказати, що подібні ситуації мало вартують для виховання?*

### **Завдання 13**

Мати:

— Оленко! Застели ліжко! Ти чуєш? Чому ти не слухаєш? Оленко, ти чуєш, я з тобою розмовляю! Яніс:

— Мамо! Я вже застелив. Гарно? Мати:

— Дуже добре, синку! Ти бачиш, Оленко, який Яніс охайний? Сам знає, що слід робити. А тобі сто разів треба повторювати. Учися в братика...

Мати:

— Оленко, що ти робиш?! Навіщо смикаєш скатертину? Уся зігнулася! Оленко, як ти тримаєш чашку? Хочеш впустити? Подивись, як Яніс сидить: рівно, мов тростиночка. Руки на місці. Учися в нього!..

Мати:

— Синку, що ти робиш?

Яніс:

— Малюю! Мати:

— Ой, як гарно!.. Оленко, іди подивися! Бачиш, як Яніс малює! Ти б також намалювала що-небудь, як братик... Оленко! Навіщо ти розірвала малюнок? Звідкіля в тебе стільки злості? Невже Яніс тебе скривдив?.. Відповідай! Чому Яніс може бути чемним, а ти ні??.

Оленка:

— Ні! Ні! Яніс поганий! Ні, ні! Він найгірший хлопчик на світі. Нехай його з'їсть вовк!

1. *Уявіть собі зміст діалогу "в деталях": інтонація матері, її поза, міміка, жести, коли вона звертається до сина і до доньки.*
2. *Якими можуть бути згодом стосунки в родині?*
3. *Які риси характеру переважно формуватимуться в брата? У сестри?*

#### **Завдання 14**

Син заявив Вам, що йде в бібліотеку писати твір з літератури. Випадково ви дізнаєтеся, що замість бібліотеки він пішов у кіно, а повернувшись додому, нічого Вам не сказав.

1. *Уявіть собі як мінімум 5 причин, які б могли виправдати його похід у кіно.*
2. *Подумайте, що перешикодило синові розповісти Вам про свій вчинок, якщо причина була досить поважна?*

#### **Завдання 15**

Павлик дуже поспішав, щоб встигнути до дня народження матері змайструвати транзистор. Завдяки допомозі керівника гуртка він встиг його зробити вчасно. Мати гаряче дякувала синові, з гордістю показувала подарунок сусідам. Батько ж покрутив-повертів його в руках і сказав: "Що ж тут особливого? Дурничка!".

1. *Уявіть собі почуття хлопця в цей момент. Як можуть розвиватися його стосунки з батьком далі?*
2. *Чи можете Ви навести ще приклади, коли батьківська критика ставала для дитини важкою травмою?*

#### **Завдання 16**

...Був у нас у сім'ї час, коли всі чомусь "заходилися" через дрібниці, драгувалися, легко ображалися один на одного. А чому, я ніяк не могла зрозуміти, і це було дуже дивно й пригнічувало. Допоміг усе з'ясувати син — йому тоді було всього років 10-11: "Знаєш, мамо, ти б казала наперед, що мені треба вдома зробити, я все зроблю, але потім ти вже мене не чіпай, бо так завжди не хочеться переривати що-небудь на найцікавішому місці". Мене це прохання насторожило й змусило простежити за собою, за батьком, за всіма. І знаєте, що я виявила? Ми справді не давали одне одному спокою тим, що могли звернутися з

проханнями, запитаннями, розмовами до будь-кого, незважаючи на заняття й справи кожного. Ми ж думали, що це добре, така свобода й невимушеність, а виходила звичайна безцеремонність, нетактовність, "смикання" одне одного. Це й дратувало нас усе більше й більше. Завдячуємо синові — він допоміг зрозуміти, у чому річ.

1. *На якій психологічній дистанції взаємодіють у Вашій родині?*
2. *Виявіть випадки, коли задана одним з членів сім'ї психологічна дистанція була недоречною в конкретній ситуації, неприємною для інших.*

### **Завдання 17**

Маленький хлопчик їде з батьком у метро. Поїзд відійшов від станції і невдовзі в'їхав у тунель. Хлопчик захвилювався, почав розпитувати батька:

- Тату! Чому стало темно за вікнами? Там що, ніч? А чому вогники?
  - Сиди спокійно!
  - Тату! А вогники — це зірки? А там ліс і будинки?
  - Сиди, тобі кажу!
- Зав'язує синові шапку. Той крутиться.
- Сиди на місці!
  - А мені лоскітно. Ти мені сильно затягнув!
  - Стій, тобі сказано! Шльопанець. Гіркий плач.

1. *Які принципи спілкування порушує батько в цьому епізоді?*
2. *Як би Ви поводитися з дитиною в подібних ситуаціях?*

### **Завдання 18**

У тролейбусі поруч зі мною сидів хлопчик. На вигляд йому було не більше п'яти років. На зупинці до салону зайшли нові пасажери. Для жінки похилого віку не вистачило вільного місця. Вона поставила свою важку сумку біля сидіння й почала витирати спітніле чоло кінчиком білої хустинки. Помітивши, що поряд стоїть жінка, хлопчик зліз із сидіння і, потягнувши її за руку, сказав:

— Сідайте.

На обличчі жінки з'явилася здивована добра посмішка. Дещо зніяковівши, вона сказала:

— Ні, ти вже сиди сам. Ти ще маленький. Але хлопчик продовжував стояти. Жінка також не сідала. Втрутився батько хлопчика, що стояв поруч:

— Вам краще сісти. По-іншому мій син поводитися не може, — сказав він твердо. І, звернувшись до сина, додав схвально: — Тримайся міцніше!

1. *Чи часто можна спостерігати подібні ситуації? Траплялися такі ситуації у Вашій сім'ї?*

2. *Чи дотримуються батьки особливих принципів при вихованні хлопчиків і дівчаток? Як, на Вашу думку, — чи так уже й потрібні в наш час ці відмінності у вихованні?*

#### **IV. Тест**

Визначимо Вашу домінуючу систему сприйняття. У кожного з нас серед органів чуття є ніби провідний, який швидше й частіше від інших реагує на зовнішні сигнали й подразники, найсуттєвіше впливає на наші почуття. Скориставшись наведеними нижче запитаннями, ви зможете виявити, який канал сприйняття найшвидше реагує під час ваших контактів із зовнішнім світом. Варіанти відповідей: "згоден" або "не згоден".

1. Люблю спостерігати за хмарами й зірками.
2. Часто наспівую собі потихеньку.
3. Не визнаю моду, яка незручна.
4. Дуже люблю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливим є колір.
6. Пізнаю по кроках, хто ввійшов до кімнати.
7. Мені подобається наслідувати відомих людей.
8. Багато часу приділяю своєму зовнішньому вигляду.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільний час, люблю розглядати людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся рухом.
12. Коли бачу плаття (костюм) у вітрині, знаю, що в ньому мені буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю за їжею.
15. Дуже часто веду телефонні розмови.
16. Я схильний (схильна) до повноти.
17. Мені більше подобається слухати, як хтось читає, ніж читати самому (самій).
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Охоче й багато фотографую або фотографуюся сам (а).
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі.
21. Легко віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю полежати в гарячій ванні.
23. Намагаюся занотовувати свої особисті справи.
24. Часто розмовляю сам із собою.
25. Після тривалої поїздки на машині довго приходжу до тями.
26. Тембр голосу багато говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягуватися, розминати кінцівки.
29. Занадто тверда або занадто м'яка постіль для мене — мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.



32. Упізнаю раніше побачені обличчя навіть через довгі роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплі стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені кажуть.
35. Люблю танцювати у вільний час, займаюся спортом або гімнастикою.
36. Коли близько цокає будильник, не можу заснути.
37. У мене непогана стереоапаратура.
38. Коли чую музику — відбиваю такт ногою.
39. Під час відпочинку люблю оглядати пам'ятки архітектури.
40. Терпіти не можу безладу.
41. Не люблю синтетичні тканини.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто відвідую концерти.
44. Один потиск руки багато говорить мені про людину.
45. Охоче відвідую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія — це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. Серед галасу я не можу зосередитися.

*Оцінка:* Підрахуйте кількість тверджень, з якими ви згодні, окремо для типів А, В, С. Найбільша кількість позитивних відповідей в одному з типів вкаже головний для вас канал сприйняття.

*Тип А (бачити):* 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

*Тип В (відчувати):* 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

*Тип С (чутти):* 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

## **V. Запитання до дискусії:**

1. Які проблеми батьків і дітей не підлягають психологічному консультуванню?
2. Чи варто консультантові ставити клієнту такі запитання: «А чому Вас так хвилюють труднощі Вашої дитини?»?
3. Як Ви розумієте поняття «відчуття своєї батьківської некомпетентності»?
4. Що означає поняття «відчуття провини батьків перед дитиною»?

## **VI. Порекомендуйте шляхи вирішення наступних звернень клієнтів до консультанта:**

**Варіант 1.** В молодій сім'ї подружжя, яке стало вже батьками, вперше зіткнулись із труднощами встановлення нормальних взаємостосунків з дитиною у віці від 2 до 3 років. Ці труднощі проявляються в тому, що дитина надмірно активна, або навпаки, надзвичайно пасивна, апатична, байдужа. І та і інша крайність у поведінці дитини викликає занепокоєння батьків.

**Варіант 2.** Дитина, якій виповнилось 7 років не хоче йти до школи, і батьків це дуже хвилює.

**Варіант 3.** Батьків, у яких дитина вже почала навчатись в першому класі, хвилює, що в неї не складаються гарні стосунки із вчителькою.

**Варіант 4.** Між батьками і дітьми, що досягли підліткового віку, постійно виникають конфлікти по самих різних питаннях.

**Варіант 5.** Батькам здається, що діти-підлітки щось від них приховують. Батьки разом з тим помічають, що діти часто проводячи час поза будинком, уникають спілкування з ними.

**Варіант 6.** Батьки дітей-старшокласників не цілком задоволені тим, що їх діти дружать з однолітками, які з тих або інших причин не влаштовують батьків.

**Варіант 7.** Між батьком, який знаходиться в розлученні з матір'ю, і дитиною старшого шкільного віку, яка живе з батьком або досить часто спілкується з ним (передбачається, що син і батько бачать один одного), виникає конфлікт через те, що у батька замість матері з'явилася інша жінка.

**Варіант 8.** Між дітьми від різних батьків, які вимушені жити разом в одній сім'ї, не складаються нормальні взаємостосунки.

## **VII. Тест «Серед рідних»**

Запитання адресовано жінкам. Пропонується декілька сюжетів. Просимо ввійти в роль головної героїні і в кожному випадку знайти відповідь, найбільш близьку до Ваших відчуттів або дій.

Чоловік може виконувати цей тест, відповідаючи "за дружину", тобто прогнозувати, як би вона поводитися у відповідній ситуації. Працюючи з тестом, зверніть увагу, що буквені індекси окремих варіантів відповідей даються не по порядку.

1. Святковий настрій виникає вже за кілька днів до самого свята. Дзвонить телефон. "Я хотіла б тільки дізнатися, — каже мама, — о котрій годині ви приїдете. Сподіваюся, ви не збираєтеся запізнюватися?" Як би Ви відповіли на це запитання, якщо на цей тиск у Вас виник внутрішній опір?

б) "Не хвилюйся, звичайно, ми приїдемо якомога раніше. Чи не потрібна тобі моя допомога?";

в) "По правді кажучи, ми ще не знаємо точно, як вийде. Почекай, ми повідомимо пізніше";

а) "Усе гаразд, ми будемо обов'язково, тільки припини, нарешті, тиснути на нас";

г) "Ми будемо на вечері, але потім зразу ж поїдемо додому; хочемо хоча б трохи побути вдвох".

2. Уже пізно, пора виїжджати до батьків. Ви кажете чоловікові: "Досить, нарешті, порпатися, ми вже запізнюємося". А він з викликом відповідає: "У чому справа? Встигнеш ще до своєї мамочки". Ваша реакція:

г) "Знаю, що ти її недолюблюєш, але міг би хоч сьогодні цього не демонструвати";

б) "Перестань, нарешті, чіплятися до моєї мами, у твоєї також недоліків вистачає";

в) "Як дотепно!";

а) "Заспокойся, не нервуй мене дурницями".

3. По дорозі до батьків Вас затримує міліціонер і просить документи. Як ви, будучи за кермом, звернетесь до міліціонера?

в) "Ось документи...";

б) "Хвилинку, зараз дам, куди вони поділися? Думаю, що знайду їх";

г) "Які у Вас до нас претензії?";

а) "Що, навіть у святковий вечір не можна дати людям спокій?".

4. Ви, нарешті, на місці. Мама каже: "Нарешті приїхали, я думала, що вас уже не буде!". Що ви відповісте на це?

а) "Прошу тебе не починати! Завжди те саме!";

в) "Приїхали, а що у вас чути?";

б) "Вибачте за запізнення, але раніше в нас не вийшло";

г) "Ти справді турбувалася? Це даремно".

5. Настрій підвищується, на ялинці горять ліхтарики, з радіо лине музика, ви обмінюєтесь подарунками... Раптом батько встає з крісла і вмикає телевізор, кажучи: "А тепер тихіше, я хочу подивитися "Новини". Як ви прореагуєте?

в) "Ну, якщо це вже тобі обов'язково потрібно...";

г) "Увесь час одне й те ж, нехай уже дивиться свої "Новини";

б) "Тихо, діти! Дідусь хоче дивитися телевізор";

а) "Але ж сьогодні можна було б обійтися без цього!".

6. Мама приготувала практичні подарунки. Розгортаєте папір і думаєте: "Знову кухонні рушники!". Як Ви дякуватимете за ці дарунки?

б) "Чудово! І який гарний малюнок!";

а) "Дякуємо, саме це мені було дуже потрібно";

в) "Дуже вдячна. Правда, чоловік не терпить синтетики, але ж ти цього не могла знати. Спробуємо їх замінити";

г) "У мене вже майже три десятки рушників, ці продам подрузі й куплю собі що-небудь інше. Ти розчарована?".

7. Щедра вечеря, ви вже наїлися, а мама все просить що-небудь ще з'їсти. Що Ви на це скажете?

в) "Дякую, але я вже більше не можу";

б) "Якщо тобі так хочеться, дай ще маленький шматочок" ;

а) "Не муч мене, я сама не знаю, чи хочу я ще що-небудь" ;

г) "Від їжі я вже не одержую ніякого задоволення".

8. За кавою — спогади. Мама розчулилася: "Ти завжди була такою спокійною дитиною". Ви нічого не кажете, але думаєте:

г) "Я вже давно не дитина";

б) "Охоче про це згадую" ;

в) "Напевне, це тобі тільки здавалося";

а) "От уже справді важко витерпіти, коли мама щось візьме собі в голову".

9. Як це завжди відбувається під час "родинного зібрання", доходить і до розмов на загальні теми. Батько каже: "Насильство й наркотики — це тому, що молодим занадто добре живеться. У наш час..." . Як ви реагуєте?

в) "Тату, а ти знаєш, що ми купили холодильник?";

г) "Ти ж знаєш, що ми думаємо інакше, так що заспокойся";

а) "Тут не можна проводити ніяких порівнянь";

б) "Ти справді думаєш, що це все так просто? .

10. У кульмінаційний момент святкової зустрічі назріває маленький конфлікт. Ви намагаєтеся владнати його. Яким чином?

г) "Перестаньте і не плетіть нісенітниць! Усі ви однакові!";

а) "З вами просто неможливо розмовляти!";

в) "Ну ось вам, знову ми всі зайшли занадто далеко";

б) "Думаю, що ми не зрозуміли одне одного".

11. Після вечері ви хочете їхати додому. Мама просить: "Залишіться ще хоч ненадовго. У мене є чудова наливка". Як Ви будете себе поводити?

в) "Ні, ні, ми повинні вже їхати";

г) "Адже ж ми домовлялися, не сумуй же...";

б) "Справді? Що ти про це думаєш, любий?";

а) "Не влаштовуй сцен, мамо, ми взагалі ризикуємо звідси не виїхати".

12. Перед від'їздом на короткий час ви залишилися з мамою на кухні. Вона каже: "Приїздіть швидше, ти ж знаєш, як я тебе люблю". Ви не відповідаєте, але думаєте:

а) "Ти так кажеш тому, що я тобі потрібна";

г) "Це правда, але ти увесь час тероризуєш мене своєю любов'ю";

в) "Як завжди, знову буде потрібен носовичок для осушення сліз";

б) "Добра душа!".

Підрахуйте, скільки разів у відповідях зустрічалися окремі індекси.

*Тип А.* Не можна стверджувати, що Ви живете з батьками в ідеальній гармонії. Вони й досі прагнуть утримувати Вас у ролі "нерозумної дитини", контролювати Ваше життя. Ви відчуваєте постійну, обтяжливу відповідальність перед ними. Як тільки Ви переступаєте поріг їхньої квартири, усередині Вас зростає напруга. Вас нервує будь-яке їхнє зауваження. Ви задоволені, коли візит нарешті закінчується, але Вам не вистачає сміливості на те, щоб просто не приходити. Ви посміхаєтесь, берете участь у сімейних святах, але в душі щось муляє. Така поведінка може складатися під впливом думок про те, що батьки ніколи не любили Вас по-справжньому. Вони тільки виконували свій батьківський обов'язок. І підсвідомо Ви весь час шукаєте це не додане вам почуття. А іноді це зумовлено своєю "дитячою" залежністю, коли Ви любите, поважаєте своїх батьків, але, з іншого боку, не відчуваєте впевненості в собі, боїтеся своєї самотійності. Тому Вас дратує сам факт залежності, Ви бунтуєте проти деталей, але не

знаходите достатньо сил для того, щоб вирішити проблему своєї особистої незалежності в цілому.

*Тип Б.* Ваші спогади про щасливе дитинство здаються надмірно ідеалізованими. Адже навіть при найкращих стосунках між батьками та дітьми спостерігаються конфлікти й розчарування. Своїх батьків Ви наділяєте якостями, які Ви б хотіли в них бачити. Ви не бажаєте помічати недоліки та помилки й ображаєтеся, коли це помічають інші люди (наприклад, Ваш чоловік). Тоді Вам здається, що критика звернута до Вас особисто, що це прояв неповаги до Вас. Перш ніж Ви на щось наважитесь у ваших стосунках з батьками - Вам потрібна їхня реакція. Ви не вмієте бути задоволеними собою, якщо вони (або ще хтось із оточуючих) не похвалять Вас.

*Тип В.* У Вашому випадку найбільш частою реакцією під час контакту з батьками є уявне "знизування плечима". Ви керуєтеся принципом: усунутися, якщо виникає делікатне, ніякове становище; мовчати, якщо Вам щось не подобається. Ця поведінка - ознака минулих психологічних криз, наявність у підсвідомості замаскованих страхів або нездійснених актуальних потреб, дитячих мрій. Багато з Ваших реакцій було б легше розшифрувати, якби були відомі джерела цих страхів і мрій, які найчастіше виникали під впливом батьків. Деякою мірою Вам вдалося позбавитися залежності від своїх батьків, однак Ви ще недостатньо самостійні, щоб будувати ці стосунки на основі партнерства.

*Тип Г.* Здається, Ви дійсно "обрізали пуповину" і живете так, як вважаєте за потрібне. Це вельми допомагає добрим стосункам з батьками. Коли ви згадуєте минуле, вони не здаються вам ані суворими суддями, що постійно виносять вирок, ані наївними добряками. Це справжні люди, з усіма своїми чеснотами та недоліками. Можливо, Ви іноді пригадуєте і ситуації, коли Вас несправедливо критикував батько або Ви відчували себе ображеним поведінкою матері. Але Ви не переживаєте занадто глибоко: батьківський дім дав Вам упевненість у собі.

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Труднощі спілкування*

#### **I. Тест "Чи приємно з Вами спілкуватися?"**

Якщо людина товариська, то це не означає, що з нею приємно розмовляти. Є люди, які своєю товариськістю набридають майже з першої хвилини бесіди. Подивіться уважно навколо себе, хіба мало таких людей? А Ви приємний співрозмовник?

1. Чи Ви любите більше слухати, ніж говорити?
2. Чи завжди Ви можете знайти тему для розмови навіть з незнайомою людиною?
3. Чи завжди Ви уважно слухаєте співрозмовника?
4. Чи любите Ви давати поради?

5. Якщо тема розмови Вам не цікава, чи будете Ви про це натякати співрозмовнику?
6. Чи Ви роздратовуєтеся, коли Вас не слухають?
7. Чи є у Вас особиста думка з кожного питання?
8. Якщо тема розмови Вам не знайома, чи станете її розвивати?
9. Чи любите Ви бути в центрі уваги?
10. Чи є хоча б три предмета, з яких Ви володієте досить вагомими знаннями?
11. Ви хороший оратор?

*Оцінка:* Якщо Ви позитивно відповіли на запитання 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 можете зарахувати собі по одному балу за кожну відповідь, яка сходиться. А тепер підрахуйте суму балів.

*1-3 бали.* Важко сказати, чи Ви мовчун, з якого не витягнеш ні слова, чи Ви настільки товариська людина, що Вас намагаються уникати, але факт залишається фактом: спілкуватися з Вами далеко не завжди приємно, навпаки здебільшого дуже важко. Вам потрібно серйозно над цим задуматися.

*4-8 балів.* Ви, можливо, і не надто товариська людина, проте майже завжди уважний та приємний співрозмовник, хоча можете бути і не уважним, коли не в настрої, але Ви не вимагаєте у такі хвилини особливої уваги до своєї персони від оточуючих.

*9-11 балів.* Ви мабуть, один із самих приємних в спілкуванні людей. Навряд чи друзі можуть без Вас обійтися. Це прекрасно. Виникає лише одне запитання: Вам дійсно приємно бути весь час у цій ролі, чи інколи доводиться грати, як на сцені?

## **II. Бесіда з батьками**

Учасники: батьки і психолог

Інструкція: Ви батько. Психолог запрошує вас в школу на бесіду з приводу труднощів у навчанні вашого сина. Завдання психологу: з'ясувати причини; досягти співпраці з батьком; з'ясувати, наскільки можна покластись на батьків у подоланні шкільних труднощів дитини.

Додаткова інформація батькам: ви –

- А) одинока, замкнута жінка, живе з дитиною двоє,
- Б) дуже зайнята людина,
- В) мати 4 дітей, що страждає хронічною втомою,
- Г) готова захистити свою дитину від несправедливості школи,
- Д) шкільний психолог,
- Е) директор сусідньої школи,
- Є) минула подруга.

Завдання психологу: провести бесіду.

## **III. Згладжування образи**

Учасники: психолог, вчителька.

Інформація: стало традицією до річниці школи нагороджувати почесним знаком вчителів-ветеранів. У список нагороджуваних включена вчителька Н., довгий час працююча в школі. Заступник директора по виховній роботі запрошує її у зв'язку з нагородженням на урочисті збори, в яких у принципі вона могла б не брати участь. Вчителька, одягнена більш нарядно за звичний, приходить на збори, але почесного знаку не одержує — помилково її прізвище в наказі директора було пропущене. Вчителька скривджена, їй соромно, оскільки всі колеги знали, чому вона прийшла на урочисті збори. Після зборів вчителька приходить до психолога і розказує про одержану нею образу.

Завдання психологу: емоційно підтримати і згладити образу.

#### **IV. Сюрприз**

Учасники: психолог, дівчинка з 11 класу.

Інформація: до шкільного психолога приходить Оля – добра, зразкова учениця – передбачають, що вона закінчить школу із золотою медаллю.

Завдання психологу: реагувати відповідно обстановці. Ти – Оля, учениця 11 класу: не в собі, засмучена і заплутана. Ідеш до психолога і заявляєш, що чекаєш дитину.

#### **V. Кожний має право на місце під сонцем**

Учасники: вчителька в пенсійному віці, психолог.

Інформація: вчителька Н. кілька років тому отримала право виходу на пенсію, але вона ще не збирається покидати роботу. Предмет вона викладає добре, але вже не справляється з дисципліною на уроці. Директор запропонував їй піти на пенсію і звільнити місце для молодих кадрів. Вчителька дійшла психолога. Вона засмучена.

Завдання: провести консультацію.

#### **VI. Слабкий учень**

Учасники: директор школи, психолог.

Інформація: директор дає психологу розпорядження скласти психологічну характеристику на учня Н., який вчиться в спеціалізованому (гімназичному) класі. Директор упевнений, що з цього учня нічого не вийде, йому не місце в спеціалізованому класі. Психолог не згоден.

Завдання: захистити свою позицію.

#### **VII. Соромливий клієнт**

Учасники: психолог, працівник підприємства.

Інформація: психолог зустрічається в їдальні з працівником підприємства, який дає знати, що у нього багато що є сказати, але не знає, як почати.

Завдання: допомогти клієнту розкрити свої думки.

### **VIII. Тест "Як Ви контролюєте себе в спілкуванні?"**

Уважно прочитайте 10 пропозицій, що описують реакції на деякі ситуації. Кожну з них Ви повинні оцінити як правильну чи неправильну щодо себе. Якщо пропозиція здається Вам правильною чи переважно правильною, поставте поряд з порядковим номером букву В, якщо невірною або переважно невірною — букву Н.

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.
2. Я, можливо, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям інколи здається, ніби я переживаю щось глибше, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко буваю в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжу себе по-різному.
7. Я завжди відстоюю тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Для успіху у справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене хочуть бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я терпіти не можу.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Цей тест дає змогу оцінити, якою мірою людина контролює себе в спілкуванні з іншими. Люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре знають, де і як потрібно поводити себе, керують вираженням своїх емоцій. Водночас у них утруднена спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозуємих ситуацій, їхня позиція: "Я такий, який я є в цей момент". Люди з низьким комунікативним контролем безпосередніші та відкриті, у них більш стійке "Я", мало підлегле змінам у різних ситуаціях. *Оцінка:* По одному балу нараховується за відповідь Н на запитання 1, 5, 7 та за відповідь В на всі інші.

*1-3 бали.* У Вас низький комунікативний контроль, Ваша поведінка стійка і Ви не вважаєте за потрібне її змінити залежно від ситуації. Ви здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні. Деякі вважають Вас "незручним" у спілкуванні через Вашу прямолінійність.

*4-6 балів.* У Вас середній комунікативний рівень. Ви щирі, але стримані у своїх емоційних проявах, не зважаєте у своїй поведінці на людей, які Вас оточують.

*7—10 балів.* У Вас високий комунікативний рівень. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміни ситуації, добре відчуваєте і навіть у змозі передбачити враження, яке Ви справляєте на оточуючих.

### **IX. Порекомендуйте шляхи вирішення наступних звернень клієнтів до психолога-консультанта:**

**Випадок 1.** Чоловік ще ніколи не був, але планується бути у ролі лідера. Він хвилюється, що у нього не все вийде так, як треба, і одночасно не знає



точно, як себе слід поводити в такому випадку. Звертається до консультанта, щоб отримати поради з даної проблеми.

**Варіант 2.** Чоловік вже був у ролі лідера, але цей досвід для нього не зовсім вдалий. В даний момент часу він знаходиться у стані розгубленості. Він не знає чому у нього все так виходить і погано уявляє, що робити далі.

**Варіант 3.** Чоловік вже має достатньо великий досвід виконання ролі лідера в різних колективах. Коли він приступав до роботи він знав, що в нього все вийде добре. Але згодом він почав розуміти, що далеко не все в нього йде так гладко як він думав. Він намагався самостійно проаналізувати свій досвід та помилки. Але не на всі запитання отримав відповідь. У зв'язку із цим звернувся до консультанта.

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ

### *Техніки та технології психологічного консультування*

#### *Вправи на розвиток майстерності керування собою (основи техніки саморегуляції)*

##### **Вправа 1. Розслаблення й напруження м'язів руки**

Оскільки емоційне напруження супроводжується напруженням м'язів, то регулювати самопочуття можна, знімаючи м'язове напруження. Щоб відчувати стан розслаблення, потрібно спочатку потренуватися в напруженні окремих груп м'язів та в наступному розслабленні їх. Стані те прямо, простягніть руки вперед, пальці стисніть у кулак, одночасно напружуючи м'язи кисті, передпліччю плеча (3-4 сек.). Не забудьте при цьому про розумові д ("Я хочу бути сильним", "Мої м'язи дуже напружені"). Тепер розслабтесь: руки вільно падають донизу, здійснюючи маятникоподібні рухи.

##### **Вправа 2. Використання слів для релаксації (розслаблення)**

Концентруєте увагу й даєте собі накази: "Увага на руки! Мої пальці розслаблені... Мої пальці й кисті розслаблені... Мої передпліччя й плечі розслаблені... Моє обличчя, спокійне й нерухоме...".

Потрібно знати, до напруження яких м'язів призводить та чи інша емоційна реакція. Так, при емоції страх; найбільше напружуються артикулярні (які забезпечують: мову) і потиличні м'язи, тому саме на їх розслаблення елі; звернути увагу в цьому стані.

Вправи на контроль тону м'язів допомагає не лише надати обличчю спокійного виразу, а й досягти внутрішньої гармонії, заспокоїтися.

Текст:

"Мою увагу зосереджено на моєму обличчі. Моє обличчя спокійне. М'язи лоба розслаблені. М'язи повік розслаблені. Губи й зуби не стиснені. М'язи щік розслаблені. Рої розтулений у посмішці. Моє обличчя відбиває

стан радості. Я відчуваю, як радість входить у моє тіло, наповнює моє серце приємним, спокійним почуттям. Відчуваю, як зникає напруження в обличчі і в усьому тілі".

### **Вправа 3. Поза релаксації**

Сядьте на стілець, нахиліть тулуб трохи вперед, ледь зігніть спину, нахиліть голову, стегна розведіть під прямим кутом одне до одного ("поза кучера"). Передпліччя вільно лежать на стегнах, кисті рук вільно звисають. М'язи максимально розслаблені. Очі закриті. Уявним поглядом "пробіжіться" по всіх м'язах тіла, перевіряючи, чи достатньо вони розслаблені. Починати потрібно з обличчя, з освоєння "маски" релаксації. Подаються команди (самонакази): "М'язи лоба розслаблені, усі зморшки на лобі розгладжені (щоб відчути розслаблення цієї групи м'язів, потрібно спочатку напружити групи м'язів: вдихаючи, підняти брови, як це буває при здивуванні, і, видихаючи, опустити), брови розслаблені (насупити брови й тут же розслабити); повіки розслаблені, м'язи щік розслаблені, щелепи не стиснені, нижня щелепа вільно опущена вниз, губи розслаблені, на обличчі — вираз глибокого солодкого сну".

Зовнішнє вираження розслабленості й спокою спричинює відповідні зміни емоційного стану. У момент розслаблення уявіть картину відпочинку. Ви відпочиваєте в садку, у лісі чи на пляжі: "Я відпочиваю, мені приємно відчувати повний фізичний спокій".

Відчувши загальне фізичне розслаблення, спробуйте навіяти собі стан повного психічного спокою: "Я відпочиваю, сумних думок немає, тільки спокій... Спокій, як м'яка ковдра, огортає мене. Я абсолютно спокійний. Повний психічний спокій".

Вихід зі стану релаксації: лічба до 10, через кожні два числа подаються команди (самонакази): "Раз, два — я добре відпочив; три, чотири — розслабленість проходить; п'ять, шість — бадьорість у всьому тілі; сім, вісім — настрої бадьорий; дев'ять, десять — розплющую очі й посміхаюсь". Енергійна команда: "Потягнутися, сісти прямо! Сплести пальці рук перед собою. Вивернути кисті долонями назовні. Вдихаючи, підняти руки із сплеченими пальцями над головою. Видихаючи, опустити руки". Цю частину вправи повторити 2-3 рази.

### **Вправа 4. Контроль і регуляція дихання**

Оскільки дихання та емоційний стан взаємопов'язані, то, довільно змінюючи ритм і глибину дихання, можна вплинути на емоції.

Згадайте, як змінюється дихання в різних емоційних станах, і зімітуйте: рівне, розмірене дихання сплячої людини; глибоке — замисленої; прискорене — тієї, що хвилюється; глибоке й часте ("аж ніздрі роздуваються") — дихання розгніваної людини.

Стабілізуйте емоційний стан: вдихніть через ніс, розслабившись і ледь опустивши плечі, наповнюйте повітрям нижні частини легень, живіт при

цьому стає все більш опуклим. Потім, видихаючи, поступово підіймайте грудну клітку, плечі й ключиці. Повний вдих зробіть у такій самій послідовності: поступово втягується живіт, опадають грудна клітка, плечі, ключиці. Намагайтеся, щоб між вдихом, видихом і наступним вдихом не було пауз, щоб одна стадія дихання переходила в іншу.

### **Вправа 5. Контроль і регулювання темпу рухів і мови**

Разом з м'язовою скутістю емоційне збудження може виявитися і в зростанні темпу рухів і мови, у метушливості. Уникнути цього допоможуть такі тренувальні дії:

1) плавно й повільно стискати й розтискати пальці рук, плавно й повільно переводити погляд з одного предмета на інший, плавно й повільно писати, ходити, говорити;

2) чергувати швидкий і повільний, плавний і різкий ритм. Наприклад, 2-3 хвилини робити все (збирати розкидані речі, писати, ходити по кімнаті) повільно й плавно, потім 1-2 хвилини — швидко й різко, імітуючи метушливість і нервозність. Так само читати вголос, розповідати напам'ять вірші. Можна запропонувати комусь із членів сім'ї провести таку розминку у формі діалогу: кожний по черзі задає різний ритм, а інший повинен його підхопити.

Ці вправи, побудовані на темповому контрасті, допомагають регулювати емоційний стан, оскільки він оптимізується під впливом розміреного ритму.

### ***Вправи на контроль і корекцію правильної постави, пози, ходи***

Зовнішній вигляд людини відбиває її внутрішню суть. виправляючи зовнішні звички (неестетичність пози, сутулість, нерівність і вайлуватість ходи), можна істотно поліпшити сприйняття себе іншими.

#### **Вправа 1. Контроль і корекція постави**

Станьте біля стіни, щільно притуліться до неї. Ноги зімкніть, руки опустіть, головою торкніться стіни. Якщо Ваша долоня не проходить між попереком і стіною, постава у вас гарна. Якщо проміжок великий, це означає, що слабкий черевний прес і живіт відтягують хребет вперед. Щоб зміцнити м'язи спини й прес, потрібно 2-3 рази на день (перед тим, як їсти) ставати до стіни так, як описано вище. Щоб не було великого проміжку (понад 4 см) між стіною і попереком, втягніть живіт, а якщо є схильність сутулитися, то зігніть руки так, щоб пальці торкались плечей, а лікті — тулуба (при цьому зазор між стіною і попереком не повинен збільшуватися). Вправа виконується 2-3 хвилини. Дихання вільне. Закінчивши вправу, пройдіться по кімнаті, струшуючи по черзі руками й ногами і підтримуючи гарну поставу.

## **Вправа 2. "На кілок"**

Станьте, випроставшись, розслабте м'язи спини й плечей. Ніби піднявши своє тіло (плечі, груди) й відкинувши його назад і вниз, "одягніть" його на хребет, як пальто на вішалку. Спина стала міцною, прямою, а руки, шия, плечі вільні, легкі (повторити 2-3 рази). Таке положення повинно стати звичним, природним.

## **Вправа 3. Корекція пози**

Перед дзеркалом станьте по черзі в пози, характерні для Вас; виконайте різні рухи (рук, ніг, голови, тіла), які властиві Вам під час спілкування. Проаналізуйте особливості своєї постави, жестів, положення корпусу (чи доречні вони при спілкуванні, чи виразні, естетичні). Відзначте для себе, над чим потрібно попрацювати, щоб досягти естетичності пози.

Згадайте рухи -"паразити", які супроводжують Вас у різних емоційних станах (погладжування лоба, стискання підборіддя, смикання за ніс чи волосся, знизування плечима та ін.). Проаналізуйте перед дзеркалом, який вигляд вони можуть мати в очах інших.

Пройдіться перед дзеркалом, намагаючись, щоб хода була легкою, з гнучкими, розміреними рухами. Потрібно Уникати розхитаної, дріботливо-танцюючої ходи. Ширина кроку повинна відповідати зросту, статі, загальній гармонії рухів людини. Що вищий зріст людини, тим довший її крок. Рішучий, розгонистий крок, широкі рухи не пасують жінкам. Негарно йдучи розмахувати руками й розгойдувати плечима, втягувати голову в плечі, щупитися. Проаналізуйте темп своєї ходи, довжину кроку, положення тіла, рук, рухи стегон, поясні рухи. Відзначте, чого потрібно позбутися, щоб хода була кращою, легшою.

## ***Вправи на формування м'якої і пантом'якої виразності***

Міміка й пантоміміка, які супроводжують нашу мову, не тільки доповнюють її інформативність, вони ще й "сигналізують" співрозмовникові про наше ставлення до нього. Звичка не контролювати свою міміку й пантоміміку може призвести до закріплення стереотипних рухів ("масок"), які утруднюють контакт, неправильно інформують співрозмовника про Ваш стан, спричиняють взаємне нерозуміння. Працювати над формуванням м'якої і пантом'якої виразності потрібно одночасно в трьох напрямках.

### ***1. Вправи на усвідомлення особливостей невербальної (немовної) поведінки***

Деякі вправи потрібно виконувати вдвох. Можна виконувати їх у формі веселої гри разом з дитиною, розвиваючи при цьому не лише в себе, а й у дитини якості, важливі для спілкування. Далі такі вправи для двох або більше партнерів позначатимемо знаком (\*).

### **Вправа 1\***

Невербально (без слів) передайте партнеру уявний предмет і запропонуйте йому вгадати, що Ви передаєте. Потім партнер мовчки передає Вам неіснуючий предмет, а Ви вгадуєте, що це. Уявними предметами можуть бути м'яч, кошени, гаряче вугілля, склянка з водою та ін. Важливо в процесі гри зобразити відповідні відчуття дотику.

### **Вправа 2\***

Ваш партнер задумує слово (назву предмета чи абстрактне поняття) й невербально "представляє" його. Ви намагаєтеся вгадати це слово, називаєте варіанти. Ваш партнер без слів погоджується або заперечує. Потім поміняйтеся ролями. Після гри обговоріть, хто краще "зіграв" слово, виразніше передав його зміст, які ознаки такого повідомлення виявилися найбільш інформативними.

### **Вправа 3\***

Виконується аналогічно попередній, тільки тепер Ви "представляєте" певні пози й дії (наприклад, ходіння глибоким снігом, проти сильного вітру, по слизькій кризі; насолоду під променями лагідного сонечка та ін.).

### **Вправа 4\***

Станьте один навпроти одного. Уявіть, що Вас і Вашого партнера розділяє вікно з таким товстим склом, що крізь нього нічого не чути. А Вам потрібно повідомити йому важливу новину. Не домовляючись про зміст повідомлення, спробуйте передати йому "через скло" все, що ви хотіли, і зрозумійте відповідь.

## *2. Вправи на розуміння психічного стану іншої людини*

### **Вправа 1**

Візьміть книжку з фотографіями або сімейний альбом. Охарактеризуйте емоційний стан сфотографованих осіб. Для цього поставте себе в ситуацію, зображену на фотографії, спробуйте зрозуміти її зміст і почуття учасників ситуації. Виділіть ознаки, на які Ви орієнтуєтеся, "впізнаючи" емоційний стан людини на фотографії (еталони поведінки в стані радості, страху та ін.).

### **Вправа 2\***

Вправа розвиває вміння розуміти почуття іншої людини за допомогою перенесення на себе зовнішньої поведінки партнера.

Ведучий вибирає ситуацію і без слів зображує, програє її. Другий партнер — "відображення" першого, він повторює всі рухи ведучого, його почуття, найменші зміни настрою. Потім партнери міняються ролями: той, хто був "дзеркалом", стає ведучим, і навпаки.

### *3. Вправи на розвиток мимічної і пантомимічної виразності*

#### **Вправа 1**

Спробуйте за допомогою мимічних і пантомимічних засобів виразити такі стани: вимогливості ("швидше збирайся!"), здивування ("не сподівався"), досади ("заважаєш"), цікавості ("що трапилося?"), радості ("чудово!").

Уявіть собі таку ситуацію: Ваш син, повернувшись зі школи, заявляє, що одержав двійку. "Програйте" Ваші можливі реакції: співчуття ("розумію, як тобі неприємно"), осуду ("це дуже погано"), чекання ("я чекаю, як ти мені це поясниш"), підтримки ("я знаю, ти не зміг вивчити, бо хворів"), надії ("я вірю, ти скоро виправиш її"), здивування ("не чекала від тебе такого"), обурення ("це вже вкотре!"), байдужості ("твоя справа, мене це не стосується"). Спробуйте спочатку передати це почуття мимікою, а потім знову повторіть за допомогою миміки й пантомиміки.

Проведіть перед дзеркалом репетицію певних виразів очей. Подивіться з докором, з категоричною забороною, з лукавим співчуттям, з надмірним здивуванням, із очікування подальших дій чи слів, з гнівом, із задоволенням, з рішучим осудом, з іронією, із сарказмом. Щоб реакція вийшла переконливою, сповненою почуттям, уявіть відповідну ситуацію, виголосіть внутрішній монолог відповідного змісту.

Можна запропонувати дитині таку гру: ви виразом очей передаєте певне почуття, а вона розповідає Вам, у яких ситуаціях Ви дивитеся на неї саме так.

#### ***Вправи на виразність мови***

Монотонна, невиразна мова істотно збіднює можливості виховного впливу. Потрібно навчитися інтонувати мову, виразити свої почуття й стани словом.

#### **Вправа 1**

Проаналізуйте з погляду ритміко-інтонаційної й образної виразності мови виступи народних депутатів на сесіях, мову дикторів телебачення або спортивних коментарів.

- Яке враження справила на Вас промова?
- Яка головна думка промови?
- Чи зумів промовець донести її до слухачів?

Які особливості мови допомогли Вам зрозуміти головну думку, які — заважали (образність, чіткість, емоційність чи, навпаки, одноманітність, сухість, непослідовність, зайве хвилювання)?

Завдяки яким інтонаційним засобам було досягнуто виразності мовлення?

Визначте джерела емоційного впливу промови (захопленість, афористичність, використання цитат, порівнянь та ін.).

## **Вправа 2\***

Ви називаєте предмет або явище й звертаєтеся до партнера з проханням уявити його, пригадати власні враження, відчуття, пов'язані із цим предметом, асоціації, які він викликає. Змалюйте предмет так, щоб слухач дістав виразне уявлення про нього. Наприклад, спробуйте передати своє емоційне сприйняття снігу, сонячного дня, холодного дому, поля.

## **Вправа 3**

Обравши невелике оповідання, проаналізуйте його ритміко-інтонаційну структуру, а саме:

- інтонування й емоційний зміст різних частин оповідання (задушевно, схвильовано, тепло, пристрасно, урочисто, неквапливо, замислено, таємничо, захоплено, піднесено, спокійно, стримано тощо);
- ритміку різних частин оповідання (повільно, бадьоро, уривчасто, жваво).

## **Вправа 4**

Скажіть "добридень" так, щоб висловити своє ставлення до якоїсь людини (подруги, з якою давно не бачились; сусіда, якого недолюблюєте; учителя, якого поважаєте).

Вимовляйте фразу "йди сюди" залежно від таких уявних ситуацій: Ви звертаєтеся до дитини, яка щось накоїла; до незнайомої дитини, у якої хочете щось запитати; до дитини, якій хочете запропонувати захоплюючу гру; до підлітка, з яким хочете дружньо побалакати.

Виберіть якесь відоме висловлювання (наприклад: "Байдужість до людини нічим не можна виправдати") і уявіть, як би Ви цю фразу вимовляли в різних ситуаціях: як риторичне запитання; переконуючи дитину, підлітка в справедливості цих слів заперечуючи опонентові; як аргумент тощо.

## ***Вправи на розвиток уваги***

### **Вправа 1. Тренування концентрації уваги**

Візьміть якийсь текст й увімкніть радіо. Поставте перед собою завдання: так вчитатися в зміст тексту, щоб не сприймати радіопередачі. Спробуйте це на текстах різної складності (газетна стаття, детектив, науковий текст).

### **Вправа 2. Тренування розподілу уваги**

Читаючи текст, одночасно намагайтесь утримувати в зоні активного сприйняття події, що відбуваються навколо (що роблять члени сім'ї, що передає радіо чи показує телебачення тощо).

### **Вправа 3. Тренування переключення уваги**

Покладіть перед собою два тексти й читайте по черзі з кожного по реченню. Перевірте, чи вдається вам сприймати тексти без спотворення змісту.

### **Вправа 4. Тренування здатності до соціальної перцепції**

Поставте перед собою завдання: у транспорті, на вулиці, на роботі проаналізувати стан 1-3 чоловік (настрій і причини саме такого настрою). Виділіть ознаки, на які Ви орієнтувалися, аналізуючи свої спостереження. Проведіть подібний аналіз на прикладі взаємодії в сім'ї: за якими критеріями Ви визначаєте настрій близьких; чи завжди Ви враховуєте їхній стан у момент контакту, чи орієнтуєтеся насамперед на себе; спробуйте утримати під контролем увесь розвиток ситуації, стан і зміни в настрої співрозмовника.

### **Вправа 5\*. Тренування уваги**

Полічіть до 30, але замість чисел, до яких входить цифра 3, і чисел, які діляться на 3, кажіть: "Не зіб'юсь". Намагайтеся щоразу полічити якомога далі. Вправу можна виконувати і в парі, і групою. Кожний учасник називає наступне число, а той, кому дісталось "заборонене", мусить підстрибнути або сплеснути в долоні.

Станьте навпроти партнера. Пропонуйте йому повторювати за Вами різні рухи, крім одного, забороненого (наприклад, "руки на пояс"). Потім поміняйтеся ролями (рухи показує партнер).

Покладіть на стіл десять різних предметів (ручку, гумку, книжку тощо). Запропонуйте партнерові, щоб він переклав якісь предмети, коли Ви відвернетесь на 30 секунд. Спробуйте визначити, які зміни відбулися.

### ***Вправи на розвиток уяви***

Для батьків дуже важливо знати, які відчуття, емоції, думки викликають у дитини їхні слова або вчинки. Для цього потрібно мати розвинену уяву, яка необхідна також і тоді, коли збираються зробити щось нове, незвичайне, несподіване.

### **Вправа 1**

Уявіть улюблену пору року. Виберіть найістотнішу її ознаку і передайте через словосполучення "іменник і дієслово", "прикметник та іменник". Виконайте дію, щоб відчутти цю пору року. Наприклад: "Весна. Земля відтанула" — уявіть собі, як Ви берете в руки вологу землю, розминаєте руками грудочку, відчуваєте холодний дотик. "Клейкі листочки" — мнете листочок руками, відчуваєте його клейкість, вдихаєте терпкий запах. "Осінь. Сухе листя" — загрибаєте ногою сухе листя, відчуваєте його приємний запах.



## **Вправа 2**

Перечитайте дитячу книжку й спробуйте збудити в собі дитячі враження: що зацікавило, що сподобалося, що запам'яталося.

Згадайте якусь дитячу гру й налаштуйте себе на відповідний емоційний стан — радості, захоплення, азарту.

Обравши педагогічну ситуацію (конфлікт, непорозуміння в сімейному спілкуванні), запропонуйте декілька можливих варіантів її розгортання, залагодження наслідків.

## СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

**АКТИВНА РОЛЬ (ПСИХОЛОГА, КЛІЄНТА) У психологічному консультиванні (У корекційної роботи)** - ініціативні, активні дії, що вживаються психологом-консультиантом або клієнтом в процесі проведення психологічного консультивання або в ході психокорекційної роботи. Ці дії розраховані на те, щоб якомога легше і швидше досягти поставленої мети.

**БАЗИСНА МОТИВАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ (ПОВЕДІНКИ) КЛІЄНТА** - власні інтереси і потреби клієнта, спираючись на які, можна мотивувати, стимулювати клієнта до досягнення поставлених цілей, до практичного виконання психотерапевтичних рекомендацій, отриманих в ході проведення психологічного консультивання.

**Безоціночне СТАВЛЕННЯ психолога консультианта ДО КЛІЄНТА** - відмова психолога-консультианта від оцінювання особистості або поведінки клієнта в термінах «добре» чи «погано»; настрої психолога-консультианта на те, щоб краще зрозуміти клієнта як особистість, прийняти його таким, який він є.

**ВЕРБАЛЬНА ПІДТРИМКА КЛІЄНТА** - спосіб мовного стимулювання клієнта на активну співпрацю з психологом-консультиантом під час проведення психологічної консультиції; використання психологом-консультиантом різних слів і виразів для того, щоб зняти психологічну напругу у клієнта, особливо на стадії проведення сповіді.

**ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - різновиду психологічного консультивання, які виділяються за характером вирішуваних в них проблем, наприклад, інтимно-особистісне, сімейне, психолого-педагогічне, ділове.

**Зовнішні ознаки РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ психологічного консультивання** - помітні позитивні зміни в поведінці клієнта, що відбуваються в результаті проведення психологічного консультивання.

**ЗОВНІШНІЙ РЕЖИМ РОБОТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ** - режим роботи психологічної консультиції, визначений для клієнтів та інших її відвідувачів на відміну від власного персоналу консультиції; час, протягом якого психологічна консультиція працює на прийом відвідувачів.

**ВНУТРІШНІ ОЗНАКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ Психологічне консультивання** - помітні позитивні зміни в психології і поведінці клієнта, що відбулися в результаті проведення психологічного консультивання.

**Всередині РЕЖИМ РОБОТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ** - режим роботи психологічної консультації, визначений для її власних співробітників; розподіл часу між різними видами діяльності, якими в самій психологічній консультації доводиться займатися її працівникам.

**МОЖЛИВОСТІ психолога консультанта** - перелік того, що реально може або не може зробити психолог-консультант в практичному вирішенні проблем, з якими до нього звертаються клієнти.

**ТИМЧАСОВЕ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ КЛІЄНТА** - таке рішення проблеми, хвилюючою клієнта, яке лише на деякий час знімає її гостроту, але не вирішує проблему остаточно і не гарантує повторення або загострення відповідної проблеми в майбутньому.

**ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - певний час або проміжок часу дня, протягом якого проводиться психологічне консультування; кількість часу, що витрачається психологом-консультантом на роботу з клієнтом.

**ДОПОМІЖНИЙ ПЕРСОНАЛ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ** - група фахівців, як правило, не психологів, які забезпечують нормальну, повноцінну роботу психологічної консультації.

**ДІЛОВИЙ ПІДХІД ДО психологічного консультування** - підхід, відповідно до якого ще до початку проведення психологічної консультації з клієнтом обумовлюються й узгоджуються умови проведення консультації: час, місце, очікувані результати, витрати та інші питання.

**ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - третій етап психологічного консультування, під час якого клієнт розповідає психолога-консультанта про свою проблему, а психолог-консультант уважно слухає його, обговорює, уточнює з ним проблему, ставить її психологічний діагноз, а також, якщо в цьому виникає необхідність, проводить психодіагностичне обстеження самого клієнта.

**Тривалий контакт ПСИХОЛОГА З КЛІЄНТОМ** - час, протягом якого психолог-консультант спілкується з клієнтом протягом однієї або декількох особистих зустрічей з ним.

**ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ психолога консультанта ДО КЛІЄНТА** - безумовно добре, доброзичливе, позитивне ставлення психолога-консультанта до клієнта.

**ДОВІРА** психолога консультанта КЛІЄНТУ - готовність і здатність психолога-консультанта довіряти клієнтові в усьому; віра психолога-консультанта у можливість клієнта самостійно впоратися зі своєю проблемою.

**ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - питання, які можна вирішити в процесі проведення психологічного консультування, його цілі і кінцеві результати.

**ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ КЛІЄНТА** - психодіагностичне обстеження психологом-консультантом клієнта як особистості з метою з'ясування тих індивідуальних його особливостей, які бажано знати для більш глибокого розуміння проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію.

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РЕЖИМ РОБОТИ** психолога консультанта - розподіл робочого часу психолога-консультанта між різними видами його професійної діяльності, якими він повинен займатися в психологічній консультації.

**ІНТЕРПРЕТАЦІЯ СПОВІДІ КЛІЄНТА** - аналіз психологом-консультантом спільно з клієнтом його розповіді-сповіді для з'ясування психологічної суті проблеми клієнта і причин її виникнення, а також для вироблення ефективних пропозицій по практичному вирішенню цієї проблеми.

**Інтимно-особистісне психологічне консультування** - психологічне консультування, що проводиться у зв'язку з виникненням у клієнта проблем інтимно-особистісного характеру, таких, про які він вважає за краще говорити тільки з досить близькими людьми в довірчих відносинах з ними.

**СПОВІДЬ КЛІЄНТА** - докладна розповідь клієнта психолога-консультанта про свою проблему, включаючи його відповіді на питання, що задаються в ході сповіді психологом-консультантом.

**КАРТотека клієнтів у психологічній консультації** - спеціальна картотека, створювана для службового користування в психологічній консультації. У неї заносяться такі відомості про клієнтів: хто, коли, з якого приводу звернувся в консультацію, хто проводив консультування, який виявилася проблема клієнта, які рекомендації щодо її вирішення були запропоновані клієнту, який виявилася ефективність виконання клієнтом відповідних практичних рекомендацій, та інші дані.

**КЛІЄНТ** - людина, що звернулася в психологічну консультацію за допомогою професійного психолога для вирішення якої-небудь проблеми.

Когнітивне психологічне консультування - психологічне консультування, що проводиться з питань формування та розвитку пізнавальних процесів у клієнта.

КОДЕКС ПРОФЕСІЙНОЇ ЕТИКИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА - звід основних законів, положень, правил, які практичний психолог, в тому числі психолог-консультант, повинен неухильно дотримуватися, працюючи з людьми.

КІЛЬКІСТЬ ЗУСТРІЧЕЙ психолога консультанта З КЛІЄНТОМ - загальне число особистих зустрічей психолога-консультанта і клієнта протягом певного часу: тижні, місяці або роки, - необхідних психолога-консультанта і клієнта для того, щоб повністю вирішити проблему клієнта.

КОМПЛЕКС ЗАХИСТУ - психологічна установка, настрої клієнта на те, що оточуючі люди представляють для нього загрозу, вороже ставляться до нього, і тому він змушений постійно захищатися від їх нападок.

КОМПЛЕКСНА ТЕОРІЯ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ СПОВІДІ КЛІЄНТА - спосіб інтерпретації сповіді клієнта, заснований на сукупності положень, що впливають з декількох різних психологічних теорій.

Конструктивний підхід ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ КЛІЄНТА - прагнення психолога-консультанта й не так позбавити клієнта від переживань з приводу проблеми, з якою клієнт зіткнувся, скільки, зберігши або помноживши енергію клієнта, направити її на вирішення даної проблеми (у конструктивне русло).

КОНСУЛЬТАНТ-ПСИХОЛОГ - професійно підготовлений практичний психолог, який займається психологічним консультуванням.

КОНТРОЛЬНИЙ ЕТАП ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ - п'ятий, завершальний етап психологічного консультування, під час якого психолог-консультант і клієнт домовляються про те, як буде надалі проходити оцінювання результатів виконання клієнтом практичних рекомендацій щодо вирішення його проблеми, отриманих під час консультації.

Конфіденційна інформація - відомості, які можуть стати доступними тільки окремим людям і які повинні міститися в таємниці від інших людей.

КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ ОБСТАНОВКИ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ - характеристика обстановки, що складається під час проведення психологічної консультації. Така обстановка відрізняється тим, що все, що відбувається під час консультації, включаючи

сам факт звернення клієнта в психологічну консультацію, залишається в таємниці від сторонніх осіб.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - підстави, показники, ознаки, за якими можна судити про успішність проведення психологічного консультування та вирішення психологічних проблем клієнта.

Особисті якості психолога-консультанта - сукупність загальних і спеціальних якостей особистості, якими володіє або повинен володіти як професіонал психолог-консультант для того, щоб успішно справлятися зі своїми обов'язками.

**МІСЦЕ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ** - спеціально обладнане місце, приміщення, де проводиться психологічна консультація.

**МОТИВАЦІЯ КЛІЄНТА** - те, заради чого клієнт звертається в психологічну консультацію.

Безперервний контакт психолога консультанта з КЛІЄНТОМ - сталість або тривалість безперервного спілкування психолога-консультанта зі своїм клієнтом; відсутність довгих перерв у взаємодії психолога-консультанта і клієнта, пов'язане з пошуком вирішення проблеми клієнта.

**НЕВПЕВНЕНІСТЬ КЛІЄНТА В СОБІ** - відсутність у клієнта впевненості у своїх силах і можливостях в тому, що він в змозі успішно впоратися зі своїми життєвими проблемами.

**ОБРАЗ Я-КЛІЄНТА** - уявлення клієнта про самого себе, про свої психологічні особливості.

**ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГА-консультанта і клієнта** - спілкування психолога-консультанта з клієнтом після завершення психологічної консультації, в процесі виконання клієнтом рекомендацій, отриманих в ході консультації. Такий зворотній зв'язок забезпечує психолога-консультанта цінною інформацією про те, як діють його рекомендації на клієнта. Вона також дозволяє клієнту коригувати свою поведінку, пов'язане з рішенням його проблеми.

**ОБСТАНОВКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - умови, в яких організується і проводиться психологічне консультування, включаючи місце, час, прийоми і засоби проведення консультування, стиль спілкування психолога-консультанта з клієнтом і багато іншого.

**Об'єктивні ОЗНАКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ** Психологічного консультування - реальні ознаки, що підтверджуються результатами спостереження та оточуючими людьми (крім самого психолога-консультанта і клієнта), завдяки їм можна цілком об'єктивно судити про те, що психологічне консультування пройшло успішно.

**НАДАННЯ ПОТОЧНОЇ ДОПОМОГИ КЛІЄНТУ** - допомога психолога-консультанта клієнту, яку він надає, коли самостійно приступає до виконання рекомендацій, отриманих під час консультації.

**ОПЕРАТИВНА ДОПОМОГА КЛІЄНТУ** - термінова, поточна допомога, що надається психологом-консультантом клієнту і розрахована на досягнення швидкого ефекту від проведення консультування.

**ОПТИМАЛЬНІ УМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - умови, що сприяють найкращому проведенню психологічного консультування, що підвищують його результативність.

**ПОМИЛКА В ІНТЕРПРЕТАЦІЇ СПОВІДІ КЛІЄНТА ЧЕРЕЗ** суб'єктивне ставлення психолога консультанта до даного клієнта - помилка в психологічному консультуванні, досить часто допускається психологами-консультантами, які неправильно оцінюють себе і свої можливості, намагаються судити про клієнта за образом і подобою самих себе.

**ПЕДАГОГІЧНЕ** психологічне консультування - психологічне консультування з питань освіти, насамперед навчання і виховання дітей.

**ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - перший, початковий етап проведення психологічного консультування, під час якого психолог-консультант попередньо знайомиться з клієнтом і разом зі своїми помічниками готує все, що необхідно для успішного проведення психологічної консультації.

**ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ** психолога консультанта - знання і практичні вміння психолога-консультанта, завдяки яким він може надавати дієву допомогу клієнтам у вирішенні їх життєвих, психологічних проблем.

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА** психолога консультанта - знання, вміння та навички, необхідні професійно підготовленим психолога-консультанта для успішного виконання своєї роботи.

**РЕАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ КЛІЄНТА** - відповідність тієї проблеми, про яку клієнт розповідає психолога-консультанта, дійсному стану справ.

Проблема, позначена клієнтом, вважається реальною, якщо вона насправді є у нього і не є вигаданою.

**РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ** - кінцевий підсумок психологічного консультування, його практичний результат в плані вирішення проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію.

**РЕФЛЕКСІЯ (В ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ З ЛЮДЬМИ)** - усвідомлення людиною своїх дій, думок і почуттів, а також того, як він виглядає з боку, спілкуючись з різними людьми.

**СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ (В ВИРОБЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ КЛІЄНТУ)** - спосіб досягнення мети, яку ставить перед собою психолог-консультант, його типові дії по відношенню до клієнта на заключній стадії проведення психологічного консультування, при формулюванні практичних рекомендацій щодо вирішення його проблеми.

**ТЕСТУВАННЯ КЛІЄНТА** - вивчення психологічних особливостей клієнта за допомогою психологічних тестів.

**ТЕХНІЧНІ ПОМИЛКИ** у психологічному консультуванні - помилки, що допускаються в техніці проведення психологічного консультування.

**Емпатія (ПСИХОЛОГА КОНСУЛЬТАНТА ДО КЛІЄНТА)**-особливе почуття, завдяки якому психолог-консультант може як би зсередини розуміти психологію клієнта, проникати в його внутрішній, психологічний світ, краще і глибше пізнавати особистість клієнта і його стану.



## Список основной литературы

1. Абдурахманов Р.А. Введение в общую психологию и психотерапию. Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2002. 304 с.
2. Гледдинг С. Психологическое консультирование. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 736 с.
3. Квинн В. Прикладная психология. Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2004.
4. Кулаков С.А. Практикум по супервизии в консультировании и психотерапии. Санкт-Петербург, 2002. 236с.
5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 345с.
6. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учебник. Москва : ВЛАДОС, 2000. 528 с.
7. Основи практичної психології / за ред. В. Панок та ін. Підручник. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
8. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультивання: у схемах і таблицях. Миколаїв : Гліон, 2019. 134с.
- Цимбалюк І.М. Психологічне консультивання та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ : ВД Професіонал, 2005. 656с.
10. Уоллес В., Холл Д. Психологическая консультация. Санкт-Петербург Питер, 2003. 544 с.
11. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений: курс лекций. Москва : ЭКСМО – Пресс, 2000. 512 с.

## Список додаткової літератури

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. Москва, 2000. 487 с.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 464 с.
3. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2001. 352 с.
4. Детский практический психолог: Программы и методические материалы: учеб. пособие / под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. Москва : Изд. центр «Академия», 2001. 256с .
5. Келли Дж. Теория личности. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 249 с.
6. Кендалл Ф. Психотерапия детей и подростков. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 432 с.
7. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 992 с.
8. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под ред. акад. БПА М.К. Тутушкиной. Санкт-Петербург : Издательство «Дидактика Плюс», 2001. 352 с.
9. Психологічні основи сімейної психотерапії. Інструктивно-методичні

матеріали з основ психотерапії / укладач Н.Ф. Портницька. Житомир, 2001. 37 с.

10. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

11. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 656 с.

12. Работа психолога в заведениях освіти: збірник нормативних документів / укладач І.С. Загурська. Житомир, 2001. 28 с.

13. Турнер Д. Ролевые игры. Практическое руководство. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 352с.

14. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург :ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.



*Навчальне видання*

**СЛАВІНА Н.С.**

# **ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ**

**Навчально-методичний посібник**

Підписано до друку 02.05.2022 р. Формат 60x84/16  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний  
Ум.друк. арк. 10,46. Тираж 20. Зам. ---

Видавець Ковальчук О.В.  
32315, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,  
вул. Васильєва, 13, корп. А, 37.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7057 від 25.05.2020 р.