

Пояснительная записка

Основным видом оказания психологической помощи подросткам и взрослым на базе ГБОУ «Краевой психологический центр» является консультативная деятельность (психологическое консультирование).

В современном мире с его быстрым ритмом жизни людям становится все труднее справляться со стрессом и тревогами, что в свою очередь ведет к общему ухудшению не только физического, но и психологического состояния. Поэтому так важно внимательно и бережно относиться к себе и близким.

Одним из возможных способов поддержки и заботы о себе и членах своей семьи является обращение в службу психологической помощи.

Психологическое консультирование, являясь областью психологической практики, направленно на удовлетворение потребностей людей, испытывающих личностные трудности в повседневной жизни и нуждающихся в поддержке.

Консультирование предполагает непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также улучшение состояния и общего качества жизни. Основную роль в такой совместной работе играет беседа, в процессе которой психолог создает для ребенка и родителя все условия, в которых он переживает свои новые возможности в решении поставленных задач.

Организация такого специфического пространства и формирование отношений возможны при соблюдении консультантом определенных принципов:

- а) каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;
- б) каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- в) каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

Спектр проблем, с которыми обращаются за психологической консультацией широк: трудности на работе (неудовлетворенность работой, конфликты с коллегами и руководителями, возможность увольнения), неустроенность личной жизни и неурядицы в семье, плохая успеваемость в школе, недостаток уверенности в себе и самоуважения, сложности в самостоятельном принятии решений, трудности в завязывании и поддержании межличностных отношений и т.п.

Консультирование - это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно учебы, будущей профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений. Психологическое консультирование подразумевает профессиональное отношение квалифицированного консультанта к подростку и родителю, отношения «субъект-субъект» или «личность-личность». Имеется много

сходных определений, и все они включают несколько основных положений ведения профессионального психологического консультирования:

1. Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.

2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.

3. Консультирование способствует развитию личности.

4. В консультировании акцентируется ответственность родителя и подростка, то есть признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют их собственное волевое поведение.

5. Основой консультирования является «консультативное взаимодействие» между подростком или родителем и консультантом, основанное на философии «клиент-центрированной» терапии.

При проведении профессионального психологического консультирования важно соблюдение этических норм консультанта по отношению к клиенту:

- консультант принимает каждого члена семьи как уникального, автономного индивида, за которым признается и уважается право свободного выбора, самоопределения, право жить собственной жизнью;

- консультант понимает, что любое внушение или давление мешает принятию ответственности на себя и правильно решать свои проблемы.

Цели психологического консультирования

Основная цель консультирования в широком понимании - помощь ребенку и родителю в осознании и изменении малоэффективных моделей поведения, для того, чтобы принимать важные решения, справляться с возникающими проблемами, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Индивидуальная цель консультирования зависит от потребностей конкретного человека, обращающихся за психологической помощью. Но представляется возможным сформулировать универсальные цели консультирования:

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.

2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.

3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений.

4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения.

5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности.

Задачи консультирования

Эти цели реализуются через решение основных задач:

- повышение психологической компетентности;
- изменение отношения к своей проблеме;
- повышение стрессовой и кризисной толерантности, развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями;
- развитие гибкости в поведении и установках, обеспечивающих его надежную социальную адаптацию в обществе; повышение чувства ответственности за свою жизнь;
- развитие умения самостоятельно и адекватно принимать жизненно важные решения; развитие межличностных и коммуникативных способностей.

В психологическом консультировании психолог может опираться на различные теории и методологические подходы. Но вне зависимости от направления существуют общие принципы поведения психолога во время консультирования, которые обеспечивают успешность проведения консультативной встречи:

- доброжелательное и безоценочное отношение;
- обеспечение конфиденциальности и анонимности подростка и родителя;
- ориентация на нормы и ценности семьи.

Психологическая консультация может проводиться в индивидуальной и групповой формах (детско-родительские, семейные, родительские группы), и быть ориентирована на решение возрастно-психологических, психолого-педагогических, организационно-методических и других задач.

Достоинством данной программы является индивидуальный подход к рассмотрению проблем каждого человека или семьи, и помощи в их решении на пути к психологическому здоровью, внутренней гармонии и удовлетворённости качеством жизни.

Критерием эффективности этого вида профессиональной деятельности психолога является появление у подростка и родителя новых переживаний по поводу своей актуальной проблемы и жизни в целом.

Литература

1. Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Изд.: Класс, 2004.
2. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 2004.
3. Бурменская Г.В., Барабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М.: Изд-во МГУ, 2003.
4. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков Психолого-медико-педагогическое обследование ребенка. Комплект рабочих материалов / под общ. ред. М.М. Семаго. - М.: Аркти, 2003.
5. Галияхметов Р.Р., Лихтарников А.Л. Выявление-прогноз-сопровождение. - СПб., 2000.
6. Головнева О. Родительский практикум. Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений. - М., 2006.
7. Гришина Н.В. Психология конфликта. - 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.
8. Дубровина И.В., Прихожан А.М. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия. - М.: Академия, 2003.
9. Каменская Е.Н. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций. – изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
10. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. - Изд.: Речь, 2005.
11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М., 2000.
12. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., Генезис, 2001.
13. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. - СПб.: Речь, 2005.
14. Психология развития. / Под ред. Болотовой А.К., Молчановой О.Н. – М.: ЧеРо, 2005.
15. Реан А.А. Психология изучения личности. - СПб.: Речь, 2001.
16. Рождение гражданина. Реинтеграция подростков с асоциальными формами поведения/ под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. - СПб.: Речь, 2001.
17. Родители и дети: Психология взаимоотношений/ под ред. Е.А. Савиной, Е.О. Смирновой. - М.: Когито-Центр, 2003.
18. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. - М.: ЭКСМО-Пресс, 1999.
19. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. - СПб.: Речь, 2002.
20. Сатир В. Психотерапия семьи./ Перевод Авидова И., Исакова О. – СПб.: Речь, 2000.

21. Томас Ш. Стратегия конфликта/пер. с англ. Т. Даниловой/Под ред. Ю.Кузнецовой, К. Сониной. – М.: ИРИСЭН, 2007.
22. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. - М.: МГППУ, 2006.
23. Эйдемиллер Э.Г., Юстицки С.В. Психология и психотерапия семьи, 4-е изд. - СПб.: Питер, 2008.