

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

© 2019 С. Е. Окунева

*старший преподаватель кафедры психологии и психофизиологии
e-mail: okuneva81@rambler.ru*

*Россия, Елец,
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»*

В статье рассматриваются виды психологического консультирования, которые используются в работе с людьми, попавшими в трудные жизненные ситуации, особое место отводится методам психологического консультирования. Также выделены этапы психологического консультирования и особенности психологического консультирования в системе психологической помощи людям с ОВЗ.

Ключевые слова: психологическое консультирование, этапы психологического консультирования.

В настоящее время все больше положительных отзывов набирает психологическое консультирование. С помощью него можно не только найти выход из сложной жизненной ситуации, но и приспособиться к ней, взглянуть по-другому на возникшую проблему, выбрать особый стиль поведения и т.д.

Ю.Е. Алешина основной задачей психологического консультирования рассматривала помочь клиенту посмотреть на свои жизненные проблемы и сложности со стороны, обсуждение всех сторон взаимоотношений, которые, будучи источником трудностей, обычно не осознаются и не контролируются. Ею условно были выделены основные виды психологического консультирования:

1. Психолого-педагогическое, используемое при установлении взаимоотношений между родителями и детьми, предпочитающими различные стили воспитания;
2. Семейное, применяемое с супругами, у которых есть дети с отклонениями в развитии.
3. Возрастно-психологическое консультирование контролирует ход психического развития ребенка.
4. Личностное – направлено на самопознание, достижение целей личностного роста.
5. Профессиональное консультирование помогает самоопределиться в профессии.
6. Деловое консультирование способствует сплочению трудового коллектива, созданию благоприятной атмосферы между сотрудниками [Алешина 1999].

В системе психологической помощи людям с ОВЗ используются различные методы психологического консультирования. Так, основным можно назвать интервью (беседу), от чего будет зависеть эффективность консультирования.

Для организации правильного интервью (беседы) необходимо обеспечить адекватное восприятие информации и знать структуру общения, включающую три взаимосвязанные стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную. Все задаваемые вопросы должны быть хорошо продуманными, простыми для восприятия,

соответствующими уровнем развития клиента и нацеленными на получение конкретного однозначного ответа. Также в интервью консультант должен помнить и о невербальных средствах общения, включающих не только жесты, мимику, но и организацию пространства и расстояния с интервьюируемым, его эмоциональное состояние, включение в речь различных пауз и т.д.

Общаясь, консультант должен следить и за собой, своей речью и поведением. Он должен уметь слушать и слышать, проникать во внутренний мир собеседника, сопереживать ему, понимать его мысли и чувства. Такое поведение способствует более доверительным отношениям, создает атмосферу психологической безопасности.

Иногда интервью дополняется различными играми или упражнениями, направленными на актуализацию понимания клиентом себя и своей проблемы или окружающих, а некоторые консультанты используют простое и быстрое тестирование.

Психологическое консультирование включает в себя следующие этапы:

1. Знакомство с клиентом, создание эмоциональной поддержки, разъяснение особенностей консультирования.

2. Определение проблемы консультирования и правильной линии решения – самый длительный этап. Здесь ответственность полностью лежит на консультанте, который пытается понять собеседника, его жизненные принципы, выделить проблемы или просто жалобы, его реакции на происходящее, то есть дать возможность высказаться. Иногда бывает, что запросы и проблемы не совпадают, поэтому важно правильно выстроить вопросы для интервью, учитывая и семейные, супружеские отношения. На этом этапе обычно выявляется несколько проблем, поэтому важно выбрать наиболее беспокоящую клиента, а позже вернуться к остальным.

3. Подведение итогов и обсуждение того, что хочет клиент. Консультант должен помогать ему наводящими вопросами, побуждать к размышлению и подвести к выводу о том, что консультант не сделает жизнь клиента беспроблемной, а поможет достичь конкретную цель, а клиент, отказываясь от нереальных целей, абстрагирует образ желаемого будущего.

4. Определение возможных решений достижения желаемого, разработка советов и рекомендаций. На этом этапе консультант должен делать акцент на поведении и поступках клиента, а не на его личности, помогает избавиться от житейских стереотипов и выработать оптимальные модели поведения. Здесь часто поведение клиента и отношение к своей проблеме меняется, то есть консультирование дает положительные моменты. Именно это должен понять консультант и активизировать на этом внимание.

5. Подведение итогов. На этом этапе необходимо выделить ключевые моменты консультирования и определить перспективу будущего. По поведению клиента иногда можно понять, что понадобятся дополнительные встречи. Для этого предложить ему выполнение домашнего задания с последующей интерпретацией (например, заполнение дневника).

Обычно используются все названные этапы, однако при повторных встречах больше значения уделяется последним. Следует отметить, что слишком частые встречи, даже по небольшой проблеме, говорят о том, что консультирование оказалось бесполезным. Для этого необходимо обсудить возникшую ситуацию и временно прекратить общение.

Говоря об особенностях психологического консультирования в системе психологической помощи людям с ОВЗ, следует отметить его начало. Продуктивным такое консультирование будет, если его начинать с подросткового возраста. Именно в этом возрасте происходят частые личностные проблемы в связи с пониманием имеющегося дефекта и как следствие, низкой самооценкой (в редких случаях –

завышенной). Безусловно, такое осознание может быть и в более раннем возрасте, но оно менее выражено.

Психологическое консультирование таким людям проходит по всем перечисленным выше этапам. Оно должно быть направлено на то, чтобы ребенок смог себя принять таким, какой он есть, признать свою уникальность, повысить свою уверенность и активизировать эмоциональную сферу. Консультант должен обеспечить подростку психологическую безопасность и помочь ему видеть в себе не только недостатки, но и достоинства. Также для продуктивного психологического консультирования в системе психологической помощи людям с ОВЗ необходимо организовывать лекции, дискуссии, тренинги с примерами успешного решения таких же проблем.

Библиографический список

Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. Изд. 2-е. М.: Класс, 1999. 208 с.