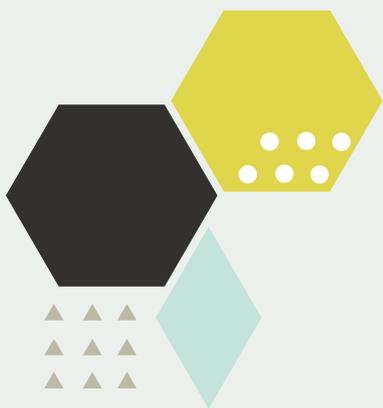




ПОДСКАЗКИ ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ:
ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ
МЕТОДИКИ РАБОТЫ



Содержание:

- ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ
-
- 5 СОВЕТОВ НОВИЧКАМ
-
- РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ
-
- РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА
-
- УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ КЛИЕНТОВ
-
- ЧТО ТАКОЕ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ?
-
- РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ
-
- ТЕХНИКА ДИАГНОСТИКИ-ТЕРАПЕВТИРОВАНИЯ 2 ВОПРОСА
-
- МЕТОДИКА 4 ВОПРОСОВ
-
- ТЕХНИКА 5 ПОЧЕМУ
-
- ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
-
- БОЛЬШОЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ О ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ
-
- ИНСТРУМЕНТЫ



ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Полезное

Н. И. Козлов

Психологическая консультация обычно состоит из следующих шагов:

1. Установление контакта. Установление и поддержание контакта. Контакт есть, когда консультанта слышат и понимают, хотят слышать и понимать. Когда-то нужно быть более солидным, когда-то более теплым - тут смотрите, но всегда нужно быть к клиенту внимательным.
2. Выяснение ситуации и запроса. Определение запроса. Клиент рассказывает, консультант разбирается в ситуации и уясняет запрос. "Что у вас плохо, понятно. Что вы не хотите - услышали. А что вы хотите?" - Как правило, звучат общие слова, часто в негативных формулировках (избавиться, прекратить), но и это уже шаг вперед. Формулирование образа желаемого результата, для клиента - общей цели разговора. К чему мы хотим прийти в результате нашей беседы? Какой результат вас устроит? "Выговориться - и хорошо" "Сделать список, что делать - и начать это делать".
3. Строим концепцию о проблемах клиента. В чем главные трудности клиента, с чем нужно работать.
4. Продумывание плана. Разработка плана действий. Психологу нужно разработать два плана, которые он должен держать в голове. Первый - план того, что должен делать клиент для решения своей задачи. Второй - план того, как, в какой последовательности и в какой форме все это преподнести клиенту. Нужно обеспечить, что клиент смог план понять, принять, планом заинтересоваться и начать план реализовывать.
5. Формат, настройка клиента на работу. Преподнесение плана действий должно настроить клиента на будущую работу. Рекомендации нужно достойно преподнести, "продать" дорого. Дешево "продать" рекомендации - значит их погубить, подставить их под игру "Да НО". Прежде чем рекомендации озвучить, нужно удостовериться, что клиент готов работать. Типовая формула: "Я предоставлю вам рекомендации в обмен на вашу готовность работать".
6. Реализация плана, работа с клиентом. Реализация плана и есть собственно психологическая консультация. Когда-то это совместный поиск решения, когда-то конкретная инструкция от специалиста. Направление и содержание работы определяется как запросом клиента, так и видением психолога, Даем новое видение настоящего и технические подсказки.
7. Домашние задания: работа самого клиента. Консультация - обычно только подготовка того, что должно быть продолжено в жизни. Клиент должен получить задание, что ему нужно делать после консультации.

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Полезное

Н. И. Козлов

Чем понятнее, предметнее, конкретнее описание его будущих действий - тем лучше. Задания должны быть клиенту по силам (несложные) и укладываться в его философию жизни (не вызывать внутренних протестов). Важные пункты: адаптация результата в реальности (как конкретно вы сделаете то, что решили?), фиксация решений (лучше всего - письменно), проверка экологичности рекомендаций (Если вы будете это делать, вас это будет устраивать? Вы готовы к тем последствиям, которые это может вызвать?).

8. Завершение консультации - это проверка, понял ли вас клиент и что собирается делать.

Нет ли сомнений, блокирующих страхов? При необходимости финальная мотивация и поддержка, когда-то подкачка ответственности. Фиксация результата: внушения на действия и на позитив. Обеспечения выхода клиента в ресурсном состоянии (спокойно, бодро, уверенно). Типичные ошибки: Выслушивание жалоб без определения позитивной цели клиента, отсутствие ясности: "Чего вы хотите? - Я хочу ..." Дешевые советы: рекомендации без достойной "продажи". Рассказ клиенту что делать без определения его намерений. В результате оказывается, что женщина хотела только пожаловаться, а что либо менять - "не готова".
Объяснение происходящего вместо поиска решения.

5 СОВЕТОВ НОВИЧКАМ

Полезное

Виктория Сандо

1. Психолог - это НЕ спасатель.

(Спасатель - это из треугольника Карпмана, который со временем превращается в Жертву и наоборот.)

2. Психолог работает только по запросу.

Никаких советов, никакого "Мне кажется, тебе будет лучше вот так".

Попросили - помогли. Иначе - смотри пункт 1.)

3. Психолог - он тоже человек.

Обязательно "отключайте" психолога вне рабочей обстановки. Есть психологи, которые работают даже во сне. При всей любви к людям, это не правильно. Ведь для того, чтобы помогать другим людям, психолог сам должен оставаться здоровым, а для здоровья необходим отдых.)

4. Не перерабатывайте бесплатно.

Во Вселенной есть прекрасный закон равновесия. Хорошо, если Вы что-то получаете взамен своей работы, потраченных сил и энергии. И другим людям комфортнее от того, что они Вам "ничего не должны".

5. Любите людей.

Люди лучше, чем они хотят казаться. Вопреки распространённому обратному суждению.

РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Полезное

.....

В отличие от психотерапевта психолог-консультант обычно имеет контакт лишь с сознанием клиента. Основной инструмент его это слово. С помощью слов психолог помогает клиенту понять себя, научить способам саморегуляции, решения межличностных проблем и т.д. Но слова клиента это зачастую лишь фасад, за которым скрываются настоящие проблемы. И эти проблемы имеют обыкновение маскироваться под что-то иное.

Эта маскировка реальных проблем в психологии и психотерапии называется психологической защитой.

Механизмы этой защиты функционируют автоматически от сознания, на бессознательном то есть уровне. Психологическая защита используется для уменьшения тревожности и других неприятных ощущений – без решения истинных проблем.

Принято считать, что она не представляет патологии, пока не становится утрированной и не начинает искажать понимание реальности и ограничивать гибкость поведения. Чтобы понять суть конкретной психологической защиты, задействованные механизмы, психологу важно позволить клиенту выговориться и выразить свою тревожность и другие переживания, проинтерпретировать это свое состояние в близких ему понятиях.

Сам факт того, что клиент наконец получил квалифицированного слушателя, может подтолкнуть к более качественному самоанализу, нахождению путей выхода из запутанной ситуации. Психологу надо быть готовым к тому, что и без его подсказок клиент может разобраться в ситуации (или в отдельных ее моментах). В этом случае достаточным может быть лишь поддержать его. К этому надо быть готовым, но в большинстве случаев, конечно, если бы человек мог сам разобраться в своих проблемах, он разобрался бы с этим раньше. Когда проблемная ситуация "одевается" в словесную оболочку, то фиксируется в пределах слов и становится объектом, который может "увидеть" и клиент, и консультант. Появляется материал, с которым можно предметно работать. На протяжении всей консультации клиента надо подталкивать к совместному поиску истины, с которой можно работать как с фактом, а не как с домыслами или вообще пустыми словами.

В процессе работы с психологической защитой консультант должен проявлять понимание и терпимость. Нельзя забывать, что мы имеем дело по существу со скрытыми в бессознательном чувствами.

Следует быть весьма чутким к клиенту, работать с его проблемой как с необычной, индивидуальной. В научной литературе описано довольно много (несколько десятков) разных видов психологической защиты.

Ниже приведены те, которые встречаются в большинстве классификаций.

Вытеснение

Этот механизм психологической защиты заключается в том, что из сознательного в бессознательное непроизвольно устраняются неприемлемые мысли, побуждения, чувства.

РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Полезное

.....

Вытеснение поэтому называют еще мотивированным забыванием: человек забывает, потому что это ему выгодно. Из сознания может вытесниться свершившийся факт.

Например, человек случайно выругался неприлично в присутствии людей, в чьем обществе это недопустимо (начальник, например, или невеста); но потом этот факт совершенно был вытеснен из сознания, чтобы не травмировать. Может вытесниться из сознания и цель, задача, если они связаны с чем-то весьма неприятным. Человек напрочь забывает о том, что предстояло обязательно сделать, а потом сильно удивляется этому. Также могут вытесняться тревожные ожидания (например, представление о том, что близкий человек может заболеть тяжелой болезнью и умереть). Вытеснение чаще происходит у людей эмоциональных, с демонстративно-истероидными чертами характера.

Вытеснению подвержены лишь факты не очень значительные, не искажающие кардинально картину мира. Тем не менее когда действие вытеснения для уменьшения неприятных переживаний оказывается недостаточным, подключаются другие защитные механизмы, позволяющие вытесненному материалу осознаваться в искаженном виде. Таковы две наиболее широко известные комбинации: вытеснение + смещение, вытеснение + конверсия.

Психологу-консультанту не стоит навязчиво стремиться к поиску всех вытесненных мыслей, побуждений и чувств. В конце концов, чем больше человек живет, тем больше у него за спиной оказывается неприятных вещей, про которые вспоминать не только не хочется, но и не имеет смысла тратить свое время. Однако если в процессе консультации возникает явный пробел или противоречие в картине и психолог видит, что наличие пробела не дает процессу консультации сдвинуться с мертвой точки, то стоит попробовать оживить воспоминания клиента с помощью осторожного расспрашивания.

Регрессия

С помощью регрессии человек как бы стремится вернуться в свое прошлое, в те времена, когда ему было жить комфортнее, чем сейчас, когда его желания легче удовлетворялись. Внешне регрессия проявляется в том, что человек начинает "ребячиться". Регрессия может быть частичной, полной или символической. Частичная регрессия находит свое проявление лишь в реакциях на неприятные события, в ситуациях повышенной ответственности, при заболеваниях и т.п. В таких ситуациях человек бессознательно возвращается в состояние, когда о нем заботились, когда он находился под полной опекой родителей, которые могли взять на себя любые его проблемы. При этом внешне поведение может выглядеть совершенно нелепо (взрослый человек, руководитель, начинает капризничать и плакать как ребенок). Специфика работы с регрессией заключается в том, что далеко не всегда психолог может заметить, что клиент склонен к этой форме психологической защиты.

РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Полезное

Ситуация психологического консультирования, хотя и заставляет иногда переживать неприятные эмоции, но сама по себе в большинстве случаев не выглядит угрожающей. И поэтому механизм регрессии не будет наглядно доступен.

Проекция

Этот механизм психологической защиты заключается в отнесении к другому лицу или объекту мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне человек у себя отвергает.

Проекция довольно распространена в повседневной жизни. Это проявляется хотя бы в том, что люди значительно критичнее к чужим недостаткам, нежели своим. При этом недостатки, присущие самому человеку, значительно чаще всплывают при осуждении другого человека. Если человек ленив, но честен, он чаще будет упрекать других людей в лени, чем в лживости. Склонность винить других людей в собственных бедах – тоже проявление проекции. В данном случае проецируются не личностные особенности (лень, лживость, эгоизм и т.д.), а поступки, действия. Если человека лишили на работе премии, то не из-за того, что он плохо работал, а из-за того, что работал плохо кто-то другой. Проекция, как и другие виды психологической защиты, помогают человеку преодолеть собственные неприятные переживания. Однако цена этому тоже довольно велика – с каждым разом человек начинает все более ошибочно интерпретировать реальность, его картина мира все более искажена, его разум теряет остроту, портится характер и отношения с другими людьми. Этот механизм чаще срабатывает у незрелых и ранимых личностей. Клиента, склонного к проекциям, довольно сложно консультировать. Во-первых, из-за того, что его картина мира, понимание других людей, дефектно. Он по своему понимает поведение людей, их замыслы, их способы действовать, и это понимание в основном окрашено в черные тона. Новые знания, полученные от психолога, такой клиент может использовать не для коррекции картины мира, а наоборот для расширения своего негативистского мировоззрения. Во-вторых, из-за этого негативистского мировоззрения может быть подозрительная установка по отношению к психологу. Если что-то в процессе консультации пойдет не так, виноватым окажется именно консультант – с точки зрения клиента.

Интроекция

Этот механизм противоположен проекции. Его еще называют символической интернализацией (включение в себя) человека или объекта. Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности, поскольку на ее основе усваиваются родительские ценности и идеалы. Суть интроекции – в присваивании себе чужих положительных качеств. С помощью интроекции устраняются различия между объектами любви и собственной личностью. Интроекция часто встречается при депрессии.

Клиент говорит, говорит про себя, про свои качества, красочно описывая то, как эти качества проявляются в реальной жизни, но потом оказывается, что все это он придумал, это не его качества, а интроецированные. Как и в случае с проекцией,

РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Полезное

.....

если человека попросить подробнее рассказать о том, как он понимает то или иное человеческое качество, то можно заметить как он сбивается: только что рассказывал о себе, но вдруг оказывается, что он имел в виду другого человека (равно и наоборот). Удобной (если так можно выразиться) чертой такого клиента является то, что он сравнительно легко может перенять образ рассуждения консультанта, что поможет ему подняться над проблемой, научиться рассуждать более здраво.

Рационализация

Рационализация заключается в самооправдании. Оправдываются собственные мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Рационализация, как и проекция, весьма распространена. Дело в том, что наше поведение определяется множеством факторов: инстинктов, мировоззрением, ценностями, стратегическими и логическими задачами, логикой ситуации, просто настроением или состоянием здоровья, привычками и другим. Стоит нам объяснить свои поступки в двух-трех словах, как мы тем самым уже рационализируем. Объяснение происходит обычно в самых приемлемых, удобных для себя мотивах. Мы не можем существовать, не объясняя своего поведения – себе или окружающим. Поэтому рационализация, пожалуй, является самым естественным механизмом психологической защиты. Рационализация помогает нам не только почувствовать логику своего поведения, немного приблизиться к его пониманию, но и позволяет сохранить самоуважение, сделаться лучше в глазах других. Не следует путать, конечно, рационализацию как бессознательный механизм и сознательную ложь, обман и притворство. Во время консультации не следует, очевидно, слишком заострять внимание на рационализациях – в силу их естественного изобилия. Однако некоторые рационализации могут представлять собой серьезные препятствия на пути решения проблемы, с которыми пришел клиент. С такими рационализациями следует работать, старательно выясняя вместе с клиентом причинно-следственные связи, объясняя, что у каждого действия обычно много причин, не одна.

Интеллектуализация

Этот защитный механизм предполагает преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств. Интеллектуализация тесно связана с рационализацией и подменяет переживание чувств размышлениями о них (например, вместо реальной любви - разговоры о любви). Они могут часами рассуждать о своих проблемах, о своих переживаниях и размышлениях – в научных терминах, связно и содержательно. Но вместе с тем эти знания нисколько не помогают им в решении насущных проблем. Где-то они даже мешают, потому что побуждают клиента относиться к своим проблемам как к чисто интеллектуальной задаче. Любую душевную проблему можно решить как школьную задачку, потому что любая задача имеет решение, одно и только одно, – так думает клиент со склонностью к интеллектуализации.

РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Полезное

.....

В работе с таким клиентом важно апеллировать к его разуму, не интеллекту.

Компенсация

Компенсация – бессознательная попытка преодоления через компенсирование реальных и воображаемых недостатков. Компенсация опирается на инстинктивную потребность человека в статусе. Если какое-то непреодолимое жизненное обстоятельство мешает высокому статусу, это можно компенсировать чем-то другим.

Иногда компенсация приводит к позитивным изменениям в жизни: слепой становится знаменитым музыкантом, ребенок из бедной семьи вырастает выдающимся спортсменом и т.п. В других случаях компенсация не очень адекватна, неприемлема или унижает чувства других людей: человек с низким ростом или проблемами в половой сфере стремится к власти и доминированию, инвалидность компенсируется грубостью и показной брутальностью и т.п.

Компенсация распространена, пожалуй, среди всех людей. И эта её распространенность способствует индивидуализации людей, углублению различий между ними. Ученик, имеющий слабые показатели по физкультуре, с большим азартом увлекается математикой или рисованием. Ученик, которому тяжело даются математика и русский, больше тянется к физкультуре. Что интересно, "непреодолимое препятствие" на самом деле может быть не таким уж и непреодолимым: слабый легко становится сильным, любой более-менее здоровый ребенок при должном прилежании может освоить школьную программу на 4 и 5. Однако даже и вымышленные препятствия могут запустить механизм компенсации. В процессе психологической консультации с механизмом компенсации надо тоже работать весьма осторожно. Прежде, чем начать прямо обсуждать ее с клиентом, следует убедиться в необходимости избавления от компенсации.

Реактивное формирование

Довольно своеобразный механизм психологической защиты, подменяющий неприемлемые для осознания побуждения гипертрофированными, противоположными тенденциями. Сначала вытесняется неприемлемое желание, а затем усиливается его антитеза. Преувеличенная опека, например, может маскировать чувство антипатии, отвержения. Преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т.п. Как правило, замысловатость реактивного формирования и выдает его "с потрохами". Даже по внешним признакам поведение-антитеза отличается от обычного искреннего поведения: опека слишком преувеличена, общение слишком вежливое и слащавое, человек сразу и безоговорочно соглашается со всем. Для такого клиента бывает полезным увидеть себя со стороны: глазами других людей (например близких) или в видеозаписи. Ему можно устроить небольшой индивидуальный поведенческий тренинг или же записать в соответствующую группу.

РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Полезное

.....

Параллельно следует работать с исходной проблемой, с тем, что человек так в себе не любит или чего боится.

Отрицание

Этот механизм психологической защиты состоит в отрицании истины, отвержении мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне. Поведение таково, словно пугающих истин просто не существует. Примитивный механизм отрицания в большей мере характерен для детей (если спрятать голову под одеялом, то реальность перестанет существовать). Взрослые часто используют отрицание в случаях кризисных ситуаций. Если при вытеснении человек как бы забывает тот или иной факт, то при отрицании он его отрицает, то есть не считает его истинным. Он как бы говорит себе: "Да, я знаю, что существует такое мнение, что ... но я с ним категорически не согласен".

Работа с клиентом, склонным к отрицанию, тоже не является простой. "На ровном месте" он может начать отрицать то, с чем соглашался еще десять минут назад. И отрицать он будет, будучи искренне уверен в своей правоте. Поэтому не следует в лоб оспаривать такие отрицания, но исподволь это делать можно и нужно.

Смещение

Человек так устроен, что испытывает чувства. Встречая раз за разом один и тот же объект, человек испытывает похожие эмоции. Даже воспоминания об этом объекте могут вызвать те же эмоции. Эта связка объекта и эмоций, которые он вызывает, и есть чувства (опредмеченные эмоции).

Однако в силу своего воспитания, морально-нравственных ценностей человеку может казаться, что проявление некоторых чувств по отношению к объекту возбуждается. Если вид своего руководителя вызывает агрессию или презрение, эти эмоции тоже надо давить в себе, не оставляя даже следов. Но поскольку эмоция осталась, то надо её выплеснуть на что-то другое.

Общая рекомендация здесь такая: не следует давать клиенту возможность говорить просто о чувствах, пусть он описывает ситуации, в которых эти чувства проявляются, актуализируются.

Пусть опишет объекты и явления, располагающиеся рядом в пространстве и времени.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Полезное

Нагельман Елена

В данной статье я привожу перечень основных ошибок психолога, прошедшего обучение и работающего в России.

Это связано с отсутствием в нашей стране законодательного регулирования и образовательных стандартов деятельности психологов и немедицинских психотерапевтов.

Профессия психолог является помогающей и за помощью обращаются люди, находящиеся, как правило, в сложной жизненной ситуации.

Причины у них могут быть разные, но объединяют их негативные, тяжелые переживания, потеря значимых отношений, заболевания.

Обращаясь в такой ситуации за помощью к психологу, от него ждут помощи в разрешении ситуации и немножко чуда.

Отсюда появляется первая ошибка психолога, как правило начинающего:

1. Стремление оправдать ожидания клиента, понравиться ему.

В самом по себе желании нет ничего странного, ошибочным оно является тогда, когда становится ведущей мотивацией специалиста.

В таком случае работа над запросом клиента, поиском причин и решений затруднена страхами специалиста о самом себе. Чтобы человек смог найти нужные ему решения и ресурсы для них, выявить свои ошибки, обновив мышление и поведение, психологу необходимо быть не только поддерживающим и принимающим – необходимо быть и зеркалом, чистым и непредвзятым, в котором можно увидеть свои темные углы. Это далеко не всегда вызывает симпатию у клиентов, хотя и является частью работы, направленной на желаемый результат перемен.

2. Недостаток базового образования и специализации.

Базовое образование дает специалисту теоретические знания о том, как там все устроено.

Специализация эти знания дополняет и наделяет инструментарием для решения запроса клиента. Базой будет само направление – психология, а специализацией – метод работы (психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, транзактный анализ и пр.).

Владение разными методами обогащает возможности специалиста в работе над запросами клиентов, т.к. позволяет учесть различную природу их происхождения. Известно, что в работе с паническими атаками, фобиями или зависимостями успешно работает когнитивно-поведенческая терапия (кпт), а при работе с травмами потерь можно работать в гуманистическом, экзистенциальном направлениях.

3. Несоблюдение этических принципов работы психолога. Ситуация в последние годы изменилась в лучшую сторону, активно действуют различные ассоциации и

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Полезное

Нагельман Елена

профессиональные сообщества, принадлежность к которым обязывает учитывать и этические нормы. Но до сих пор не всем специалистам известно, что недопустимо:- проводить рабочие сессии с родственниками, просто знакомыми или попутчиками;- давать личную оценку ценностям, убеждениям и верованиям клиента;- вступать в какие-либо иные отношения с клиентом: профессиональные (совместный бизнес), дружеские, интимные;- распространять конфиденциальную информацию о клиенте, нигде, даже в кругу коллег, если это не супервизия;- использовать методы и техники, на которые клиент не давал своего согласия или противоречащих его ценностям и убеждениям;

- настойчиво предлагать свои услуги с целью какой-либо иной выгоды, кроме благополучия клиента;- давать советы в работе с клиентом, предлагать для ориентира свой жизненный опыт, убеждать в превосходстве своих вкусов и ценностей, негативно отзываться о других людях за их убеждения, национальность или ориентацию.

В моем опыте была продолжительная работа с психологом, которую я прекратила после того, как на очередной сессии она рассказала мне подробности обращения к ней нашей общей знакомой. Может она мне доверяла, может была дезориентирована в субординации, но одно мне стало понятно – мои тайны больше таковыми не являются. Исключений здесь быть не может ни для кого.

4. Отсутствие личной терапии и супервизии.

Это золотой стандарт специалиста, нормы профессиональной гигиены, которые направлены на обоюдную безопасность (клиента и психолога). Это ошибка не только начинающего психолога, но и того, кто считает себя состоявшимся, самодостаточным специалистом, которому не нужна помощь со стороны. Именно соблюдение этого правила позволяет избежать многих ошибок в работе с клиентом, вовремя скорректировать запутавшийся процесс и справиться с профессиональным выгоранием.

5. Игнорирование контекста в стремлении «поработать на результат».

Человек обращается с той проблемой, которая понятна в данный момент для его осознания.

Задача психолога увидеть полотно контекста сформулированной клиентом проблемы, ее причин, вторичных выгод и соотнести это с индивидуальными особенностями человека.

Нет одной универсальной проблемы и такой же техники работы с ней. Есть субъективное, многоуровневое и зависящее от множества факторов проживание ситуации.

Если это не учесть и ограничиться ведением к результату с помощью различных техник, то получится неплохая механистическая тренировка.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Полезное

Нагельман Елена

Действительные перемены могут происходить тогда, когда психолог максимально возможно учитывает личность клиента (темп, потребности, ценностные ориентации, опыт и пр.), распознает за его проявлениями не только отличительные особенности, но и симптомы.

Конечно, это делает процесс постоянно непредсказуемым, но живым, отвечающим динамике и направлению клиента. В такой ситуации запросы, как и осознание истинной проблемы, могут неоднократно корректироваться самим клиентом.

6. Захват пространства сессии для демонстрации себя.

Безусловно, в работе с клиентом могут быть применены разные стратегии и интервенции, но, если клиент основную часть времени слушает, значит эту часть времени он не был услышан.

Даже зажатый, молчаливый, избегающий человек приходит для того, чтобы быть понятым и для этого психологу необходимо предоставить такую часть пространства сессии, которая необходима именно этому клиенту.

Психолог не является гуру или наставником, которого идут послушать. Он помощник клиента в слушании себя.

Это небольшой перечень ошибок психолога, который чаще является зоной риска начинающего специалиста, хотя и у него есть свои преимущества перед опытными коллегами.

Знание этих ошибок может помочь найти именно того психолога, который поможет именно вам.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ КЛИЕНТОВ

Полезное

Пушкарёва Софья

Психотерапия – это совместный проект, сотворчество, в котором клиент занимает главное место.

Гештальттерапия – это сопровождение клиента к осознанности, интегрированности, целостности.

И достигнуть этих целей можно только если клиент принимает свою долю ответственности. Обращаясь к психологу впервые, у клиента могут присутствовать искаженные ожидания.

Например, что он пришёл, рассказал про свои проблемы, а дальше психолог с помощью техник и практик устраняет неполадку.

Или психолог даёт «волшебную таблетку», от которой происходит выздоровление. В таких ожиданиях клиент видит себя в пассивной роли объекта, с которым должны произвести какие-то манипуляции.

Но человеческое сознание – это не набор механизмов или деталей, которые можно починить или заменить.

Человек целостен. И изменения возможны только если клиент сам активно вкладывается в психотерапевтический процесс. И этим самым принимает свою долю ответственности.

Для проработки этих искаженных ожиданий у начинающих клиентов, можно использовать следующее упражнение.

Последовательно задайте себе три вопроса и запишите ответы.

Что я ожидаю для себя от психотерапии?

Что мне необходимо для этого сделать, зависящее от меня самого?

Чего я жду от психотерапевта?

Это упражнение я выполняла, когда училась на 2-й ступени гештальттерапии для того, чтобы осознать свою роль и ответственность в реализации своих целей.

Рекомендую это упражнение вначале психотерапевтического процесса. Также в ситуации когда вы чувствуете, что у вас возникло сопротивление, возможно недовольство по отношению к психотерапевту.

Результаты упражнения конечно же хорошо обсудить со своим психотерапевтом. В процессе диалога могут выйти на поверхность неосознаваемые ранее ожидания.

ЧТО ТАКОЕ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ?

Полезное

Харитоновна Яна

В настоящее время МАК (метафорические ассоциативные карты) широко используются в психологической практике и не только.

Если совсем коротко, то МАК – это картинки, просто набор карточек с различными рисунками.

Если немного подробнее, то МАК – это уникальный инструмент, который позволяет легко и играючи решать колоссальное количество задач.

Погружаясь в творческую спонтанную, активизируется правое полушарие мозга и образное мышление выходит на первый план.

Часто мы пытаемся решить свои проблемы, мысля рационально, что не всегда получается.

Здесь же внимание уделяется визуальным стимулам, что позволяет обойти рациональную часть психики и избежать возникновения внутренних барьеров. Возможно, на первый взгляд, звучит немного сложно.

Приведу пример.

Подумайте о чем-то, что вас в данный момент беспокоит, о какой-то ситуации в вашей жизни.

Затем выберете ту картинку, которая вам ближе всего, которая больше нравится. Попробуйте описать ее как можно подробнее.

Что на ней изображено? Если люди, то какие? Какие предметы?

Опишите все, что видите и как можно подробнее, а еще лучше запишите.

Удивительно, но, даже одну и ту же картинку каждый человек будет описывать по-своему. Видеть то, что не видит другой, выделять что-то свое, не замечать то, что другому очевидно.

А все потому, что эти картинки – это проекция нашей жизни, метафора.

Обычно трудно говорить про себя, про свои переживания, а просто перечислять то, что нарисовано, намного проще.

Описывая картинку, каждый человек на самом деле описывает свою жизнь, себя в этой жизни, то, что его окружает.

Это лишь очень маленький пример. А методик и техник работы с картами колоссальное множество.

При работе с психологом, карты позволяют в более короткий срок и довольно легко добиться нужных результатов: лучше узнать себя, понять, что нужно изменить в жизни, как добиться своей цели, принять важное решение, наладить личную жизнь, решить финансовые вопросы, наладить отношения с детьми и родителями и многое-многое другое. А главное, что сам процесс приносит истинное удовольствие.

РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ

Полезное

Мирцало Анна

По мнению американского психотерапевта А.Эллиса, основателя концепции рационально-эмотивной психотерапии (РЭТ), причиной эмоциональных проблем человека могут являться его внутренние убеждения, основанные на иррациональных суждениях.

В отличие от рациональных суждений, признаками которых служат истинность и подтверждение суждения опытом, относительность, умеренность в плане отсутствия сильных эмоций и эффективность их для достижения поставленной цели, иррациональные суждения легко распознать по таким проявлениям, как:

1. Катастрофизация (установка на катастрофу), например: «Я не пережи-ву...». В этом случае можно использовать метод парадоксальной интенции, когда клиент рассуждает на тему того, что может случиться самое страшное.
2. Долженствование может относиться к своему «Я», другим и окружающему миру, например, «Я должен/обязан», «Мне должны». В этом случае можно предложить клиенту выписать все долженствования («я должен», «другие должны», «мир должен») и сформулировать альтернативные, более гибкие утверждения им.
3. Суждение содержит элемент оценки в категориях «хорошо-плохо», «правильно - неправильно» и проявляется в сравнение себя с другими по типу «я лучше или хуже, чем он?», поляризации мира в черно-белых тонах. Здесь метод работы с убеждениями будет состоять в акцентировании внимания на уникальности человека и возможности сравнивать только «сопоставимые» величины – «Я» сегодня с «Я» вчера (год, два и более назад).
4. Негативное прогнозирование будущего – можно поинтересоваться у клиента, а если не плохо, то как может быть по-другому.
5. Все связывать с собой.
6. Гиперобобщение (все, всегда, везде) – здесь можно контрастировать с утверждениями, интересоваться тем, как может быть по-другому или задать прямой вопрос: "Вы говорите все..., а что здесь про вас?"

Техника работы с убеждениями:

1. Сформулируйте свое убеждение и запишите его в центре рисунка 1 в формате: «Я - ...»
2. Сбор информации в отношении убеждения состоит в поиске ответов на поставленные ниже вопросы и записи их в соответствующих частях схемы:- Как вы узнали о том, что данное убеждение верно?- Каковы последствия данного убеждения?- Какие эмоции и чувства (физиологические ощущения) рождаются у вас, когда вы произносите про себя данное убеждение?
3. Прочтите еще раз записи ответов на вопросы п.2 и примите решение о том мешает ли вам это убеждение, «вредно» ли оно или полезно?
4. Сформулируйте новое убеждение разрешительного содержания в формате: «Я могу...», «Я хочу...», «Я имею право на...» и запишите его в верхней части матрицы.
5. Встраивание нового убеждения в рабочий контекст.

ТЕХНИКА ДИАГНОСТИКИ-ТЕРАПЕВТИРОВАНИЯ 2 ВОПРОСА

Полезное

Татьяна Силаева

"Как важно задать нужные вопросы клиенту - в процессе работы с ним. Как важно задать простые и понятные вопросы..... Не ошибетесь, если в начале консультации, либо чуть позже зададите 2 самых необходимых вопроса (кроме "Ваш запрос?").

Эти 2 вопроса как раз и будут содержать ключи

- 1 к поиску причины проблемы клиента,
- 2 к нахождению его ресурсов.

Итак, вот эти вопросы:

Вспомните пожалуйста, за что Вас ругали в детстве значимые для Вас люди?

Клиент может сразу и не вспомнить. Затем постепенно начинает вспоминать.....ситуации.....истории.... Если же не помнит, то уточните, что- это те ситуации, которые не раз ему вспоминались на протяжении всей его жизни, как очень неприятные (вызывали отрицательные чувства обиды, злости, зависти и т.п.). Эти ситуации отзываются душевной болью и их не приятно вспоминать. Но эти ситуации всегда вспоминаются ассоциативно с какой-то похожей на ту, детскую - пусть даже весьма и весьма отдаленно. Если не вспоминает - предложите ему написать по поводу вашего вопроса свой ответ на бумаге. Прямо здесь и сейчас. Ответ клиента многое скажет вам и ему. Разберите, какие чувства испытывал клиент при написании ответа. Если это были отрицательные чувства, вплоть до недовольства-раздражения (типа - че пристала) - это значит что травма все же была и она спрятана достаточно глубоко. Бывает так, что клиент вспоминает позже - на 2-3 консультации новые моменты, согласно этому вопросу.

2 Этот вопрос звучит более приятно "за что Вас хвалили?".

И это, конечно же ресурсы клиента. Их тоже нужно подробненько рассмотреть и обратить внимание клиента, что на эти чувства он всегда может опираться в трудных ситуациях. Так как его тело запомнило эти положительные, ярко окрашенные чувства маленького ребенка с детства. Дело в том, что если не обращать на свои приятные чувства никакого внимания, а мусолить отрицательные - что привычнее - тогда ресурс останется не использованным. И этому тоже важно учиться. Ведь светит же солнышко, а мы ходим грустные порой. А, к примеру, в бывшем Ленинграде, люди улыбаются чаще, не смотря на промозглую погоду. Они любят повторять " лишь бы не было войны". Солнце - это ресурс. Мирное время без войны, катастроф и разрушений - это ресурс. Счастлив тот, кто помнит об этом. Знают об этом все (хоть раз да слышали). А вот применяют (обращают на это свое внимание) мало кто. И этому необходимо учить тех, кто не обучен своей семьей. Понятно, что привычнее бубнить и сетовать....еще и телевидение каждый день вещает о катастрофах....и люди хмурые.

ТЕХНИКА ДИАГНОСТИКИ-ТЕРАПЕВТИРОВАНИЯ 2 ВОПРОСА

Полезное

Татьяна Силаева

Но ведь вы - не все! И ваш личный выбор за вами! Таким образом, эти 2 простых "вопроса дадут" возможность отыскать первопричину и исследовать, почему.....

А также поработать над ресурсными состояниями...обучить.....показать.....дать задание.

Всего 2 вопроса! Зато таких нужных - почему проблема (за что ругали) и что с этим делать (за что хвалили).

Понятно, что каждый психолог будет в процессе идти своим путем.

И когда есть "скелет диагностико-психотерапевтирования" по этим 2 вопросам - консультация, скорее всего, пройти очень интересно и эффективно.

Потому что клиент погрузится в свои детские воспоминания и проживет их своей частью внутреннего ребенка.

Бывает и так, что клиент говорит "не ругали и не хвалили" - и это худший вариант (для клиента). психолог сразу понимает, что "лучше бы ругали". потому что, ну хоть какое-то внимание ребенку. А когда нет-нет и нет - тут всегда остается замороженность чувств и брошенность и даже часто чувство предательства и "как будто меня нет".

Вот в этом случае необходимо срочно искать ресурсы - предложите клиенту написать на листке тех людей и те случаи, когда- его кто-то благодарил- кому он сделал что-то хорошее- кого он благодарил.

Ему сложно будет распознать эти моменты из-за похороненной чувствительности.

Боязнь почувствовать душевную боль - перекрыла и хорошие чувства и воспоминания. И тут стоит вывести на злость. Буквально спрашиваем- кто вас бесит?- что в людях раздражает- почему- примеры.....

И только после этого мы докопаемся до ресурсов - через злость и боль - к принятию и Любви!

МЕТОДИКА 4 ВОПРОСОВ

Полезное

Александр Молярук

МЕТОДИКА 4 вопросов психолога в ответ на - "мне плохо" Клиента

От автора: "Доктор, мне плохо..."

Так обычно отвечают мои Клиенты на вопрос: "С чем хотите обратиться и на что жалуетесь?". И хотя я не доктор, а психолог гуманитарного толка, я начинаю уточнять, распутывая в сознании человека, который обратился ко мне за помощью, так называемый клубок проблемы или состояния. Как именно вам плохо: тело, душа, сознание, поведение.

Я помогаю человеку уточнить и конкретизировать его обобщенный запрос "мне плохо" или "нет ни на что сил".

80% напряжения и апатии, тревоги и рассеянности при возникновении тупика или проблемы рассасываются, если это обобщенное описание "мне плохо" распределить по 4 блокам:

Ощущения.

То как проблема осознается в теле в виде симптомов и зажимов.

Чувства.

Это эмоциональная составляющая психологического тупика.

Что на душе. Чего хочет или не хочет человек.

Мысли.

Когнитивные схемы в голове обратившегося. Ограничения. убеждения.

Установки и мыслеформы., которые часто носят характер навязчивости.

Поведение.

Что делает или не делает человек в попытках справиться с тяжелой жизненной ситуацией. Что предпринимает и к каким последствиям это приводит. Я задаю вопросы, которые соответствуют этим четырем блокам распутывания и раскладывания по полочкам сути проблемы.

Иногда я записываю сам ответы на эти вопросы, иногда прошу делать это самого клиента, и тогда эта методика работает еще эффективнее.

Недавно ко мне обратился молодой человек, который жаловался на депрессию - этот диагноз он поставил себе сам, отсутствие сил учиться и даже мылся он не каждый день. Я начал использовать свою "методику 4 групп вопросов", чтобы уточнить и конкретизировать, как проживается апатия именно этим человеком. Поскольку встреча в кабинете психолога была первой для этого студента, я решил записывать ответы самостоятельно, предварительно объяснив ему что и как я собираюсь делать.

МЕТОДИКА 4 ВОПРОСОВ

Полезное

Александр Молярук

Методика 4 вопросов:

ОЩУЩЕНИЯ

Боли в мышцах конечностей: руках и ногах, тянущие. Периодически все тело крутит, ноет. Со словом "ноет" потом поработали отдельно - оказалось клиент не плачет уже много лет. Внезапные приступы головокружения. Низкое давление. Туман в голове, рассеянность, головокружения. Мигренеподобные боли. Замедлился в движениях. Звон в ушах. Судороги в икроножных мышцах по ночам. Напряжение в шее и лопатках.

.Методика 4 вопросов:

ЧУВСТВА

Апатия. Раздражительность на себя. Неуверенность. Нет желания заниматься даже повседневными делами.

Методика 4 вопросов:

МЫСЛИ

"Хорошо было бы если бы меня не было". "Смерть не плохой способ избавиться от этого состояния". "Моя жизнь меня не устраивает, я разочарован во всем". "Я проживаю эту жизнь бессмысленно и она проходит мимо меня".

Методика 4 вопросов:

ПОВЕДЕНИЕ

Хобби: игра на бас-гитаре забросил. Отношения с девушками нет. Был секс с проституткой. С друзьями встреча 1-2 раза в месяц, попить пиво или водку. Лежу целый день на диване, никуда не хожу. Накопил долги в университете, хотя в прошлом году учился на хорошо и отлично. Конфликты и ссоры с родителями. С друзьями растёт дистанция в общении. При встрече в кабинете рукопожатие вялое. Согласитесь, совсем другая картина вырисовывается, чем при попытке понять как устроено состояние при словах "мне плохо, у меня депрессия".

Да и что делать с этим состоянием уже понятно, даже неискушенному в психотерапии человеку. Поэтому, рекомендую использовать мою методику, когда пытаетесь помочь себе или своим родным или знакомым, раскидывая односложные жалобы по этим 4 полочкам и обязательно все подробно записывая.

Методика работает и более широко для описания жизни и изменения ее в необходимом направлении, но это уже совсем другая история.

ТЕХНИКА 5 ПОЧЕМУ

Полезное

Кузьмичев Александр

Часто, когда ко мне приходят клиенты, приходится сталкиваться с такой ситуацией: клиент есть, дискомфорт или проблема у клиента есть – а вот ее причину клиент не знает. Я, естественно, не беру те случаи, когда суть проблемы лежит вне сферы понимания или восприятия клиента (например, ПТСР, неврозы или депрессии). Но, в целом, подобное явление распространено очень широко. И в то же время есть техника, которая полезна и терапевту (для прояснения запроса) и клиенту (просто потому что проблемы возникают у кого угодно и регулярно).

Так вот, чтобы узнать суть проблемы японцы веками использовали технику «5 почему».

Для ее реализации берется исходная ситуация.

Например. Я постоянно опаздываю.

Почему? Потому что мне постоянно не хватает времени.

Почему? Потому что я долго собираюсь.

Почему? Потому что я хочу выглядеть хорошо.

Почему? Потому что я хочу производить впечатление на окружающих.

Почему? Потому что я замуж хочу:).

Или. Я часто конфликтую с женой.

Почему? Потому что я хочу, чтобы она меня уважала.

Почему? Потому что часто ко мне придирается по воду и без.

Почему? Тут стоит уточнить, что при ответах на вопросы этой техники НЕЛЬЗЯ переводить фокус внимание на кого-то еще. Речь идет только о своей личной роли в развитии событий. Потому что я мало уделяю внимание порядку в доме.

Почему? Потому что я считаю, что это не мужские обязанности.

Почему? Кстати, вариант «меня так воспитали» не подойдет – он тоже снимает фокус внимания персонально с вас.

Потому что сила мужчины в его способности зарабатывать деньги...

В принципе, всего того же можно добиться и обстоятельной беседой по душам с психологом/психотерапевтом. Но это требует больше времени и сил, и повышает риски дрейфа вашего внимания.

А потому можно приписать этой технике статус экономящей ваше время. Ну, как-то так.

Достаточно просто, но эффективно.

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Полезное

.....

1. Постановка вопросов.

Вопросы могут быть открытые и закрытые; в консультировании чаще используются открытые вопросы, на которые нельзя дать однозначного ответа. Открытые вопросы используются наиболее активно в начале консультации для побуждения клиента продолжать или дополнять сказанное, а также для актуализации разговора о чувствах ("Что Вы почувствовали в этот момент"?). Открытые вопросы могут повышать ощущение угрозы и беспокойство – их надо задавать в подходящее время и тщательно формулировать. Важно избегать чрезмерного опрашивания, которое превращает консультацию в допрос и актуализирует защиту у клиента.

2. Приближение к речи клиента.

В ходе приема говорит в основном клиент. Консультант же старается говорить "на языке клиента", подстраиваясь к нему по темпу, громкости, стилистике речи.

3. Ободрение и успокаивание.

Для создания и укрепления контакта используются краткие фразы, означающие согласие и понимание (Продолжайте, Да, понимаю, хорошо, Так, Ага, М-мм). Ободрение усиливает поддержку – основу консультативного контакта.

4. Отражение содержания.

Перефразирование и обобщение. Перефразирование (парафраз) – важная техника, направленная как на укрепление консультативного контакта, так и на проверку понимания консультантом сказанного клиентом. В процессе перефразирования основная мысль клиента выражается другими словами, сохраняя основной смысл сказанного. Обобщение – это выражение основной идеи нескольких мыслей или запутанного высказывания. При обобщении перефразируется целостный фрагмент беседы. Цели перефразирования:• показать клиенту, что консультант внимателен и пытается его понять;• выделить мысль клиента;• проверить правильность понимания мыслей клиента.

5. Позитивное перефразирование.

Консультант, используя жалобу или замечания клиента, изменяет их таким образом, что то, что было негативным, становится причиной положительных эмоций.

6. Альтернативные формулировки.

Когда клиент не в состоянии выразить, что он чувствует, можно предложить ему две- три альтернативные формулировки. Цель данного приема – не поиск правильного ответа, а стимулирование его, демонстрация некоторых образцов, отталкиваясь от которых легче описать свои чувства.

7. Отражение чувств.

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Полезное

.....
Это перефразирование с ориентацией не на содержание, а на чувства. Клиенты чаще говорят о фактах, поэтому приоритет нужно отдать вопросам о чувствах (необходим баланс фактов и чувств): "А что вы почувствовали, когда...?" Отражая чувства, необходимо учитывать все эмоциональные реакции клиента. Обобщение чувств используется для показа клиенту действительного единства противоположностей в эмоциональной сфере.

8. Акцентирование эмоциональных переживаний.

Знаки эмоций в рассказе – наречия и прилагательные, глаголы, обозначающие отношение к чему-либо, качества действия. Акцентируя, уточняя это слово, консультант может выйти на уровень чувств. Последовательное акцентирование чувств – развитие диалога в глубину.

9. Использование парадоксальных вопросов.

Вопрос типа: "А почему бы и не...?" – дает клиенту толчок к тому, чтобы начать размышлять на ранее не подвергавшуюся сомнению тему.

10. Уточняющие и углубляющие формулировки.

Сказанное клиентом углубляется и уточняется. Это уточняющие вопросы, переформулирование сказанного. Однако при этом важно не выходить за пределы очевидного для клиента, каждый шаг должен логично следовать из предыдущего. Цель уточнений – более полный, многогранный охват происходящего с человеком и связывание фактов с его отношениями с окружающими.

11. Паузы молчания.

В консультировании бывает два вида молчания:– содержательное молчание – обычно возникает после наполненных смыслом и эмоциями эпизодов беседы, может означать, что клиент переосмысливает ситуацию, это "молчаливое обобщение", и в этом случае паузу не следует прерывать;– бессодержательное молчание – связано с возникающим чувством неловкости, когда оба участника беседы не знают, что сказать – такие паузы возникают в связи с ошибками консультанта, нарушением консультативного контакта, и из них нужно выходить.

12. Тон и громкость голоса.

Тон должен быть доброжелательным, в то же время соответствовать тому, что говорится.– Не слишком громкий, приглушенный голос создает ощущение доверительности, интимности.– Варьирование громкости голоса должно происходить в соответствии с изменением в состоянии клиента.

13. Предоставление информации.

Психолог на консультации не дает советов, однако в некоторых случаях клиент нуждается в предоставлении информации, которой он не владеет. Это может быть информация о процессе консультирования, поведении консультанта, условиях

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Полезное

.....
консультирования и т.п.

14. Интерпретация.

Интерпретация – это преобразование смысла, она помогает установить причинные связи между поведением и переживанием клиента, в результате чего клиент видит себя и свои трудности новым способом. Типы интерпретации:- установление связи между отдельными утверждениями, проблемами, событиями;- акцентирование особенностей, противоречий поведения или чувств клиента;- интерпретация способов психологической защиты, реакций сопротивления и переноса (судя по нашей беседе, побег является для вас способом борьбы со страхом неудачи);- увязывание нынешних событий, мыслей и переживаний с прошлым;- предоставление клиенту иной возможности понимания его чувств, поведения или проблем.

15. Конфронтация.

Конфронтация используется в сложных случаях для демонстрации клиенту способов психологической защиты и применима только в случае хорошего контакта и взаимного доверия. Варианты применения конфронтации:- конфронтация с целью обратить внимание клиента на противоречия в его поведении, мыслях, чувствах имеет две степени: а) констатируется определенный аспект поведения клиента; б) но (однако)... В противоположность интерпретации при конфронтации прямо указывается на причины и истоки противоречия;- конфронтация с целью помочь увидеть ситуацию такой, какова она есть в действительности, вопреки представлению о ней клиента в контексте его потребностей;- конфронтация с целью обратить внимание клиента на его уклонение от обсуждения некоторых проблем (вы ничего не говорите о своей сексуальной жизни);

16. Самораскрытие.

Самораскрытие психолога в процессе консультации должно происходить строго под контролем профессиональной личностной позиции. При этом нельзя разделять собственные проблемы с клиентом. Виды самораскрытия:- выражение своих непосредственных реакций по отношению к клиенту или ситуации "здесь и теперь";- рассказ о своем жизненном опыте, схожем с ситуацией клиента.

17. Структурирование консультирования.

Структурирование – организация отношений консультанта с клиентом, выделение отдельных этапов консультирования, оценка их результатов, предоставление клиенту информации о процессе консультирования. Структурирование происходит в течение всего консультирования.

Каждый новый этап начинается с оценки того, что достигнуто.

Источник: <https://cyberpedia.su/14x11f43.html>

БОЛЬШОЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ О ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ

Полезное

.....

1 – Фильмы, рассказывающие о становлении психологии, психотерапии и смежных отраслей; судьбе и профессиональном становлении конкретных исторических персонажей

- Кинси / *Kinsey*; Билл Кондон, США-Германия, 2004.
- Когда Ницше плакал / *When Nietzsche Wept*; Пинчас Перри, США, 2008.
- Мастер / *The Master* Пол Томас; Андерсон, США, 2012.
- Меня зовут Билл У / *My Name Is Bill W*; Дэниел Питри, США, 1989.
- Опасный метод / *A Dangerous Method*; Дэвид Кроненберг; Германия, Канада, Великобритания, Швейцария, 2011.
- Принцесса Мария Бонапарт / *Princesse Marie*; реж. Бенуа Жако, Австрия, 2004.
- Рагин; Кирилл Серебренников, Россия, 2004.
- Сабина / *Soul Keeper, The*; Роберто Фаэнца, Франция- Великобритания-Италия, 2003.
- Фрейд и благочестивая Марта; (документально-историческая реконструкция), Татьяна Малова, Россия, 2009.
- Фрейд / *Freud*; Мойра Армстронг, Великобритания, 1984.
- Фрейд: Тайная страсть / *Freud*; Джон Хьюстон, США, 1962.

2 – Фильмы, где можно увидеть за работой психолога или психотерапевта: технику, модели поведения, примеры оказания успешной и неуспешной профессиональной психологической помощи, разобрать проблемы, ошибки психологов, их находки и удачи

- Без свидетелей (сериал); реж. Илья Малкин, Россия, 2012. 2
- Дон Жуан де Марко / *Don Juan DeMarco*; Джереми Левен, США, 1995.
- Дерево жизни / *The Tree of Life*; Терренс Малик, США. Другая Земля / *Another Earth*; Майк Кэхилл, США, 2011.
- Дьявол и госпожа Д / *Der grosse Bagarozu*; реж. Бернд Айхингер, Германия, 1999.2
- Инсайт; реж.Рената Грицкова, Беларусь, 2009.2
- Искусство негативного мышления / *Kunsten å tenke negativt / The Art of Negative Thinking*; Бард Брейен, Норвегия, 2006.
- Лечение / *In Treatment*; 3 сезона, Родриго Гарсия, Пэрис Барклай, Мелани Мейрон и др., США, 2008-2010. • Лилит/*Lilith*, Роберт Россен, США, 1964.
- Лицом к лицу / *Ansikte mot ansikte*; реж. Ингмар Бергман, Швеция, Италия; 1976.
- Необходимая жестокость / *Necessary Roughness* (сериал); реж.Кевин Даулинг, США, 2011. • Обыкновенные люди / *Ordinary people*; Роберт Редфорд, США, 1980.
- Особые отношения / *Sans queue ni tête*, Жанна Лабрюн, Франция, 2010. • Посредник Кейт (Все законно) / *Fairly Legal*; Сериал.реж. Антон Кроппер, США, 2011.
- Предельный закат / Вечерний экспресс «Сансет Лимитед» *The Sunset Limited*; Томми Ли Джонс, США, 2010.
- Принцесса Мария Бонапарт / *Princesse Marie*; реж. Бенуа Жако, Австрия, 2004. • Присевшие на прозак под знаком скорпиона / *Scorpio Men on Prozac*; реж. Рэнд Марш, США, 2010.
- Пробуждения / *Awakenings*; Пенни Маршалл, США, 1990.

БОЛЬШОЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ О ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ

Полезное

.....

- Пролетая над гнездом кукушки / *One Flew Over the Cuckoo's Nest*; Милош Форман, 1975.
- Псих; видеозапись спектакля Театра-судии О.Табакова, Реж.Андрей Житинкин, по роману Александра Минчина, постановка 1995 года, запись 2005.
- Психоаналитик / *Shrink*, Джонас Пейт, США, 2005.
- Руби Спаркс / *Ruby Sparks*; реж.Джонатан Дэйтон, Валери Фэрис, США, 2012.
- Семейная жизнь / *Family Life*, реж. Кен Лоуч, Великобритания, 1971.
- Сибилла / *Sybil*, Джозеф Сарджент, США, 2007.
- Умница Уилл Хантинг / *Good Will Hunting*; Гас Ван Сент, 1997.

3 – Фильмы, позволяющие проанализировать и осмыслить с точки зрения философии и теории основных терапевтических модальностей личностные и межличностные проблемы, психологические кризисы людей (в том числе инвалидов и лиц с нервно-психическими и соматическими заболеваниями), в преодолении которых может быть оказана психологическая помощь

- Антихрист / *Antichrist*; Ларс фон Триер, Германия-Дания-Швеция-Франция-Италия-Польша, 2009.
- Ахиллес и черепаха / *Akiresu to kame*; Такеши Китано, Япония, 2008.
- Бедная, богатая девочка / *Young Adult*; реж.Джейсон Райтман, США, 2012.
- Блеск / *Shine*, Скотт Хикс, Австралия, 1997.
- Босиком по мостовой / *Barfuss*; Тиль Швайгер, Германия, 2005.
- В диких условиях / *Into the Wild*; Шон Пенн, США, 2007.
- Ванильное небо *Vanilla Sky*; Кэмерон Кроу, США, Испания, 2001
- Весна, лето, осень, зима... и снова весна / *Bom yeoreum gaeul gyeoul*; Ким Ки Дук, Германия, Корея Южная, 2003.
- Гарольд и Мод / *Harold and Maude*; реж. Хэл Эшби, США, 1971.
- Голая бухта / *Vuosaari*; реж. Аку Лоухимиес, Финляндия, 2012.
- Господин Никто / *Mr. Nobody*; Жако Ван Дормель, Германия-Канада-Франция-Бельгия, 2009.
- Грозовой перевал / *Wuthering Heights*; реж.Коки Гидройч Великобритания, 2009.
- Грязная любовь / *Dirty Filthy Love*, Эдриан Шерголд, 2004.
- Дни вина и роз / *Days of Wine and Roses*; Блейк Эдвардс, США, 1962.
- Другая женщина / *Another Woman*; Вуди Аллен, США, 1988.
- Если / *If....* ; Линдсэй Андерсон, Великобритания, 1968.
- Жестокий ручей (Злая речка, Бухта мести) / *Mean Creek*; реж.Джейкоб Аарон Эстес, США, 2004.
- Жизнь как дом / *Life as a House*; реж. Ирвин Уинклер, США, 2001.
- Заплати другому / *Pay It Forward*; реж.Мими Ледер, США, 2000.
- Зона военных действий / *The War Zone*; Тим Рот, Великобритания, Италия, 1998.
- Идиоты. Догма №2 / *Dogme 2 – Idioterne*; Ларс фон Триер, Дания-Швеция-Франция-Нидерланды-Италия; 1998.
- Инстинкт / *Instinct*; Джон Тартелтауб, США, 1999.
- История Антуана Фишера / *Antwone Fisher*, Дензел Вашингтон, США, 2002.
- Как я провел этим летом; Алексей Попогребский, Россия, 2009.

БОЛЬШОЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ О ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ

Полезное

.....

- Король говорит / *The King's Speech*; Том Хупер, США, Великобритания, Австралия, 2010.
- Ледяной ветер / *Ice Storm, The*; Энг Ли, США, 1997.
- Лилит / *Lilith*; Роберт Россен, США, 1964.
- Лицом к лицу / *Ansikte mot ansikte*; реж. Ингмар Бергман, Швеция, Италия; 1976.
- Лучше не бывает / *As Good as It Gets*; Джеймс Л. Брукс, США, 1997
- Мой парень – псих / *Silver Linings Playbook*; реж. Дэвид О. Расселл, США, 2012.
- Морфий; Балабанов, Россия, 2008
- Моя девочка не хочет (дословно: Нет, доченька, ты не пойдёшь на танцы) / *Non ma fille, tu n'iras pas danser*, Кристоф Оноре, Франция, 2009.
- Мэй / *May*; реж. Лаки МакКи, США, 2002.
- О, счастливчик / *O Lucky Man!* Линдсэй Андерсон, США-Великобритания 1973.
- Обыкновенные люди / *Ordinary People*; Роберт Редфорд, США, 1980.
- Остров фантазий / *Fantasy Island* Перри Лэнг, Деран Сарафян, Рик Уоллес и др.США 1998 (1 сезон)
- Палата №6; Александр Горновский, Карен Шахназаров, 2009.
- Палата *The Ward*; Дж.Карпенгер, США, 2010.
- Парни не плачут / *Boys Don't Cry*; реж. Кимберли Пирс, США, 1999.
- Повелитель приливов / *The Prince Of Tides*; Барбра Стрейзанд, США 1991.
- Полет длиною в жизнь / *Winged Creatures*; Роуэн Вудс, США, 2008.
- Последний Мамонт Франции / *Mammuth*; Гюстав де Керверн, Бенуа Делепин, Франция, 2010.
- Последняя любовь на Земле / *Perfect Sense*; реж. Дэвид МакКензи, Дания, Швеция, Великобритания, Ирландия, 2011.
- Потомки / *The Descendants*; реж. Александр Пэйн, США, 2011.
- Похороните меня за плинтусом; Сергей Снежкин, Россия, 2008.
- Присевшие на прозак под знаком скорпиона / *Scorpio Men on Prozac*; реж. Рэнд Марш, США, 2010.2,3
- Простые вещи; Алексей Попогребский, Россия, 2009.
- Псих; видеозапись спектакля Театра-судии О.Табакова, Реж. Андрей Житинкин, по роману Александра Минчина, постановка 1995 года, запись 2005.
- Птаха / *Birdy*; Алан Паркер, США 1984. • Пыль; Сергей Лобан, Россия, 2001.
- Пять чувств / *The Five Senses*; Реж. Джереми Подесва, Канада, 1999.
- Рассекая Волны / *Breaking the Waves*; реж. Ларс фон Триер, 1996.
- Реальная любовь / *Love Actually*; Ричард Кёртис, США-Великобритания, 2003.
- Руби Спарк / *Ruby Sparks*; реж. Джонатан Дэйтон, Валери Фэрис, США, 2012.
- Садист / *Bully*; реж. Ларри Кларк, США, Франция, 2001.
- Семейная жизнь / *family life*, реж. Кен Лоуч, Великобритания, 1971.
- Синоптик / *The Weather Man*; реж. Гор Вербински, США, Германия, 2005.
- Собака Павлова; Екатерина Шагалова, Россия, 2005.
- Солист / *The Soloist*; Джо Райт, США-Франция-Великобритания, 2009.
- Стон черной змеи / *Black Snake Moan*; Крэйг Брюэр, США, 2006.
- Стыд / *Shame*; реж. Стив МакКуин Великобритания, 2011.

БОЛЬШОЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ О ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ

Полезное

.....

- Стюарт: Прошлая жизнь / **Stuart: A Life Backwards**; реж. Дэвид Эттвуд
Великобритания, 2007.
- Субмарино / **Submarino**; Томас Винтерберг, Дания- Швеция, 2010.
- Таинственный Альберт Ноббс / Ноббс **Albert Nobbs**; реж. Родриго Гарсия,
Великобритания, 2011.
- Ты встретишь таинственного незнакомца / **You Will Meet a Tall Dark Stranger**; Вуди Аллен; США, Испания, 2010.
- Умница Уилл Хантинг / **Good Will Hunting**; Гас Ван Сент, США, 1997.
- Хороший мальчик / **Beautiful Boy**; Шон Ку, США, 2010.
- Хроники обыкновенного безумия / **Příběhy obyčejného šílenství**; Петр Зеленка,
Германия, Чехия, Словакия 2005.
- Чат / **Chatroom**; Хидео Наката, Великобритания, 2010.
- Человек дождя / **Rain Man**, Барри Левинсон, США, 1988.
- Шапито шоу; реж. Сергей Лобан, Россия, 2011.
- Шоковый коридор / **Shock Corridor**; Реж.Сэмюэл Фуллер, США, 1963.
- Южане / **Scorchers**; Дэвид Берд, США, 1992.
- Юрьев день; Кирилл Серебрянников, Россия, 2008.
- Я только хочу чтобы вы меня любили / **Ich will doch nur, daß ihr mich liebt**; Райнер Вернер Фассбиндер, Германия, 1976.
- Я; Игорь Волошин, Россия, 2009.

3.1 – Экзистенциальные кризисы, пересмотр ценностных ориентиров перед лицом смерти, суицид

- Норвежский лес / **Noruei no mori**; Чан Ань Хунг, Япония, 2010.
- Гитара / **The Guitar**; реж. Эми Редфорд, США, 2008.
- Достучаться до небес / **Knockin' on Heaven's Door**, реж. Томас Ян, Германия, 1997.
- Марта, Марси, Мэй, Марлен / **Martha Marcy May Marlene**; Шон Дуркин, США, 2011.
- Мне не больно; реж. Алексей Балабанов, Россия, 2006.
- Неуместный человек / **The Bothersome Man / Brysomme mannen, Den**; Йенс Льен,
Исландия- Норвегия, 2006.
- Моя жизнь без меня / **My Life Without Me**; реж. Изабель Койшет, Канада-Испания,
2003.

3.2 – Горе утраты

- Другая Земля / **Another Earth**; Майк Кэхилл, США, 2011.
- Норвежский лес / **Noruei no mori**; Чан Ань Хунг, Япония, 2010.

3.3 – Принятие себя и своей судьбы после травмы, ограничившей возможности. проблемы социальной адаптации

- Эта жизнь для тебя / **Die Zeit, die man Leben nennt** Шарон фон Витерсхайм,
Германия, Австрия, 2008.
- 1+1 / Неприкасаемые/ **Intouchables**; реж. Оливье Накаш, Эрик Толедано, Франция,
2011.

БОЛЬШОЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ О ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ

Полезное

.....

- Бен Икс / *BenX*; Ник Бальтазар, Нидерланды- Бельгия, 2007.
- Внутри себя я танцую / *Inside I'm Dancing*; Дэмиэн О'Доннелл, Франция- Великобритания- Ирландия, 2004.
- Ключи от дома / *Le Chiavi di casa*; Джанни Амелио, Италия, Германия, Франция, 2004
- Марта, Марси Мэй, Марлен / *Martha Marcy May Marlene*; реж.Шон Дуркин, США, 2011.
- Море внутри / *Mar adentro*; Алехандро Аменабар Испания, Франция, Италия 2004
- Скафандр и бабочка / *Le scaphandre et le papillon*; Джулиан Шнабель, США- Франция 2007.
- Эта жизнь для тебя / *Die Zeit, die man Leben nennt*; Шарон фон Витерсхайм, Германия, Австрия, 2008.
- Я Сэм / *I am Sam*, Джесси Нельсон, 2001.
- Заклинатель лошадей (1998)

4.1 – Тоталитарные секты

- Плетеный человек / *The Wicker*; реж. Нил ЛаБут *Man*, США, 2006.
- Мастер / *The Master* Пол Томас; Андерсон, США, 2012. • Марта, Марси, Мэй, Марлен / *Martha Marcy May Marlene*; реж. Шон Дуркин, США, 2011.

4.2 – Фильмы, демонстрирующие возможность преодоления, совладания, самопомощи, т.е. – личностный рост персонажей

- 2 дня; сценарист и реж. – Авдотья Смирнова, Россия, 2011.
- Все путем / *Everything must go*; Дэн Раш, США, 2010.
- Герой / *Hero*, Стивен Фрирз, США, 1992. • Грязная любовь / *Dirty Filthy Love*, Эдриан Шерголд, Великобритания, 2004.
- Изгой / *Cast Away*; Роберт Земекис, США, 2000.
- На острой грани / *Running with Scissors*; реж. Райан Мерфи по роману Огюстена Берроуза, США, 2006.
- Прерванная жизнь / *Girl, Interrupted*, Джеймс Мэнголд, США, 1999.
- Случайный турист / Турист поневоле / *The Accidental Tourist* Лоуренс Каздан (Lawrence Kasdan), США, 1988.
- Телохранитель / *London Boulevard* (Уильям Монахэн / *William Monahan*), США, Великобритания, 2010.
- Тэмпл Грандин / *Temple Grandin* Мик Джексон, США, 2010.
- Это очень забавная история / *It's Kind of a Funny Story*; Анна Боден, Райан Флек, США, 2010.
- Я киборг, но это нормально; Пак Чхан-ук, Южная Корея, 2006.

5 – Фильмы, демонстрирующие закономерности роста и развития личности, проблемы взросления, социализации, проблемы образования

- Аквариум / *Fish Tank* Реж.Андреа Арнольд, Великобритания, Нидерланды, 2009.

БОЛЬШОЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ О ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ

Полезное

.....

- Анита: Дневник девушки-подростка / *Anita – ur en tonarsflickas dagbok*; Торгни Вискман, Швеция, Франция, 1973.
- Большая маленькая я / *L'âge de raison*; реж. и сцен. Ян Самюэль, Франция, 2010.
- Вас не догонят / *Lost and Delirium*; Леа Пул, Канада, 2001.
- Все умрут, а я останусь; Валерия Гай-Германика, 2008.
- Жизнь за гранью / *AfterLife*; реж.Агнешка Войтович-Восло США, 2009.
- Затравленная / *Hounddog*; Дебора Кампмейер, США, 2007.
- Класс / *Klass*; Ильмар Рааг, Эстония, 2007.
- Королевство полной луны / *Moonrise Kingdom*; реж.Уэс Андерсон, США, 2012.
- Красивая и сумасшедшая (Сумасшедшая красавица) / *Luan qing chun*; реж. Чи Й. Ли, Тайвань, 2008.
- Крыша; Борис Грачевский, Россия, 2009. • Лицом к лицу / *Ansikte mot ansikte*; реж. Ингмар Бергман, Швеция, Италия; 1976.
- Мир от Гарпа / *The World According to Garp*; Джордж Рой Хилл, США, 1982.
- Моя маленькая принцесса / *My Little Princess*; реж.Ева Ионеско, Франция, 2011.
- Обезьянки / *Apflickorna*; реж. Лиза Ашан, Швеция, 2011.
- Общество мертвых поэтов / *Dead Poets Society*; Питер Уир, США, 1989.
- Отрыв / *Taking Off* реж.Милош Форман, 1971, США.
- Переходный возраст / *How to Be*; Оливер Ирвинг, Великобритания, 2008.
- Полисс / *Polisse*; реж. Майвенн Ле Беско, Франция, 2011.
- Призрачный мир / *Ghost World*; Терри Цвигофф, США-Германия- Великобритания, 2001.
- Ржунимагу / *LOL(Laughing Out Loud)*; Лиза Алессандрин, Франция, 2008.
- Руби Спаркс / *Ruby Sparks*; реж.Джонатан Дэйтон, Валери Фэрис, США, 2012.
- Русское; Александр Велединский, сценарий: Александр Велединский, Эдуард Лимонов, Россия, 2004.
- Стюарт: Прошлая жизнь / *Stuart: A Life Backwards*; реж. Дэвид Эттвуд Великобритания, 2007.
- Учитель на замену / *Detachment*; реж. Тони Кэй США, 2011.

5.1 – Проблемы самоидентификации, психосексуального развития

- Вас не догонят / *Lost and Delirium*; Леа Пул, Канада, 2001.
- Водяные лилии / *Naissance des pieuvres*; Селин Скьямма, Франция, 2007.
- Дневник Карлоты / *El diario de Carlota* реж. Хосе Мануэль Карраско, Испания, 2010.
- Дневник лесбиянки / *Eloïse*, реж.Хесус Гарай, Испания, 2009.
- Сорванец / *Tomboy*; Селин Скьямма, Франция, 2011.

5.2 – Травля, детская жестокость

- Жестокий ручей (Злая речка, Бухта мести) / *Mean Creek*; реж.Джейкоб Аарон Эстес, США, 2004.
- Садист / *Bully*; реж.Ларри Кларк, США, Франция, 2001.
- Суки / *Perras*; реж. Гильермо Риос, Мексика, 2011. • Кибер-террор / *Cyberbully* реж. Чарльз Бинами, Канада, 2011

БОЛЬШОЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ О ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ

Полезное

.....

5.3 – Формирование девиантного поведения

- Четыреста ударов / *Les Quatre Cent Coups*; Франсуа Трюффо, Франция, 1959.
- Я; Игорь Волошин, Россия, 2009.

6 – Фильмы где демонстрируемые образцы психопатологии персонажей могут служить иллюстрациями к курсу патопсихологии или психиатрии

- Агнозия / *Agnosia*; Реж. Эудженио Мира, Испания, 2010.
- Будучи там / *Being There*; реж. Хэл Эшби, США, 1979. 6,7 Глюки / *Bug*; реж. Уильям Фридкин, США, 2006.
- Вечерний экспресс «Сансет Лимитед» / *The Sunset Limited*, реж. Томми Ли Джонс, США, 2010.
- Девушка на мосту / *La fille sur le pont*, реж. Патрис Леконт, Франция, 1999.
- Змеиная яма / *The Snake Pit*; Реж. Анатолий Литвак, США, 1948.
- Изнутри / *On the Inside*; Режиссёр и сценарист Д.В. Браун, США, 2011.
- Котоко / *Kotoko* Режиссер: Синья Цукамото Япония 2011.
- Лабиринты / *Dédales*; Реж. Рене Манзор, Франция, Бельгия, 2003.
- Машинист / *El Maquinista*; Брэд Андерсон, Испания, 2004.
- Мой парень – псих / *Silver Linings Playbook*; реж. Дэвид О. Расселл, США, 2012.
- На острой грани / *Running with Scissors*; реж. Райан

ИНСТРУМЕНТЫ

Обзор

.....

Инструменты, которые могут быть опорой начинающим психологам:

СЕРИЯ "МАК - ТЕХНИКИ В СХЕМАХ"

(Проект "MACards")

Инструмент представляет собой тематический набор карточек, с подробными инструкциями и краткими схемами техник для работы с МАК.

Серия инструментов «МАК-техники в схемах» создавалась в помощь психологам по их многочисленным запросам. Озвучивалась потребность в удобстве использования техник МАК в процессе консультирования. Теперь карточку с нужной техникой удобно брать с собой. Это готовое решение для всех, кто практикует работу с метафорическими ассоциативными картами. Темы наборов: «Универсальные», «Деньги», «Психосоматика», «Вес», «Цель, мечта, выбор», «Эмоциональное состояние», «Субличности, роли», «Межличностные отношения», «Отношения в паре», «Семейные сценарии», «Предки и родовые программы», «Детско-родительские отношения», «Работа с детьми, подростками», «Саморазвитие», «Травмы, кризисы, потери», «Зависимости», «Работа, карьера», «Бизнес», «Работа с группой», «Перинатальная тема», «Сексуальность» и другие...

КОНСТРУКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК

Е. Баксан)

Колода состоит из карт со специальными словами и вопросами, которые делятся на 6 категорий: Ролевые карточки, Универсальные карточки, Исследование ситуации и постановка цели, Выявление преград на пути к цели, решению вопроса, Поиск ресурсов, Взятие ответственности на себя и поиск решений.

Его применение позволяет: Проводить консультации в более наглядном и удобном формате. Легко создавать свои авторские техники, которые будут эффективны и уникальны. Облегчить начало практики новичкам по работе с МАК. Проводить марафоны, различные упражнения в тренингах, и разнообразить свои консультации и игры с МАК. Заниматься самоисследованием, поиском решений своих жизненных задач, используя МАК.

НАБОР МИНИ МАТРИЦ ДЛЯ РАБОТЫ С МАК

(Е. Радченко)

Набор мини-матриц для работы с метафорическими картами «МАКовые полянки» представляет собой 20 готовых схем коротких раскладов на 3 карты. Предназначены матрицы для блиц-консультирования, экспресс-диагностики, быстрого прояснения запроса, для снижения уровня сопротивления у клиента и, наконец, для самоисследования.

КАРТОТЕКА ПСИХОЛОГА

(Е. Баксан)

Инструмент представляет собой набор тематических карточек.

Его применение позволяет: • Глубже исследовать тему • Проводить консультации в более наглядном и удобном формате и различные упражнения в тренингах, играх • Заниматься самоисследованием, поиском решений своих жизненных задач. В комплекте всего 6 разных колод-категорий.

ИНСТРУМЕНТЫ

Обзор

.....

Каждая колода – это тематическая подборка специальных слов раскрывающих определенную тему.1) Чувства и состояния 2) Страхи и опасения 3) Вторичные выгоды 4) Ценности и потребности 5) Качества и навыки 6) Действия и баланс.

БАЗОВЫЙ НАБОР МАК "ПОРТРЕТЫ. СЮЖЕТЫ. РЕСУРСЫ"(К. Писаревский, Е. Баксан)В данном комплекте включены три основных колоды, необходимых в работе специалистов по метафорическим ассоциативным картам: Портретные, Универсальные, Ресурсные.

КНИГА "КРЫЛЬЯ ДЛЯ ВООБРАЖЕНИЯ"

(О. Гордина)

Настольная книга с самыми важными и базовыми принципами работы с МАК.

Что Вы получите, прочитав эту книгу?

Поймете принципы работы с МАК. Знания практики консультирования с МАК. Решите, подойдет ли для вашей практики такой инструмент, как метафорические карты. Поймете, насколько могут быть вам интересны трансформационные игры.И просто погрузитесь в увлекательное чтение!

КНИГА "КОСЯКИ НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОКОНСУЛЬТАНТОВ"

(Р. Ефимкина)

В книге вы найдете ответы на следующие вопросы:Что мотивирует человека выбрать профессию психолога?Как должно быть организовано обучение психологическому консультированию?Какова структура психотерапевтической сессии?В чем назначение интервизионных групп?Также вы узнаете о технике безопасности психоконсультанта и о том, как максимально эффективно адаптироваться на рынке психологических услуг.Легкий шуточный стиль книги, доверительный диалог с читателем и авторское самораскрытие заставляют читать книгу на одном дыхании.