

Лекция 7. Процедуры проведения семейного
психологического консультирования и
психотерапии. Консультативный сеанс.
Психотерапевтический сеанс.

По курсу «Психологическое консультирование
и психотерапия семьи и ребенка».

Общие вопросы семейной психотерапии

- Основной целью семейной психотерапии будет скорректировать отношения внутри семьи, устранить психоэмоциональные расстройства, которые проявляются у одного или нескольких ее членов, а попросту – вернуть в семью счастье и гармонию.

Для этого специалист решает основные задачи:

- наблюдает за межличностным общением внутри семьи;
- выявляет конфликты и их участников;
- исследует скрытые чувства родственников;
- помогает выплеснуть негативные эмоции (злость, страх, отчаянье, взаимные претензии);
- меняет представление членов семьи о создавшихся проблемах;
- трансформирует индивидуальные взгляды каждого участника конфликта в коллективные;
- предлагает методы для налаживания отношений между родственниками;
- повышает уровень толерантности (особенно в отношении проблемного члена семьи);
- учит семью находить корни возникших трудностей и ресурсы для их преодоления;
- устраняет отрицательные стереотипы поведения у членов семьи;
- устанавливает доверительные отношения;
- поддерживает в кризисные периоды.

На семейных сеансах присутствие всех родственников не обязательно, а иногда и вредоносно. В каждом случае специалист принимает индивидуальное решение, кого из семьи пригласить на консультацию и какие методы при этом использовать.




Общая схема консультативного процесса



Базовые компоненты консультационной беседы (М.Певзнер)

- ▶ Построение отношений;
- ▶ Основная часть или работа с проблемой;
- ▶ Завершение



Задачи, реализующие определенное содержание консультирования:

- ▶ установление профессионального контакта в консультировании;
- ▶ предоставление клиенту возможности выговориться;
- ▶ предоставление клиенту эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах его проблемной ситуации;
- ▶ совместная с клиентом переформулировка проблемы;
- ▶ заключение динамического контракта;
- ▶ формирование регистра возможных решений проблемы;
- ▶ выбор оптимального решения;
- ▶ закрепление мотивации и планирования реализации выбранного решения;
- ▶ завершение консультирования с предоставлением пациенту плана повторного обращения.

Этапы консультационной беседы по Г.М. Абрамовой

Этапы	содержание этапа	маркировка глазами консультанта	маркировка глазами клиента
1 этап	установление контакта, достижение взаимопонимания	«Привет!»	«Я пришел к Вам...»
2 этап	Прояснение проблемы клиента, сбор информации о клиенте	«В чем проблема?»	«Меня не устраивает, как обстоят дела на настоящий момент...»
3 этап	осознание желаемого результата, ответ на вопрос:	«Чего Вы хотите достичь?»	«То, что меня бы больше устроило, это...»
4 этап	выработка альтернатив	«Что еще мы можем сделать по этому поводу»	«Чтобы достичь этого, мне необходимо...»
5 этап	завершение контакта, обобщение в форме резюме	«Таким образом...»	«Я пришел к пониманию того...»

Алгоритм проведения сессии



Структура сессии

Подготовка

Установление доверительных отношений

Активное слушание

Фокус на эмоциях клиента

Фокус на мыслях клиента (уточнение проблемы, новый взгляд на проблему)

Фокус на поведении клиента

Окончание сессии



Этапы беседы

- Знакомство с клиентом в начале беседы
- Расспрос клиента, формулирование и проверка консультативной гипотезы.
- Коррекционное воздействие
- Завершение беседы

Открытые и закрытые "пространства"
личности в общении - «Окно Джогарри» (Дж.Лафт и Г. Инграм)

	известное мне	неизвестное мне
известное другим	1 Арена открытое для меня и для других	3 Слепое пятно закрытое для меня, но открытое для другого
неизвестное другим	2 Фасад открытое для меня, но закрытое для других	4 Неведомое закрытое и недоступное ни мне, ни другим

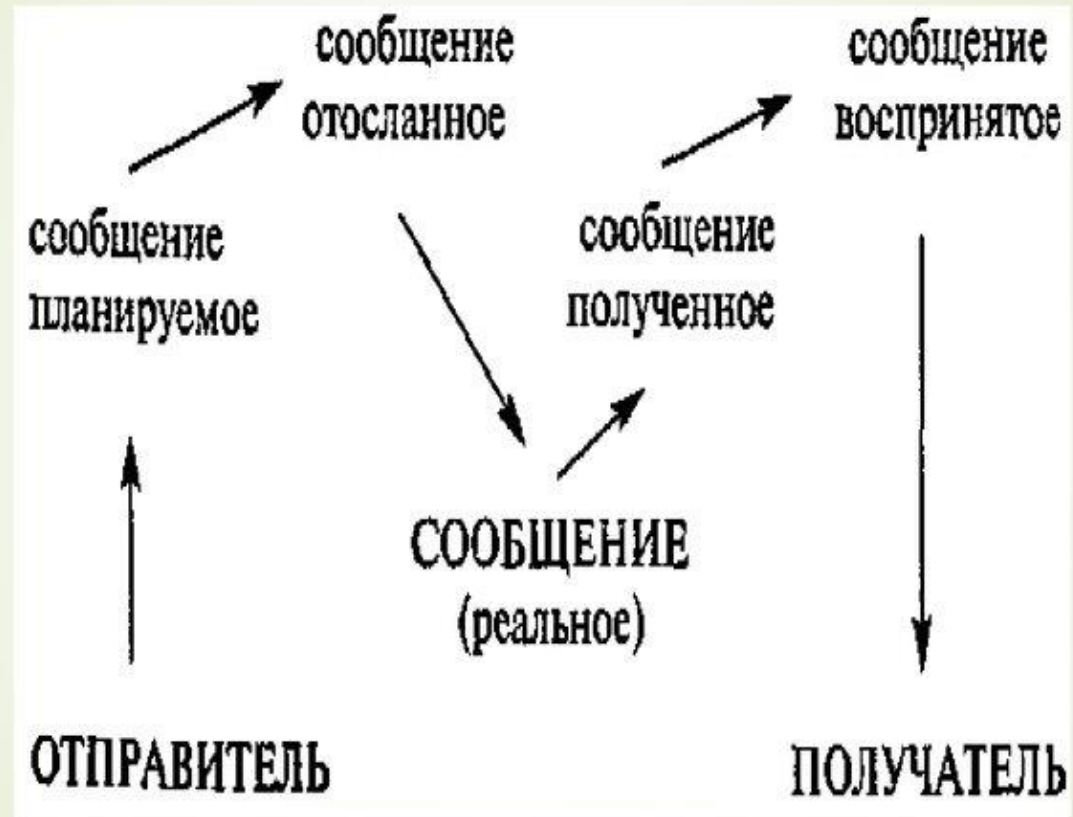
Окно Джохари	Я знаю о себе	Я не знаю о себе
Другие знают обо мне	1. Открытая свободная зона ----- Покажи себя ↓	Получи обратн. связь → 2. Слепая зона -----
Другие не знают обо мне	3. Скрытая зона	4. Черный ящик

Цели слушания

«Научись слушать,
и ты можешь
извлечь пользу и из
тех, кто говорит
плохо»

(Плутарх)







Виды слушания:

- ▶ **Пассивное** (умение внимательно молчать)
- ▶ **Активное** (понимание слов)
- ▶ **Эмпатическое** (понимание того, что за словами)



Барьеры, связанные с действиями слушающего:

- ▶ Пропускает информацию через личный фильтр;
- ▶ Незначительные с точки зрения получающего моменты выпускает;
- ▶ Непривычные слова заменяет на привычные;
- ▶ Обрабатывает информацию согласно своей логике;
- ▶ Запоминает необычные факты, но «болезненное» слово заменяет на менее опасное и эмоционально выдержанное;
- ▶ Может истолковать так, как ему хочется

Слушание, затрудняющее взаимодействие

- 1. Критиканство** - Вы высказываетесь, критикуя позицию пациента.
Например, «Все это ерунда!», «Глупости вы говорите!»
- 2. Игнорирование** - Не принимаете во внимание того, что говорит человек, пропуская мимо ушей его высказывания.
- 3. Эгоцентризм** - Вы пытаетесь найти у собеседника понимание только тех проблем, которые связаны с Вашим направлением мысли («ведете свою линию»)

Цели активного слушания:

1. Активное слушание обеспечивает обратную связь партнеру по общению.
2. Помогает прояснить смыслы, понять друг друга.
3. Обеспечивает соблюдение принципа партнерского взаимодействия.
4. Оно предполагает учитывать следующие факторы:



Пирамида активного слушания



Активное слушание

- Рефлексивное слушание предполагает использование следующих **приемов поддержки собеседника**:
- **Выяснение, уточнение:**
 - я не понял
 - повторите еще раз...
 - что вы имеете в виду?
 - не могли бы Вы объяснить?
- **Парафраз**, то есть повторение слов собеседника своими словами, чтобы удостовериться, что вы его правильно поняли:
 - вы считаете, что...
 - другими словами...
- **Отражение чувств:**
 - мне кажется, Вы чувствуете...
 - понимаю, Вы сейчас разгневаны...
- **Резюмирование:**
 - и так, Вы считаете...
 - Ваши слова означают...
 - другими словами...



Эмпатическое слушание

Эмпатическое слушание

- ▶ - настрой на состояние собеседника;
- ▶ - отразить его переживания, не интерпретируя, отразить, чтобы почувствовать партнера
- ▶ - продемонстрировать собеседнику, что вам понятны его мысли и чувства

Нельзя

- ▶ Объяснять партнеру его чувства
- ▶ Интерпретировать для себя
- ▶ Ставить диагноз
- ▶ Произносить реплики типа: «Со мной это тоже было»
- ▶ Успокаивать: «Это еще не так плохо»
- ▶ Оценивать: «Это очень хорошо»
- ▶ Критиковать: «Ты сделал ошибку»

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ КОНТАКТ

1. Два лица находятся в психологическом контакте.
2. Первый персонаж, пребывает в состоянии психического расстройства, раним и встревожен.
3. Второй персонаж, активно участвует в общении.
4. Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.
5. Консультант переживает эмпатию, приняв точку зрения клиента, и дает это ему понять.
6. Эмпатическое понимание и безусловное уважение консультанта передаются клиенту даже при минимальной выраженности.

Циркулярное интервью

- Интервью проводит опытный специалист, задавая всем родственникам в присутствии других одни и те же вопросы, иногда переформулируя их в зависимости от ситуации.

Примеры вопросов на циркулярном интервью:

- С какими ожиданиями вы пришли на беседу с психотерапевтом?
- Какая сейчас ситуация в семье?
- Когда впервые возникли проблемы?
- Как раньше в семье решались конфликты?
- Как сейчас справляются с ситуацией члены семьи?
- Что вы чувствуете, когда конфликт обостряется?
- Если конфликт будет продолжаться долго, к чему это приведет?
- Представьте наихудший финал ситуации: что может произойти?
- У этой ситуации есть положительные стороны?
- Как жила бы ваша семья без этого конфликта?
- Обстоятельно поговорить с каждым психотерапевт сможет за 2-3 сеанса. Вопросы выстраиваются таким образом, чтобы не затрагивать мысли и чувства родственников, а лишь показать, как сложившаяся ситуация выглядит со стороны.

Циркулярное интервью является одновременно методом диагностики и инструментом коррекционного воздействия на психику. Честные ответы на вопросы помогают:

- выяснить отношение каждого члена семьи к возникшей проблемной ситуации;
- показать каждому родственнику скрытые мотивы его мыслей, слов и действий.

Составление свода семейных правил

- Психотерапевт предлагает всем членам семьи сформулировать правила, которых они придерживаются в повседневной жизни. Процедура помогает выявить скрытые правила, которые не являются конструктивными, вызывают спорные ситуации и усложняют жизнь всем членам семьи.

Реверсирование

- Реверсирование особенно эффективно в работе с семейными парами. Психолог дает одному из супругов (или родственников) задание поменять свое поведение, связанное с возникшей в семье проблемой, на абсолютно противоположное.
- К такому приему стоит прибегнуть, если существует большая вероятность, что один из членов семьи способен радикально изменить позицию, тем самым вызывая парадоксальную реакцию у другого члена семьи. Есть высокие шансы таким способом кардинально повлиять на конфликтную ситуацию и скорректировать ее.

Психодрама

- Психотерапевтическая методика, предлагающая членам семьи поучаствовать в ролевой игре с элементами импровизации. Разыгрывая острые жизненные ситуации, родственники как бы возвращаются в детство, дают волю воображению, полностью отдаются игре. Искренность каждого участника достигается тем фактом, что это всего лишь маска, театральная роль, и можно полностью раскрыться – быть самим собой, кричать, ругаться, не стесняться показаться слабым или сильным.

Психодрама поможет:

- посмотреть на свои эмоции со стороны;
- научиться противостоять конфликтам;
- освоить необычный способ решения проблем;
- получить ответы на свои вопросы;
- понять, что мешает восстановлению семейных отношений.