

Психологический инструментарий в процессе консультирования

Важные отличия

Консультирование детей в значительной мере отличается от консультирования взрослых.

Если, работая с взрослыми, консультант в основном ориентирован на цель клиента, то в работе с детьми он ориентирован на:

- фундаментальные цели (те, которые ставят специалисты перед всеми детьми, приходящими на прием);
- цель, которую поставили перед психологом родители или специалисты, работающие с ребенком;
- свои собственные профессиональные цели;
- цель самого ребенка.

Другим немаловажным отличием консультирования детей от консультирования взрослых является то, что в силу своих физиологических особенностей ребенок не может в течение длительного времени концентрировать свое внимание на беседе с взрослым. Кроме того, поскольку язык ребенка недостаточно хорошо сформирован, в большинстве случаев ему трудно выразить свои чувства и объяснить, что с ним происходит.

Процесс консультирования подростков может быть осложнен проявлениями негативизма, сопротивления вербальному общению со взрослым. Поэтому консультирование детей и подростков требует вовлечения в терапевтический процесс дополнительных средств, помогающих активизировать познавательные процессы ребенка, например, удерживать его внимание на должном уровне или активизировать его мыслительные действия. Консультанту (психологу) также надо мотивировать ребенка/подростка, поддерживать его интерес и побуждать оставаться в рамках определенной проблемы, особенно в тех ситуациях, когда мы не располагаем достаточным количеством времени.

Основные фазы

Для того чтобы сделать сессию более эффективной, различные психотерапевтические направления разрабатывают свои варианты построения консультирующего процесса. Катрун и Дэвид Гельдард (Geldard), работая в рамках интегративного подхода, предлагают в процессе консультирования детей и подростков придерживаться следующей структуры, которая включает в себя пять основных фаз.

Первую фазу можно было бы назвать «знакомством ребенка с консультантом». Эта фаза состоит из двух частей:

- ребенок оказался в кабине консультанта, но он ощущает дискомфорт, который, возможно, и явился поводом обращения за помощью;
- ребенок и консультант знакомятся друг с другом; консультант помогает ребенку начать его рассказ, вовлекая в процесс консультирования игровые техники, приемы и средства.

Во время *второй фазы* — фазы проявления эмоций — происходит следующее:

— ребенок начинает рассказывать консультанту о том, что его беспокоит; используя техники рефлексивного и нерефлексивного слушания, консультант помогает ему осознать его трудности;

— ребенок соприкасается со своими эмоциями; консультант предоставляет ребенку возможность проявить его эмоции в приемлемой форме.

Третья фаза — фаза размышлений:

— ребенок начинает задумываться над тем, что можно изменить в его ситуации.

Четвертая фаза — фаза изменений:

— ребенок пересматривает свои взгляды на сложившуюся ситуацию, находит в ней не только отрицательные, но и положительные моменты;

— ребенок придумывает варианты изменения негативных моментов его ситуации; консультант помогает ему заменить деструктивные паттерны поведения на конструктивные.

Пятая фаза — фаза действий:

— ребенок начинает отрабатывать положительные паттерны поведения;

— ребенок принимает решение.

В заключение консультант проводит «подстройку к будущему», помогая ребенку осознать, где и как он может использовать полученный в ходе консультирования опыт.

Серия плакатов

Чтобы сделать процесс консультирования более доступным для ребенка, специалист вынужден использовать наглядные пособия, игровой материал и пр. С этой целью нами была разработана серия плакатов «Психологический инструментарий на каждый день», которая включает следующие комплекты:

— Как я справляюсь со своим гневом.

— Как я справляюсь со своей тревогой.

— Как я решаю свои проблемы.

— Как я преодолеваю трудности.

— Как я разрешаю конфликты с...

Цель использования плакатов — расширение поведенческого репертуара и жизненного опыта ребенка в ходе психотерапевтической, консультативной и коррекционной работы. Плакаты помогают детям осознать способы реагирования на травмирующие ситуации и начать поиск путей выхода из них, отработать и закрепить навыки эффективного и уверенного поведения и др.

Данные плакаты могут быть использованы в рамках различных психотерапевтических направлений. На наш взгляд, их применение особенно эффективно в сочетании с интегративным, эклектическим и когнитивно-бихевиоральным направлениями психотерапии и психологического консультирования. Плакаты также могут быть использованы в сочетании с гештальт-терапией и

директивной игровой терапией. Кроме этого, плакаты могут помочь в коррекционной и профилактической работе не только психологам, но и педагогам.

Возрастной диапазон использования плакатов достаточно широк. Так, например, серии плакатов «Как я справляюсь со своим гневом» и «Как я справляюсь со своей тревогой» доступны для детей дошкольного возраста и могут быть включены в работу со школьниками и даже взрослыми. Плакаты «Как я преодолеваю трудности» рассчитаны в основном на дошкольников, в то время как серии «Как я решаю свои проблемы» и «Как я разрешаю конфликты с...» адресованы школьникам и взрослым. Причем плакаты «Как я разрешаю конфликты» мы рекомендуем использовать начиная со среднего и старшего школьного возраста, когда учащиеся уже прислушиваются к мнению друг друга, а во время споров пытаются аргументировать и отстаивать свою точку зрения.

На конкретных примерах

Плакаты можно включать в работу с клиентом на различных этапах проведения сессии в соответствии с предложенной выше моделью Катрун и Дэвида Гельдара.

На фазе знакомства, когда консультант устанавливает доверительные отношения с ребенком/подростком и объясняет ему возможности и ограничения процесса консультирования, можно обойтись без плакатов. Затем, когда клиент начинает свой рассказ, консультант решает, использование каких наглядных пособий будет способствовать более эффективному протеканию процесса консультирования. Уже на этой фазе в некоторых случаях, когда консультант уверен в правильности своего выбора, можно предложить ребенку рассмотреть картинки на одном из плакатов, тем самым подготовив клиента к следующей фазе — работе с эмоциями. Ребенок (подросток) может просто описать, что изображено на поле плаката или на предъявляемых ему взрослым карточках.

Пример. Ребенок, рассматривая карточки, говорит: «Здесь нарисован мальчик. Он не хочет есть кашу, а мама его, наверное, ругает за это» (Алеша, 7 лет).

На этапе работы с чувствами ребенка или подростка (фаза проявления эмоций) могут быть использованы плакаты «Как я справляюсь со своим гневом» и «Как я справляюсь со своей тревогой». Данные плакаты особенно эффективны в том случае, если ребенок соприкоснулся с эмоциями гнева или тревоги и стесняется или затрудняется выразить их своими словами. В этом случае консультант предлагает клиенту рассмотреть один из упомянутых выше плакатов, предварительно сказав, что подобные чувства (гнев или тревогу) испытывают многие люди. Далее, удобно поместив плакат на столе, на коленях перед ребенком или повесив его на стену, можно продолжить примерно так: «Посмотри, пожалуйста, на картинку. Кто изображен на ней? Как ты думаешь, какие чувства испытывают эти дети? Похож ли кто-то из них на тебя, когда ты испытываешь тревогу (гнев)?» Младших школьников можно просто попросить описать, что изображено на картинке, какое настроение у героев и какие события повлияли на их настроение.

Пример. «Здесь ребенок обиделся на папу, потому что он его наругал и поставил в угол. Он не хочет разговаривать с папой, только смотрит на него злыми глазами. Меня дома никогда не ругают. Только если я грязно в тетрадке пишу, если капризничаю, если в школе учительница жалуется на меня. Она всегда жалуется. Она просто очень злая» (Катя, 8 лет).

На данном этапе беседы следует поощрять любые высказывания, предоставляя ребенку возможность проговорить все, что он считает нужным, даже если его реплики будут носить негативный, осуждающий или агрессивный характер. Работая с эмоциями клиента, консультант может использовать техники гештальт-терапии, задавая примерно следующие вопросы:

— Что значит для тебя быть грустным (сердиться)?

— Что происходит с тобой, когда ты беспокоишься (сердишься)?

— Как реагирует твое тело на похожие ситуации? И т.д.



При желании психолог может попросить ребенка записать или нарисовать символически на карточках ответы на любой из перечисленных выше или подобных вопросов и разместить их на плакате. Например: «Когда я беспокоюсь, я грызу ногти, тербляю носовой платок, стучу пальцем по столу, прошу маму подойти ко мне, мои руки потеют...»

После того как ребенок или подросток в достаточной мере осознает свои эмоции, можно отложить плакат и переходить к следующей стадии сессии. В конце сессии, при подведении итогов совместной работы, консультант в краткой форме напоминает клиенту о сделанных записях и говорит о том, что он сохранит их для последующих сессий, так что в любое время клиент сможет вернуться к ним, если, конечно, захочет. После окончания сессии для удобства дальнейшей работы консультант переносит содержимое плаката на бланк, а карточки убирает с плаката.

На фазе размышлений, если появилась необходимость, консультант предлагает ребенку снова обратиться к плакату («Как я справляюсь со своим гневом» и «Как я справляюсь со своей тревогой»). На данном этапе целесообразно рассмотреть все возможные варианты (как положительные, так и отрицательные) реагирования клиента на травмирующую ситуацию и записать каждый вариант на отдельной карточке, а затем разложить их на плакате.

В ходе последующей беседы консультант и клиент обсуждают, насколько каждый из данных вариантов может быть эффективным в различных ситуациях. Одним из важнейших условий эффективности работы на этом этапе остается безоценочное принятие взрослым любых предложенных клиентом способов реагирования. Желательно, чтобы ребенок (подросток) сам осознал степень конструктивности предлагаемого им варианта.

На фазе изменений консультант предлагает клиенту отметить все деструктивные паттерны поведения — реагирования на травмирующую ситуацию и помогает заменить их на конструктивные, используя плакаты «Как я справляюсь со своим гневом» и «Как я справляюсь со своей тревогой». Для этого он просит клиента ранжировать имеющиеся на стикерах ответы. Первая названная карточка соответствует самому приемлемому способу реагирования для данного конкретного клиента. Если клиент делает выбор неуверенно, желательно подчеркнуть, что любой выбранный им способ имеет право на существование, что нет правильных или неправильных ответов. В работе с маленькими детьми сначала выбирается только один, наиболее приемлемый вариант, затем из оставшихся вариантов выбирается снова самый предпочтительный и т.д., пока не будут проранжированы все карточки.

Процесс ранжирования сопровождается работой собственно с плакатом: клиент наклеивает стикеры на соответствующие его выбору квадраты на плакате, то есть консультант предоставляет ему право выбора квадратов для наиболее и наименее предпочтительных вариантов реагирования. Например, после того как клиент выбрал приемлемый для него вариант, психолог

может спросить: «Где бы ты хотел разместить его?» На данном этапе консультант может задавать вопросы примерно следующего характера:

— Как ты думаешь, какие твои действия (поступки и др.) помогают тебе справиться с эмоциями (тревогой, гневом)?

— Что можно было бы сделать по-другому, лучше? И т.д.

На данной фазе также можно обратиться к плакату «Как я преодолеваю трудности». Работа проходит по той же схеме, что и с ранее упомянутыми плакатами.

На этапе действий (пятая фаза) может оказаться полезным плакат «Весы» (из серии «Как я решаю свои проблемы»). Данный плакат эффективен в том случае, если после определенной работы у клиента появилось несколько вариантов выхода из затруднительной ситуации и ему необходимо осуществить выбор. Перед тем как начать работу с плакатом, консультант помогает клиенту найти несколько вариантов решения проблемы и записывает каждый вариант на отдельной карточке. Затем он просит клиента еще раз пересмотреть все варианты и отложить те из них, которые являются наименее перспективными, оставив два-три варианта решения проблемы. Консультант предлагает клиенту обратиться к плакату и положить карточки с вариантами решений проблемы перед весами. Причем перед каждым весами должна лежать только одна карточка. Затем клиент «взвешивает» каждый вариант решения путем составления списков «за» и «против». Процедура «взвешивания» может проходить примерно так.

Консультант: «Какой вариант решения проблемы ты хотел(а) бы рассмотреть в первую очередь? Давай составим два списка «за» и «против» и разместим их на разных чашах весов».



После того как проделана подобная работа, консультант просит клиента проанализировать каждый пункт «за» и «против» в отдельности, насколько то или иное положение значимо для клиента.

В результате подобного анализа клиент может прийти к выводу, что некоторые пункты он мог бы вычеркнуть, оставив лишь наиболее важные. Таким образом, данные списки становятся короче. Прodelывая подобную работу, консультант должен стараться быть более гибким и идти за клиентом, не навязывая ему свои идеи (пусть даже самые интересные). Предположим, если клиент захочет оценить каждый пункт в баллах, консультант должен приветствовать это и помочь клиенту в реализации его планов. Консультант также может спросить клиента, по каким основным параметрам он хотел бы сравнить полученные результаты (по количеству положительных или отрицательных выборов, по разнице между положительными и отрицательными выборами, по количеству значимых и незначимых пунктов). Мы

рекомендуем приветствовать любые идеи клиента, развивая его инициативу и самостоятельность в выборе решения. Любое самостоятельно принятое решение, включая решение о том, что еще нужно время, чтобы обдумать вариант выбора, будет правильным.

По желанию клиента подобная работа с плакатом может быть продолжена и в дальнейшем, пока клиент не обретет уверенности в правильности своего выбора.

На последней встрече консультанта с клиентом может быть эффективной работа с любым плакатом, использовавшимся ранее. В обобщенной форме консультант может показать клиенту, какой путь был проделан с момента начала консультирования до его завершения, разложив карточки с надписями на плакате. Консультант предлагает клиенту рассказать о том, что, на его взгляд, изменилось к лучшему с момента первой встречи с ним, помогла ли ему работа с плакатом

и каким образом, как он может использовать полученные знания и навыки в дальнейшей жизни. Таким образом, плакаты помогают в осуществлении «подстройки к будущему».

* * *

Предлагаемые нами варианты плакатов и инструкции по их использованию являются лишь некоторыми способами взаимодействия с клиентами, неоднократно отработанными нами на практике. Каждый специалист может видоизменить указанные или придумать собственные упражнения в соответствии со своим стилем и направлением коррекционной, консультативной или педагогической работы, запросом образовательного учреждения или потребностями отдельных клиентов. А схему консультационного процесса детей и подростков К. Гельдард и Д. Гельдарда можно использовать и саму по себе. Она хорошо работает и без привлечения каких бы то ни было дополнительных средств, и с их применением.

**Елена ЛЮТОВА-РОБЕРТС,
Галина МОНИНА,
психологи**

ЛИТЕРАТУРА

Geldard K., Geldard D. 2002 Counselling Children. A Practical Introduction. Sage Publications. London.

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Методические рекомендации по работе с плакатами «Как я справляюсь со своим гневом». — СПб.: Речь, 2005.

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Методические рекомендации по работе с плакатами «Как я справляюсь со своей тревогой». — СПб.: Речь, 2005.

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Методические рекомендации по работе с плакатами «Как я преодолеваю трудности». — СПб.: Речь, 2006.

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Методические рекомендации по работе с плакатами «Как я решаю свои проблемы». — СПб.: Речь, 2006.

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Методические рекомендации по работе с плакатами «Как я разрешаю конфликты». — СПб.: Речь, 2006.