**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»**

Педагоги-психологи:

Шейнина Ольга Алексеевна,

Барышникова Ксения Андреевна,

Саютина Наталья Анатольевна,

Шигорева Нелли Ивановна,

Шмелёва Юлия Николаевна

Тамбов, 2020

Рецензенты:

Е.А. Уваров, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и возрастной психологии ТГУ имени Г.Р. Державина

Н.А. Коваль, доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой социальной и возрастной психологии ТГУ имени Г.Р. Державина

Психологическое консультирование. Методическое пособие для школьных психологов/авт.-сост: О.А. Шейнина, К.А. Барышникова, Н.А. Саютина,   
Н.И. Шигорева, Ю.Н. Шмелёва. – Тамбов: МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2020. - 59 с.

Данное методическое пособие раскрывает особенности процесса психологического консультирования участников образовательного процесса.

В пособии изложен краткий теоретический аспект организации данного направления работы, описаны основные направления психологического консультирования, частные случаи психологического консультирования. Представлен комплекс практического инструментария, используемого педагогом-психологом в процессе психологического консультирования.

Методическое пособие может быть использовано в практической деятельности педагогов-психологов. Материалы пособия также могут быть полезны студентам-психологам.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**…………………………………………………………………….….3

**Глава 1. Психологическое консультирование.**

**Основные понятия**……………………………………………………….…...4

1.1. Понятие психологического консультирования…………………….…....4

1.2. Цели психологического консультирования.

Структура процесса консультирования………………………………………6

## 1.3.Психологические подходы к консультированию………………………..12

## Глава 2. Частные случаи психологического

## консультирования…………………………………………………………....14

2.1. Особенности консультирования по

вопросам детско-родительских отношений……………………………….…14

2.2. Особенности консультирования детей и подростков…………………..19

Индивидуальная работа с аутичными детьми……………………………….31

Индивидуальная работа с агрессивными детьми…………………………....34

Индивидуальная работа с тревожными детьми………………………….…..39

Индивидуальная работа с гиперактивными детьми………………………....42

Консультирование подростков…………………………………………….…46

**Глава 3. Кризисное консультирование**

**семьи в ситуации развода**…………………………………………………...51

**Заключение**…………………………………………………………………...57

**Список использованной литературы**……………………………………..58

**Введение**

В современном обществе всё больше людей всё чаще нуждается в психологической помощи. У кого-то сложности во взаимоотношениях с противоположным полом, кто-то не может устроиться на работу или построить бизнес, кто-то не знает, как воспитывать ребёнка и так далее. Проблемы можно перечислять до бесконечности.

В современной психологии существует множество направлений и школ. Это и психоанализ З. Фрейда и А. Фрейд, и бихевиоральный подход [И.П. Павлова](http://www.psychologos.ru/articles/view/pavlovzpt_ivan_petrovich) и   
[Б. Скиннера](http://www.psychologos.ru/articles/view/berres_frederik_skinner), транзактный анализ Э. Бёрна, клиент-центрированный подход   
К. Рождерса, а также экзистенциональная психология, которой занимались многие выдающиеся психологи: К. Ясперс, Бердяев, Камю, М. Губер,   
Дж. Бьюдженталь, Р.Мей и др.. В настоящее время существует много видов психологического консультирования: семейное, групповое, индивидуальное, деловое, педагогическое и т.д.

Как в этом множестве психологу-консультанту определиться с выбором своего направления? Как разобраться во всех «новинках» психологии? Как эффективно пользоваться различными психологическими подходами в консультировании? Задача довольно непростая.

В данном методическом пособии мы опишем, как психолог-консультант, в том числе начинающий, применяет экзистенциальный и клиент-центрированный подходы в своих консультациях.

**Глава 1. Психологическое консультирование. Основные понятия.**

**1.1. Понятие психологического консультирования.**

Психологическое консультирование – это относительно новая область профессиональной деятельности психолога, которая сравнительно недавно в нашей стране выделилась в качестве самостоятельной сферы деятельности наряду с такими традиционными формами работы, как научные исследования, преподавание психологии, психологическая коррекция и психодиагностика. Она, несомненно, требует специальной, довольно основательной профессиональной подготовки, которую нельзя просто заменить знаниями и умениями в указанных выше областях, хотя для психолога-консультанта и они необходимы.

Знания в области психологического консультирования являются обязательными не только для тех, кто собирается стать практическими психологами, но также для социальных работников и дефектологов (профессионалов в сфере психологии).

Психологическое консультирование — один из видов [психологической помощи](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологическая_помощь) (наряду с [психокоррекцией](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психокоррекция), [психотерапией](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психотерапия), [психологическими тренингами](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологический_тренинг)), выделившийся из [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психотерапия).

У психологического консультирования есть несколько определений. Как правило, каждый учёный психолог подразумевает нечто своё, но, тем не менее, в каждом определении есть и общее – психологическая помощь человеку.

В словаре Петровского А.В., Ярошевского М.Г. психологическое консультирование - это один из видов оказания психологической помощи в ситуациях преодоления различного рода психологических затруднений.

Психологическое консультирование, по своей сути, является видом «отношений помощи», по мнению, [Р. Нельсона-Джоунс](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Нельсон-Джоунс,_Ричард&action=edit&redlink=1)а. Он рассматривает психологическое консультирование как психологический процесс, который, по его мнению, концентрирует внимание на изменении чувств, мыслей и действий людей таким образом, чтобы они могли жить более эффективно.

Психологическим консультированием называется особая область практической психологии, связанная с оказанием помощи со стороны специалиста-психолога в виде непосредственной психологической помощи людям, которые нуждаются в ней в виде советов и рекомендаций. Они даются психологом клиенту на основе личной беседы и предварительного изучения той проблемы, с которой в жизни столкнулся клиент. Чаще всего психологическое консультирование производится в заранее оговоренные часы, в специально оборудованном для этого помещении, как правило, изолированном от посторонних людей, в конфиденциальной обстановке.

Головин С.Ю. даёт определениепсихологическому консультированию как форме оказания практической психологической помощи в виде советов и рекомендаций на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми.

В другом понимании, психологическое консультирование определяется как профессиональная помощь пациенту в поиске решений проблемных ситуаций, где в качестве пациентов могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора.

**1.2. Цели психологического консультирования. Структура процесса консультирования.**

Целью психологического консультирования является помощь клиенту в решении его жизненных проблем, помощь в осознании клиентом особенностей своей личности и характера, помощь в социальной адаптации клиента и адаптации клиента к особенностям своей личности. Помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера.

Имеется много сходных определений, и все они включают несколько основных положений:

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 клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.
5. Сердцевиной консультирования является «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом, основанное на философии «клиент-центрированной» терапии.

Суммируя все выше приведённые составляющие, можно определить психологическое консультирование как область практической психологии, цель которой заключается в оказании консультантом психологической помощи клиенту в ходе специально организованной беседы, направленной на осознание клиентом сути проблемы и способов её разрешения.

Главной идеей, лежащей в основе психологического консультирования, является мысль о том, что практически любой психически здоровый человек в состоянии справиться с большинством возникающих в его жизни психологических проблем. Клиент, в силу различных причин, может не всегда осознавать истинную причину проблемы, наилучшие способы её разрешения и именно в этом моменте ему нужна помощь специалиста.

Таким образом, психологическое консультирование отличается от других видов психологической помощи тем, что клиенту отводится более активная роль. Если при психокоррекции и психотерапии ответственность за результат несёт психолог, то при консультировании основная психокоррекционная работа проводится самим клиентом. И, следовательно, за конечный результат ответственность также лежит на клиенте. Психолог отвечает за правильность своих выводов о сути проблемы и профессиональную обоснованность рекомендаций по разрешению данной проблемы.

Соответственно, специфика психологического консультирования будет заключаться в следующем:

* Во-первых, кратковременность личных контактов клиента со специалистом (одна – три);
* Во-вторых, эпизодичность данных контактов;
* В-третьих, практическая завершённость каждой встречи клиента с психологом-консультантом;
* В-четвёртых, активность клиента в процессе консультирования;
* В-пятых, в самостоятельных действиях клиента, направленных на разрешение своей проблемы после консультации.

В некоторых случаях психологическое консультирование может продолжаться более чем три встречи, однако это следует рассматривать как исключение. Необходимость в пролонгированном консультировании может возникнуть при определённых ситуациях. Прежде всего, клиент может обладать определёнными психологическими особенностями, которые не позволяют ему справиться самостоятельно на начальном этапе с разрешением проблемы. К таким особенностям мы можем отнести высокий уровень агрессивности, отсутствие рефлексии, неуверенность. Кроме того, у клиента может оказаться в результате исследования не одна, а несколько проблем. В этом случае решение каждой проблемы может потребовать определённое количество встреч.

Один сеанс психологического консультирования проходит в форме личной беседы психолога с клиентом, длящейся в среднем от нескольких десятков минут до полутора, двух и более часов. В ходе этой беседы клиент рассказывает психологу о себе, о своей проблеме. Психолог, в свою очередь, внимательно выслушивает клиента, стараясь вникнуть в суть его проблемы, разобраться в ней, прояснить ее как для себя, так и для самого клиента. Во время консультации оценивается личность клиента, и с учетом его индивидуальных особенностей клиенту даются научно обоснованные, аргументированные рекомендации по поводу того, как лучше всего практически решить его проблему (Р.С. Немов).

Советы и рекомендации, предлагаемые клиенту психологом-консультантом, в большинстве случаев рассчитаны на то, чтобы, самостоятельно воспользовавшись ими, клиент смог полностью справиться со своей проблемой без помощи со стороны психолога-консультанта. Психологическое консультирование – это сложившаяся практика оказания действенной психологической помощи людям, основанная на убеждённости в том, что каждый физически и психически здоровый человек в состоянии справится почти со всеми возникающими в его жизни психологическими проблемами. Клиент, однако, далеко не всегда определенно и точно знает заранее, в чём состоит суть его проблемы и как её лучше всего решать, опираясь на собственные силы и возможности. В этом ему и должен оказать помощь профессионально подготовленный психолог-консультант. Это и есть основная задача психологического консультирования.

Концептуальные модели психологического консультирования:

1. Модель эксперта.
2. Модель доктор-пациент.
3. Модель посредничества.
4. Модель сотрудничества.

Содержание психологической помощи:

1. Сообщение клиенту объективной психологической информации.
2. Организованное воздействие с целью изменить показатели активности для реализации существующих задач.
3. Обеспечение человека новой информацией, которая позволит ему формировать новые представления и соответственно новые варианты действия.
4. Оказание активного воздействия на личность клиента.

Структура процесса консультирования - это системная модель, охватывающая шесть тесно связанных между собой стадий, отражает универсальные черты психологического консультирования.

1. **Исследование проблем.** На этой стадии консультант устанавливает контакт с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное поведение.
2. **Двумерное определение проблем.** На этой стадии консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания; проблемы определяются конкретными понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения. Если при определении проблем возникают трудности, неясности, то надо вернуться к стадии исследования.
3. **Идентификация альтернатив.** На этой стадии объясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений. Во время беседы можно составить письменный список вариантов, чтобы их было легче сравнивать. Следует найти такие альтернативы решения проблем, которые клиент мог бы использовать непосредственно.
4. **Планирование.** На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана реалистичного решения проблем должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного поведение воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного решения (ролевые игры, "репетиция" действий и др.).
5. **Деятельность.** На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей. Клиент должен усвоить, что частичная неудача — еще не катастрофа и следует продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.
6. **Оценка и обратная связь.** На этой стадии клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В случае надобности возможно уточнение плана решения. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем необходим возврат к предыдущим стадиям.

Во время консультации психолог обычно применяет специальные приёмы и методы работы с клиентом и воздействия на него, рассчитанные на то, чтобы за сравнительно короткий срок (время проведения консультации) найти и точно сформулировать способ практического решения проблемы клиента, причём сделать это таким образом, чтобы данное решение было понятно и доступно для реализации клиенту.

Количество встреч психолога-консультанта с клиентом чаще всего не ограничивается одной-двумя. В большинстве случаев требуется более длительное консультирование, включающее в себя от трёх и более встреч с клиентом. Необходимость в таком пролонгированном консультировании возникает в следующих типичных случаях:

- Проблема клиента настолько сложна, что разобраться в ней за один-два практически невозможно.

- У клиента имеется не одна, а несколько разных проблем, решение каждой требует отдельной консультации.

- Предлагаемое решение проблемы не может быть сразу и полностью самостоятельно реализовано клиентом и требует дополнительной поддержки со стороны консультанта.

- У психолога-консультанта нет достаточной уверенности в том, что клиент, в силу, например, его индивидуальных особенностей, сразу и без дополнительной помощи справится со своей проблемой. Такое случается, если клиент недостаточно уверен в себе, не может управлять собственными эмоциями и поведением, если уровень его интеллектуального развития недостаточен для того, чтобы в затруднительных ситуациях принять самостоятельное разумное, взвешенное решение. [9]

## 1.3.Психологические подходы к консультированию.

## Существует несколько психологических подходов к консультированию. По сути, сколько направлений и школ в психологии, столько и подходов. Психоаналитический, бихевиоральный, клиент-центрированный, гештальт, транзактный и т.д.

## Клиент-центрированный подход. Это популярное направление было разработано Карлом Роджерсом. В рамках этого подхода акцент делается на необходимости признания консультантом того факта, что клиент и есть тот человек, который «знает лучше», а также на том, что консультант должен избегать давать советы или предлагать какие-либо действия.

## Экзистенциальная психология — направление в [психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психология), которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, несводимой к общим схемам, возникшее в русле философии [экзистенциализма](https://ru.wikipedia.org/wiki/Экзистенциализм). Её прикладным разделом является [экзистенциальная психотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Экзистенциальная_психотерапия). Экзистенциальную психологию относят к [гуманистическим направлениям в психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гуманистическая_психология).

## Психоаналитический подход. Основывается на работе, проделанной Зигмундом Фрейдом и другими учёными. Основной принцип здесь заключается в допущении, что всеми нами, в большей или меньшей степени управляет бессознательное. Психоаналитическое консультирование даёт клиенту возможность сделать часть неосознаваемого осознаваемым.

## Гештальт-подход. Гештальт-консультант обращает внимание на то, каким образом мы «общаемся» со своим телом, а также на то, каким образом мы общаемся вербально. Этот подход впервые разработал Ф. Перлз.

## Гуманистический подход. Термин «гуманистический» имеет отношение к ряду подчас весьма отличающихся друг от друга типов консультирования, одним из которых является клиент-центрированное. К гуманистической психологии нередко обращаются как к некоторой «третьей силе» в психологии из-за того, что ею отвергается как поведенческий, так и психоаналитический подход к изучению человека.

## Подход, определяющий созданием личностных конструктов. Джорж Келли разработал идиосинкразический подход к анализу психологии личности. Его теория личностных конструктов и понятие «человека как учёного» были разработаны в качестве терапевтических инструментов.

## Поведенческий (бихевиоральный) подход. Бихевиоризм как попытка введения «научности» в психологию оказал влияние на появление такого подхода к консультированию, который делает акцент на важности изучения поведения, поскольку поведение – это единственный параметр, который может видеть другой человек во время общения. Однако термин «поведение» может иметь различные трактовки, и некоторые психологи относят к нему как вербальные, так и невербальные проявления, а также мыслительные процессы («когнитивное поведение»).

## Транзактный анализ, относящийся к неофрейдистской терапии, был разработан Эриком Бёрном. Он утверждал, что мы вступаем во взаимодействие с окружающим миром, находясь в одном из трёх возможных «эго-состояний»: ребёнка, родителя и взрослого. Цель транзактного анализа состоит в помощи клиенту научиться жить в эго состоянии «взрослого» чаще, чем в двух других.

## Глава 2. Частные случаи психологического консультирования

**2.1. Особенности консультирования по вопросам детско-родительских отношений**

Содержание проблем детско-родительских отношений может быть очень разнообразным, от мелких детских капризов и упрямства в дошкольном детстве до полного непонимания и очень сильных негативных чувств в подростковом возрасте и ранней юности.

Психологи-консультанты обычно выделяют следующие проблемы, с которыми обращаются родители:

* ссоры, грубость, замкнутость;
* ложь, воровство, уход из дома;
* непослушание, отказ выполнять требования родителей;
* закрытость, "уход в себя", потеря контакта с ребенком;
* конфликтные отношения с новыми партнерами родителей;
* лень, пренебрежение домашними обязанностями;
* конфликтные отношения с братьями и сестрами;
* отсутствие интересов, "компьютеромания";
* неприятие своей собственной внешности;
* излишняя стеснительность, несамостоятельность;
* проблемы общения с противоположным полом;
* нежелательные друзья, отсутствие друзей;
* неумение постоять за себя.

Как правило, все эти проблемы, даже если на первый взгляд кажется, что они не касаются детско-родительских отношений**,** на самом деле, так или иначе,исходят из сложностей взаимоотношений родителей и детей.

А.Ш. Тазиева отмечает, что чаще всего за помощью обращаются родители. Дети испытывают нужду в профессиональной помощи значительно реже и обращаются к психологу не раньше, чем в подростковом возрасте. Это понятно, так как, с одной стороны, малыши не осознают своих проблем, с другой стороны, даже подрастая и осознавая их, они не решаются до определенного возраста посягать на родительский авторитет. Поэтому нередки обращения за помощью уже взрослых «детей», имеющих свой родительский опыт.

Самым простым вариантом работы являются те случаи, когда за помощью обращаются родители с временно возникшими проблемами. Такие родители чаще всего не имеют серьезных внутриличностных проблем и сложностей в отношениях как друг с другом, так и с детьми. Они мотивированы на воспитание своих детей, но в силу занятости или родительской некомпетентности, недооценивают важность отношений с детьми. Факт их обращения к специалисту свидетельствует об актуальности решения назревших проблем. Самое важное в этих случаях со стороны консультанта - проявить понимание и проинформировать о психологических особенностях возраста и тех сложностях, которые могут возникать в связи с возрастом, а также способах их преодоления.

Гораздо большую сложность для консультанта представляют те случаи, когда проблемы отношений с детьми связаны с проблемами самого клиента.

Во многих психотерапевтических концепциях огромное значение придается тому, что не переработанный негативный опыт, может проявляться в проблематике детско-родительских отношений в нескольких вариантах. Во-первых, он может осложнять супружеские отношения. Эти сложности чаще всего не осознаются клиентом, но симптомом их выражения может быть негативное отношение к ребенку. Зачастую сложности супружеских отношений зачастую подменяются детско-родительской проблематикой. Во-вторых, негативное неосознаваемое отношение к себе может проецироваться на ребенка и мешать построению теплых эмоциональных отношений с ним.

Наконец, даже в тех случаях, когда клиент понимает, что сложности в отношениях с ребенком - это проекция его внутриличностных проблем, он «ничего не может с этим поделать», так как стереотипы поведения, сформировавшиеся за счет его собственного негативного опыта, оказываются стойкими и неподдающимися коррекции на осознаваемом уровне.

В случае неосознавания проблем клиентом задача психолога-консультанта в процессе работы максимально расширить зону осознавания, а в случае желания, но невозможности изменить свое поведение, постараться вместе с клиентом переработать его негативный опыт, формируя тем самым новое отношение к себе и к ребенку.

Работа с родителями строится по следующим направлениям:

- психологическое просвещение;

- психодиагностика;

- психологическое консультирование.

В психологическом просвещении родителей материалы консультаций меняются в зависимости от их запроса и учета возрастных особенностей детей.

Психодиагностическая работа проводится по запросу родителей, результаты используются в индивидуальном консультировании.

В консультировании очень важно не игнорировать знания, уже имеющиеся у родителей, а добавить в них дополнительные грани, акцентировать внимание на наиболее важных аспектах, создать возможность для восприятия фактов с разных точек зрения. В целом, психолог обладает большим диапазоном возможностей привнести нечто новое, полезное для родителей, конструктивное для развития, воспитания детей и взаимодействия с ними.

В решении проблем детско-родительских отношений важен факт прихода на консультацию второго родителя и самого ребенка (чаще всего подростка). В связи с этим Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. выделяют несколько вариантов работы:

Вариант 1. Оба родителя и подросток обращаются за консультацией. В том случае, если родители осознают трудности, возникающие в семье в связи с взрослением ребенка, адекватной формой помощи является семейное консультирование.

Вариант 2. Подросток и родители обращаются за помощью, но основная проблема заключается не в их взаимоотношениях, а в трудностях подростка вне семьи (например, в общении с друзьями, учителями и т. д.). В дальнейшем работа проводится с самим подростком (диагностика и консультирование). Задачей психолога является выяснение обоснованности жалоб и принятие решения об адекватной форме психологической помощи (например, в виде участия в тренингах общения, индивидуального консультирования или психотерапии). Родители могут быть привлечены для работы в параллельной родительской группе либо приглашены на консультацию отдельно от ребенка.

Вариант 3. Родитель обращается за психологической помощью по поводу проблем ребенка, но сообщает при этом, что последний не мотивирован сотрудничать с психологом. В такой ситуации наблюдается нарушение взаимоотношений и утрата доверия между родителем и ребенком. Рекомендуется встретиться отдельно с подростком и родителем. Психологу необходимо выяснить причины амбивалентных чувств к ребенку, уточнить характер недовольства родителя. В то же время, постепенно завоевывая доверие подростка, психолог должен переориентировать его на более искреннее и честное взаимодействие с родителем. После этого их можно объединить и проводить совместное консультирование, обучая способам разрешения конфликтных ситуаций и т. п.

Вариант 4. Родитель обращается по поводу проблем ребенка, однако при взаимодействии с ним выясняется, что в психологической помощи нуждается он сам. При достижении ребенком подросткового возраста у родителей могут актуализироваться как тревога расставания, страх одиночества, страх надвигающейся старости, так и их собственные нерешенные подростковые проблемы (сепарация, индивидуализация и обретение идентичности). В данной ситуации необходима психологическая работа с родителем.

Вариант 5. Полная потеря контакта и взаимного доверия между подростком и родителями. Ребенок отказывается идти в консультацию, так как воспринимает всех взрослых (родителей, педагогов, консультанта) как преследователей. Важно понять, что лежит в основе такой реакции и каков вклад родителей в такое поведение ребенка. Соответственно, здесь консультативная работа проводится с родителем (родителями).

Важной задачей на начальном этапе консультирования является установление контакта с подростком и мотивирование его на участие в работе. Подросток соглашается на общение с психологом только тогда, когда ему интересен сам процесс и когда он чувствует, что его воспринимают как полноправного участника взаимодействия. В основе работы с ним должны лежать принципы диалогического общения. Особенностью такого контакта являются партнерские отношения психолога с подростком с целью совместного изучения конкретной психологической ситуации и путей ее разрешения.

Таким образом, если семья обращается за психологической помощью, важно определить локус ее психологических проблем:

- индивидуальные проблемы одного из членов семьи (когнитивные, эмоциональные, поведенческие нарушения, личностные расстройства ребенка или одного из родителей;

- проблемы в супружеской подсистеме;

- проблемы в детско-родительской подсистеме;

- проблемы в семейной системе в целом.

Таким образом, психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений имеет ярко выраженную специфику, которая определяется предметом, целями и задачами этого процесса. Его содержанием становится психологическое сопровождение родителей в сложные периоды взаимоотношений с ребенком. Формирование продуктивного отношения к ребенку у родителя, принятие его проявлений, обретение веры в свои силы и желание преодолевать трудности, восстановление разрушенных связей и ответственности членов семьи друг перед другом.

**2.2. Особенности консультирования детей и подростков**

Цели консультирования детей и взрослых сходны, но методы работы консультанта необходимо приспособить к особенностям ребенка.

Психологическое консультирование детей отличается следующими характерными чертами:

1) дети почти никогда не обращаются за помощью сами, обычно к консультанту приходят взрослые в связи с проблемами ребенка;

2) психотерапевтический эффект должен быть достигнут очень быстро, так как одна проблема порождает новые, что существенно отражается на психическом развитии ребенка в целом;

3) консультант не может возложить на ребенка ответственность за решение существующих проблем, поскольку мышление и самосознание в детском возрасте недостаточно развиты; кроме того, любые существенные изменения в жизни ребенка зависят от взрослых (Гуткина, 2001).

Большинство очевидных различий между ребенком и взрослым заключаются в используемом уровне коммуникации. Зависимость ребенка от взрослых заставляет консультанта рассматривать проблемы членов семьи в тесной взаимосвязи друг с другом; в подавляющем большинстве случаев для решения психологических проблем детей необходима семейная терапия (Шостром, 2002).

Недостаточное взаимопонимание – одна из главных сложностей терапии. Ребенок ограничен в своих коммуникативных возможностях по двум причинам. Во-первых, у него недостаточно развита способность различать и интегрировать внешний мир и внутренние переживания. Концептуальное мышление ребенка находится на примитивном уровне, в нем имеются пробелы и неточности, присутствуют элементы магического мышления. Во-вторых, вербальные способности ребенка несовершенны, он имеет так мало опыта общения, что его разговор не строит прочной связи между ним и консультантом. Для достижения адекватной коммуникации с ребенком консультанту приходится полагаться в большей степени на невербальное общение. Из-за особенностей детского мышления широкое распространение получила игровая терапия – и как средство установления контакта, и как эффективная терапевтическая техника.

Из-за несамостоятельности ребенка в детскую терапию всегда вовлечен кто-либо из взрослых. Близкий взрослый, обычно мать, предоставляет консультанту предварительную информацию о ребенке и оказывает содействие в планировании терапии. Взаимодействие с матерью дает консультанту возможность оценить ее роль в проблемах ребенка, ее собственные эмоциональные нарушения и получить некоторые представления об отношениях в семье. Установление хороших рабочих отношений с матерью особенно важно в том случае, если ребенок воспитывается дома. Плохое сотрудничество с родителями крайне затрудняет работу с ребенком. Как уже говорилось, родительские отношения и поведение имеют определяющее значение в развитии детей, поэтому терапия родителей может сыграть ведущую роль в изменении среды, окружающей ребенка.

Так как ребенок менее устойчив к внешнему воздействию и стрессам и не может контролировать обстановку, которая его окружает, консультант, оказывая ему помощь, берет на себя большую ответственность. При терапии эмоционально неустойчивого ребенка первым шагом должно стать изменение обстановки: чем комфортнее себя чувствует ребенок, тем эффективнее процесс в целом. Когда ребенок добивается успеха там, где ранее испытывал сплошные неудачи, его отношение к окружающей среде начинает меняться, он начинает осознавать, что мир не так враждебен, как казалось раньше. Иногда решением проблемы может стать летний лагерь или новая школа. Консультант может действовать в интересах ребенка, например, способствуя его переводу в новую школу.

По сравнению **с** взрослыми дети гораздо хуже осведомлены о возможности посторонней помощи. Из-за ограниченного жизненного опыта нуждающиеся в психологической помощи дети значительно чаще, чем взрослые с той же степенью нарушений, считают, что сложившаяся ситуация является «обычной», «в порядке вещей». Чаще всего ребенок не понимает, что ему необходима помощь, и, как правило, попадает к консультанту именно потому, что его поведение чем-либо не устраивает взрослых. Обычно ребенок заявляет об отсутствии каких бы то ни было проблем, в то время как родители или учителя считают, что проблема существует.

Объяснить ребенку цель его встреч с консультантом гораздо сложнее, чем взрослому. Это во многом происходит потому, что ребенок просто не способен понять, какую роль играет консультант, каковы его функции. Прошлый опыт говорит ему о том, что взрослые являются авторитарными фигурами, которые распределяют наказания и поощрения. Ожидание поощрения может серьезно подействовать на поведение ребенка во время сеанса, он будет стараться вести себя сообразно своим представлениям о том, как должны вести себя «хорошие дети», и прятать враждебные реакции. Точно так же страх наказания может сильно исказить его поведение, усилить тревогу и даже вызвать эмоциональные расстройства.

Незрелость ребенка часто не позволяет выработать хоть сколько-нибудь твердую линию терапии. Одна из причин этого – неумение ребенка отделять реальное от воображаемого. Поэтому он может строить отношения на основе смешения воображаемого и реального, что затрудняет достижение устойчивых результатов терапии. Например, ребенок, который на первом сеансе работал над своим глубоким эмоциональным конфликтом, на следующей встрече может всего лишь изобразить что-нибудь, увиденное по телевизору, или настаивать на желании поиграть. Изменчивость поведения детей – еще одна из сложностей детской терапии.

Как правило, ребенок не может прервать терапию по собственному желанию. Даже если консультант сообщает ребенку, что продолжение либо окончание терапии зависит только от его желания, в действительности родители либо учителя могут настаивать на продолжении до тех пор, пока поведение ребенка не изменится в лучшую сторону.

Ребенок редко готов рассказать о своих проблемах чужому взрослому, а кроме того, он не всегда понимает, что является источником его бед. Поэтому первоочередная задача консультанта – «нащупать» проблему и понять источник ее возникновения, иными словами – поставить диагноз. В большинстве случаев в основе детского поведения, по поводу которого обратились с жалобой взрослые, лежат отрицательные эмоциональные переживания ребенка. Л. С. Славина, специально изучавшая детей с аффективным поведением, определяет отрицательные эмоциональные переживания как «такие переживания, в основе которых лежит неудовлетворенность каких-либо жизненно важных для ребенка потребностей или конфликт между ними» (Славина, 1998). Как правило, такие переживания устраняются у детей только после того, как меняется обусловливающая их ситуация. Если в силу каких-то объективных причин изменить ситуацию невозможно, психолог должен суметь изменить личностный смысл ситуации для ребенка и тем самым изменить его переживания. Чтобы добиться этого, консультант должен показать ребенку ситуацию не с привычной точки зрения, а совершенно с другой, новой позиции. Причем эта новая позиция, которую консультант предлагает занять ребенку, должна быть привлекательной для консультируемого и соответствовать его личностным притязаниям.

Один из способов изменить личностный смысл ситуации для субъекта – это вывести ее за пределы жизненно значимой потребности ребенка. Изменение значения закрепляется каким-нибудь знаком, например, словесной формулировкой. В этом случае ребенок, попадая в ситуацию, которая раньше вызывала негативное поведение, произносит в уме фразу-знак, которая помогает ему овладеть собственным поведением.

Выявление эмоциональных переживаний ребенка – главная задача клинической беседы, применяемой в консультативной практике. В клинической беседе исследуется социальная ситуация ребенка через его переживания, то есть исследуются особенности восприятия сложившейся ситуации, отношение ребенка к ней. Понимание переживаний ребенка позволит психологу увидеть, что требуется изменить в сложившихся отношениях и в жизненных условиях, чтобы изменилось поведение ребенка.

Итак, консультант располагает двумя подходами к изменению (применяемыми по отдельности или в сочетании). Он может:

1) изменить воздействия среды (действия и отношение других людей, а также жизненные условия);

2) изменить отношение ребенка к этим воздействиям (изменение личностного смысла ситуации).

В первом случае консультант работает с людьми, окружающими ребенка, во втором – с самим ребенком. И в первом, и во втором случаях работа строится на основе данных, полученных в клинической беседе. Успешная работа консультанта в обоих случаях приводит к терапевтическому изменению. В первом случае поведение меняется за счет изменения или устранения стимула, вызывавшего негативные переживания, в результате чего последние исчезают. Во втором – поведение меняется за счет создания искусственного стимула-средства (знака), позволяющего ребенку овладеть своим поведением, то есть устранить или сгладить негативные переживания. В обоих случаях терапевтический эффект достигается очень быстро, что, как уже указывалось, особенно важно в детском возрасте.

Ниже приводится схема клинической работы детского психолога-консультанта (Гуткина, 2001):

1. Первичная беседа с обратившимися взрослыми и выслушивание их жалоб;

2. Сбор фактов и наблюдений, касающихся жизни и поведения ребенка; составление анамнеза на основе полученной информации;

3. Формулировка первичной гипотезы о причинах проблемного поведения ребенка;

4. Клиническая беседа с ребенком, в ходе которой консультант уточняет свою первичную гипотезу и ставит диагноз, то есть выявляет причину поведения ребенка. В этой беседе следует объяснить ребенку свою гипотезу и предложить ему выполнение конкретных самостоятельных действий, позволяющих изменить ситуацию. Поскольку ребенку самому очень плохо и тяжело в сложившейся ситуации, то он, как правило, согласен попробовать делать то, что предлагает взрослый, надеясь, что это улучшит его положение;

5. Повторная беседа с обратившимся взрослым, в которой следует объяснить гипотезу консультанта и поставленный им диагноз и предложить взрослому изменить свои действия и жизненные условия ребенка таким образом, чтобы изменилась ситуация, вызывающая у последнего негативные переживания, приводящие к проблемному поведению;

6. Обсуждение проблемы ребенка со всеми задействованными в сложившейся ситуации людьми и описание плана действий, меняющих сложившуюся ситуацию так, чтобы устранить негативные переживания ребенка;

7. Наблюдение за изменениями в поведении ребенка. При правильной постановке диагноза и точном выполнении требований психолога со стороны взрослых и ребенка поведение последнего начинает меняться очень быстро (бывает, что уже через несколько дней проблемное поведение исчезает);

8. Патронажное наблюдение.

Дети очень часто выражают свои чувства преимущественно через поведенческие реакции. Следовательно, успех консультанта зависит в большой степени от его способности наблюдать, понимать и интерпретировать действия ребенка (Шостром, 2002). Так как ребенок чаще использует жесты, чем взрослый, и присваивает персонализированные значения жестам других, консультант должен быть внимателен к своему собственному выражению лица и жестам, а также понимать те значения, которыми может наделять их ребенок. Например, если он внезапно поднимает руку в объясняющем жесте, он может напугать ребенка. Более того, повышенный голос или даже просто затянувшаяся пауза могут восприниматься ребенком как гнев. На основе подобных реакций консультант может лучше понять ребенка, а также узнать, как лучше всего выразить принимающую, любящую позицию по отношению к нему.

Многие консультанты полагают, что выражение подлинного сопереживания важнее слов. Некоторые специалисты предлагают использовать те жесты, которые употребляет маленький ребенок. Например, если ребенок, для того чтобы избежать разговора, топает ногой, консультант тоже топает ногой, если ребенок трясет головой, консультант поступает подобным образом.

Вербальные реакции консультанта должны отражать отношения и чувства ребенка простыми, мягкими и естественными фразами и жестами. Сохраняя реакции искренними и понятными, консультант строит мост понимания, который позволит ребенку изменить свое отношение и поведение.

Некоторые особенности поведения консультанта применимы ко всем детям:

1. Речь консультанта должна быть простой и понятной ребенку, все его поведение – мягким и естественным, демонстрирующим внимание и заботу;

2. Не следует перекрикивать ребенка, резко прерывать его разговор и допускать другие действия, характерные для авторитарной фигуры;

3. Консультанту полезно сидеть на низком кресле или прямо на полу, чтобы его глаза находились на одном уровне с глазами ребенка. Это помогает создать чувство «мы», способствует установлению контакта;

4. Консультант должен постоянно помнить о чуткости ребенка к искренности взрослых.

Первая задача консультирования детей – помочь ребенку обрести внутреннюю силу, чтобы он смог успешнее справляться с воздействием окружающей среды. Эта цель естественно возникает в том случае, когда ребенок демонстрирует хорошее взаимодействие. Достигнув понимания, ребенок учится расти эмоционально и приобретает веру в себя как ответственного человека.

Существуют три основные позиции, присущие качественному взаимодействию психолога с ребенком: вера в ребенка, принятие и уважение (Шостром, 2002).

Вера в ребенка необходима в первую очередь для того, чтобы преодолеть негативный эффект родительских суждений. Консультант должен искренне верить в способность ребенка к саморазвитию и самореализации. На ранних этапах развития ребенок обычно считает себя значительной личностью, человеком, который может сделать что-то важное для себя и для других. Если ребенок происходит из семьи с негативным и критичным эмоциональным климатом, он в меньшей степени уверен в себе. Самооценка ребенка тесно связана с тем, как его оценивают родители. Свою уверенность в ребенке можно выразить словесными комментариями, например: «Что ты думаешь? Я уверен, ты знаешь об этом больше; то, что ты чувствуешь, очень важно».

Принятие – термин, популярный в консультировании, но его легко понять неправильно. Принятие не является пассивным, уклончивым отношением. Принятие есть позитивное действие, которое заключается в неосуждающем признании чувств и особенностей восприятия клиента.

Уважение к ребенку возникает на основе доверия и принятия. Уважение консультанта помогает ребенку понять, что «плохие» чувства не делают плохим его самого и что он имеет право выражать негативные эмоции. Когда ребенок видит, что консультант уважает и принимает его чувства и желания и искренне им интересуется, это повышает эффективность совместной работы.

Методы консультирования детей.

В качестве теоретической основы индивидуальной коррекционной работы часто используется подход, центрированный на ребенке (Лэндрет, 1994), который опирается на следующие основные принципы:

1) искренний интерес к ребенку и его внутреннему миру;

2) безусловное принятие ребенка таким, какой он есть;

3) создание у ребенка чувства безопасности для возможности исследования себя и свободного выражения своих чувств;

4) предоставление ребенку средств самовыражения;

5) постепенность коррекционного процесса, следование темпу ребенка.

Хухлаева (2002) предлагает следующую ориентировочную структуру сеанса индивидуальной работы с ребенком.

Вводная часть, как правило, состоит из телесно-ориентированных методов работы. Теоретические истоки этих методов – представления В. Райха и его последователей о «мышечном панцире», развивающемся при систематическом подавлении чувств и лишающем человека энергии и радости жизни (Райх, 1997, 1999). Соответственно, самовыражение человека облегчается при работе с телом, мобилизации его энергии и возвращении к первичной природе – свободе движения и свободе от мышечного напряжения. Телесно-ориентированные методы лучше всего применять именно в начале занятия. С одной стороны, они воспринимаются детьми как элементы физкультуры и поэтому не вызывают страха. С другой – дети, испытывающие в школе дефицит физической активности, с удовольствием включаются в такую работу. Кроме того, совместное участие ребенка и взрослого в упражнениях приводит к быстрому установлению контакта между ними.

Все упражнения, используемые в этой части, можно разделить на две группы:

1. Упражнения на осознание движения в целом (например, побыть обезьяной, походить по горячему песку, погладить большую собаку, подраться со Змеем Горынычем и т. п.);

2. Упражнения, направленные на коррекцию конкретных страхов: страха падения, страха высоты, отсутствия почвы под ногами и т. п.

Для этой части работы необходим детский матрасик или спортивный мат, а также несколько диванных подушек.

Центральная часть отводится работе с гневом и интроектами. В качестве теоретической модели рекомендуются положения гештальт-терапии, применение которых в консультировании детей описано в работе В. Оклендер (Оклендер, 1997). Она убедительно доказывает, что проблема выражения гнева является одной из центральных в развитии ребенка и с подавлением агрессии связана большая часть невротических симптомов. Это объясняется тем, что гнев – недозволенная эмоция. Гнев ребенка, по мнению взрослых, не имеет права на существование, отвергается ими, вместе с гневом отвергается часть «Я» ребенка, которое становится слабым, диффузным, теряет способность к развитию.

В работе над интроектами Оклендер различает несколько стадий:

1) признание их существования;

2) выявление тех частей «Я», которые ребенок ненавидит;

3) тщательная разработка и персонификация ненавистных частей;

4) отделение полярных противоположностей в каждом из негативных интроектов;

5) обучение принятию себя и заботе о себе.

Наиболее эффективны при работе с интроектами следующие методики.

Свободное рисование с беседой о рисунке: воображаемое превращение ребенка в часть картинки, его рассказ (от первого лица) от имени части картинки. При этом для облегчения самовыражения используются не только обычные средства: фломастеры, краски, – но и нетипичные: театральный грим, тени, помада, лак для ногтей и т. п. Так, например, театральный грим позволяет рисовать пальцами.

Игры-драматизации.

Маленький спектакль разыгрывается либо на основе содержания детского рисунка, либо на основе специально выбранной сказки-метафоры, содержащей проблему, близкую к проблеме ребенка. По возможности, спектакль проигрывается два раза со сменой ролей так, чтобы ребенок побывал в полярных ролях: обидчика и обижаемого, агрессора и объекта агрессии и т. п.

Упражнения с полярностями, в которых ребенок, пересаживаясь со стула на стул (с подушки на подушку, переходя с одного листа бумаги на другой), проигрывает полярность различных социальных и семейных ролей: плохой – хороший ученик, добрая – строгая учительница, добрая – строгая мама и т. п. В некоторых случаях эффективно организовать диалог с ребенком, пребывающим в той или иной полярности, или же позволить ему побыть в ней довольно долго, например, разыграть один день – с утра до вечера – плохого ученика, затем – хорошего.

Упражнения по изучению различных частей «Я».

Это наиболее сложная группа упражнений. В качестве примера предлагается игра «Полет в космос». На столе раскладываются круги – планеты Солнечной системы. Ребенку предлагают придумать, какие люди живут на каждой планете, и побывать на этих планетах. Обычно жители придуманных планет соответствуют запретным областям поведения или проблемным частям «Я». Так, мальчик, страдающий из-за малого роста, придумывает одну планету великанов, другую – карликов, на остальных планетах живут люди, которые всегда дерутся, ругающиеся люди и люди, которых все время заставляют что-то делать.

Заключительная часть предполагает выход на глубинные проблемы ребенка и представляет собой один из наиболее распространенных вариантов игровой терапии – ненаправленную (недирективную) игротерапию. Недирективная психокоррекция основана на свободной игре ребенка в условиях определенной системы отношений ребенок – взрослый, она дает ребенку возможность исследовать опыт реальной жизни и выражать самые разнообразные чувства. Главной характеристикой системы отношений ребенок – взрослый является безусловное принятие взрослым ребенка и его игровых действий, необходимое для развития у ребенка внутренней свободы, чувства безопасности, усиления «Я». Кроме того, важно освободить ребенка от контроля, что позволяет ему быть самим собой, обучает самоконтролю в сочетании с ответственностью, предоставляет возможность делать самостоятельный выбор и самому отвечать за него.

Таким образом, внутри каждого коррекционного занятия прослеживается следующая логика:

1) физическая активность ребенка в начале занятия является максимальной, в конце – минимальной, что позволяет ребенку быстро включиться в занятие и так же быстро выйти из него – переключиться на другие дела, пойти на группу или в класс;

2) директивность ведущего в первой части постепенно сходит на нет к концу занятия;

3) происходит постепенное расширение спектра чувств, выражаемых ребенком, углубление в проблему к заключительной части.

Примеры общих техник

Здесь и далее в описании упражнений-игр ведущего мы называем «взрослый», так как многие из таких упражнений, особенно те, что рассчитаны на индивидуальную работу с детьми, могут проводить не только специалисты-психологи во время консультаций, но и воспитатели, учителя и (что желательно) родители. Ниже приводятся примеры упражнений, используемых при индивидуальном консультировании младших школьников независимо от характера проблем (Хухлаева, 2002).

Упражнение 1 «Поиграем в маленьких»

Это упражнение выполняется только при условии достаточного доверия между ребенком и взрослым. Взрослый предлагает ребенку поиграть в младенца. Ребенок ложится на матрасик и пытается воспроизвести хаотичные движения рук и ног младенца, ведущий помогает ему, раскачивая его ноги и руки. Если в упражнении участвуют двое взрослых, то один из них раскачивает ноги, другой – руки. Если позволяет вес ребенка, взрослый берет его на руки и носит по комнате, приговаривая, что мама очень любит своего ребенка.

Затем ребенок немного «подрастает» и начинает «учиться вставать». На матрасике он становится на колени, руками держась за стол, пытается встать, взрослый несколько раз «помогает» ему упасть. Ребенок еще «вырастает», он уже умеет говорить «нет», он ложится на матрасик, бьет по нему пятками, громко кричит: «Нет, нет, нет!» Ребенок «подрастает» еще. Он уже умеет драться. Взрослый и ребенок дерутся подушками, при этом взрослый спрашивает, с кем ребенок дерется и почему.

Упражнение особенно полезно, если ребенок старается закрыться от взрослого и при этом не позволяет себе осознать и принять свой гнев в отношении родителей и других значимых взрослых или братьев и сестер.

Упражнение 2 «Пещера моей души»

Взрослый рассказывает ребенку историю:

«Жил-был мальчик. Самый обыкновенный мальчик. Жил он в большом доме с папой и мамой. И как у всех обычных мальчиков, у него были дедушка и бабушка. И все родственники, как могли, заботились о нем. Но ему не нужны были их заботы. Он был так одинок. Он думал, что ни один человек в мире не может его понять. Никто на свете не знает, какой он. А он так хотел, чтобы узнали. Он пытался обратить на себя внимание, прыгал и визжал, и ничего – все взрослые только хмурились и ворчали. Он дрался, пытался доказать, что он сильный, и добиться дружбы. Но все одноклассники вздыхали, потирали шишки и ушибы, но дружили между собой и совсем не интересовались им. И однажды, откуда ни возьмись, появилась фея и превратила его – в кого бы вы думали? В ежа. Вы думаете, у него отовсюду иголки стали торчать – так нет. Он стал, словно иголками, отпугивать людей своими ответами. Что ни скажешь ему, о чем ни попросишь, в ответ: „Нет, не буду“. А еще он, как еж, старался в угол забиться, чтоб его не трогали, не учили, чтобы о нем не заботились. Так что мальчик от колдовства феи стал совсем одиноким. Но вот однажды мальчик шел куда-то и случайно забрел в старинную башню. А навстречу ему вышла девочка – на самом деле это была та самая фея, которая превратила его в ежа. Она улыбнулась ему и сказала: „Здравствуй, мальчик. Давай присядем, и ты мне все расскажешь. Я слушаю тебя“. От этих слов его иголки сразу уменьшились. Мальчик сел и стал рассказывать удивительные истории о своей жизни, о своих чувствах, переживаниях, о том, что он одинок и ему скучно. Долго рассказывал мальчик, а фея слушала, смотрела на него ласково и не перебивала. Чем дольше говорил мальчик, тем меньше становились иголки, а темная пещера в его душе становилась светлее. Наступал вечер. Смеркалось. „Мама, наверное, беспокоится, – сказал мальчик, – я побегу, до свиданья“. „До встречи, пока“, – ласково сказала фея».

Далее взрослый просит ребенка нарисовать «пещеру своей души».

Это упражнение особенно рекомендуется для работы с детьми, отличающимися повышенной замкнутостью. Слушая сказку, они идентифицируют себя с ее героем и вслед за ним в процессе выполнения рисунков, как правило, начинают рассказывать о себе.

Ниже приведены некоторые упражнения, применяемые при индивидуальной работе с детьми, страдающими нарушениями развития. Их можно применять и при работе в небольших группах (2–3 человека). Многие упражнения пригодны для работы с детьми с различными нарушениями. Приведенные здесь и в разделе о групповых занятиях упражнения взяты из работ следующих авторов: Лютова, Монина (2001, 2003); Хухлаева (2001).

**Индивидуальная работа с аутичными детьми.**

На начальных этапах коррекции преобладают индивидуальные формы работы, хотя в дальнейшем ребенка можно включить в небольшую группу из двух-трех человек. При этом желательно, чтобы на занятиях присутствовали родители, которые смогли бы продолжить обучение детей дома. На всех этапах работы, особенно на начальной стадии, необходимо установить доверительные отношения с ребенком.

Чтобы работа с аутичным ребенком оказалась более эффективной, желательно начинать ее с развития психических процессов, в особенности ощущений и целостного восприятия. Особое внимание при этом следует уделять развитию мышечного, осязательного, зрительно-осязательного восприятия. Если целостное восприятие у ребенка хорошо развито, можно проводить занятия по развитию других психических функций (внимания, памяти, воображения), в зависимости от интеллектуальных возможностей ребенка. Для развития зрительно-двигательной координации полезны занятия перед зеркалом, когда ребенок вместе со взрослым смотрит на свое отражение и повторяет за взрослым названия частей тела (Оклендер, 1997).

Упражнения для индивидуальной работы с аутичными детьми

Упражнение 1 «Собираем головоломки»

Упражнение направлено на развитие коммуникативных умений. Собирать головоломки – один из любимых видов деятельности многих аутичных детей, поэтому упражнение доставляет им большое удовольствие.

Сначала ребенку предлагают собрать одну или несколько головоломок, соответствующих его возрасту и умственному развитию. Затем незаметно из коробки извлекают одну деталь. Ребенок складывает знакомую головоломку и вдруг обнаруживает, что детали не хватает. Тогда он обращается за помощью. Если ребенок еще не готов ктакого рода общению, взрослый может помочь ему: «Эта деталь у меня. Если она тебе нужна, можешь попросить, и я отдам ее». На первых порах можно даже помочь ребенку сформулировать просьбу. Полученный навык закрепляется постепенно, при каждом повторении игры, а затем переносится на другие виды деятельности.

Упражнение 2 «Говорящие рисунки»

Упражнение направлено на развитие наблюдательности, коммуникативных способностей.

Ребенок получает пиктограмму и выполняет изображенное на ней действие. Затем он рассказывает взрослому о том, как он догадался, что нужно сделать именно это. После небольшого диалога ребенок и взрослый могут поменяться ролями. Теперь уже взрослый выполняет задание, схематично изображенное ребенком, а затем отвечает на его вопросы.

Пример пиктограммы:

Упражнение 3 «Симметричные рисунки»

Упражнение направлено на развитие коммуникативных способностей, умения работать с партнером.

Взрослый предлагает ребенку вместе нарисовать симметричный предмет. Каждый рисует половину по одну сторону от оси: ребенок – справа (или слева, если он левша), взрослый – с другой стороны, симметрично. Взрослый заранее наносит на лист ключевые точки рисунка (по мере развития навыка таких точек можно делать меньше или наносить только одну, начальную). Карандаши ставят одновременно в одну точку и проводят линии в одном ритме.

Упражнение 4 «Рисуем мультфильм»

Упражнение направлено на развитие коммуникативных способностей и учит восстанавливать последовательность происходящих событий.

Взрослый предлагает ребенку вспомнить основные события, которые происходили в течение дня (вчера или сегодня). Длинный узкий лист бумаги складывают в гармошку так, чтобы получились карточки небольшого размера. Взрослый вместе с ребенком делает зарисовки к основным моментам дня. На листе плотной бумаги взрослый рисует телевизор, прорезает в нем окошко и устраивает просмотр «мультфильма»: «Вот ты встал утром, вспомни, что сказал маме? Затем ты сел завтракать, выходя из-за стола, что ты сказал?» – и т. д. По окончании занятия ребенок может взять «мультфильм» с собой, чтобы посмотреть его дома вместе с мамой и папой. Игру следует проводить в течение нескольких занятий.

Упражнение 5 «Волшебный сундучок»

Упражнение способствует развитию тактильных ощущений, формированию навыков связной речи. В основе игры лежит один из любимых видов деятельности аутичных детей – разглядывание и изучение новых предметов.

В красиво оформленный сундучок кладут различные мелкие предметы. Надо доставать их из сундучка, рассматривать, играть с ними. Можно построить занятия на закрепление свойств предметов: фантазировать, где это может пригодится, и т. д. В сундучок можно класть небольшие игрушки, а также лоскутки ткани, меха, пуговицы, клубочки пряжи и другие предметы, из которых можно изготовить различные поделки, чтобы ребенок захотел и на следующих занятиях вернуться к волшебному сундучку.

**Индивидуальная работа с агрессивными детьми**

В соответствии с теорией социального обучения, для понимания феномена возникновения агрессии необходимо рассмотреть:

• как была усвоена агрессивная модель поведения;

• факторы, провоцирующие ее проявление;

• условия, способствующие закреплению данной модели поведения.

Агрессивные реакции усваиваются и поддерживаются путем непосредственного участия в ситуациях проявления агрессии, а также через пассивное наблюдение за ее экспрессией. Таким образом, между проявлениями детской и подростковой агрессии и стилями воспитания в семье есть непосредственная связь.

Коррекционную работу с агрессивными детьми целесообразно проводить в четырех направлениях:

1) обучение способам выражения гнева в приемлемой форме;

2) обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;

3) отработка навыков общения в конфликтных ситуациях;

4) формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т. д.

Поскольку поведение агрессивных детей часто деструктивно и связано с непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения ребенка приемлемым способам выражения гнева – одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми. По мнению В. Квинн (2000), существует четыре основных способа обращения с гневом:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, дав выход отрицательным эмоциям;

2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно почувствует необходимость выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто подвернется под руку, кто слабее и не может дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса;

3. Сдерживать свой гнев, загоняя его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства способствуют возникновению стресса;

4. Сдерживать агрессию заранее, не давая ей возможности развиться. При этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

Иногда агрессия проявляется в пассивно-агрессивной форме: ребенок старается совершить все негативные действия и поступки (толкается, щиплется) исподтишка. По мнению Р. Кэмпбелла (1997), эта форма проявления гнева наиболее разрушительна. В этом случае в процессе коррекционной работы желательно научить детей приемлемым способам снятия эмоционального напряжения, таким, как:

1) перенос гнева на безопасный предмет (резиновые игрушки, мячи, бумажные шарики, музыкальные инструменты и т. д.);

2) вербальное выражение гнева в вежливой форме («Я злюсь», «Я сердит»);

3) конструктивные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми в конфликтных ситуациях.

К позитивным способам выражения гнева относятся:

– умение вербально направить гнев на объект. При этом выражается основная жалоба, без уклонений в сторону;

– вежливое, корректное выражение негативных эмоций;

– стремление найти конструктивное решение.

Перенос чувств на безопасные объекты полезен в основном для маленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мысли и тем более чувства. Для работы с такими детьми нужны резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», молоток, гвозди и обрезок бревна, спортивный инвентарь и т. п. Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал в игровой форме. Такая техника полезна при работе с робкими, неуверенными в себе детьми, но порой неадекватна при коррекции поведения чрезмерно открытого ребенка (Раншбург, Поппер, 1983).

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому им полезны любые релаксационные упражнения.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения чувств. Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью в группе (или в кругу) можно обсудить с детьми наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации.

Снижению уровня агрессии способствует развитие эмпатии. Эмпатия – это «нерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование)… сопереживая, человек испытывает чувства, идентичные наблюдаемым» (Психологический словарь, 1997). Развивать эмпатию и формировать другие положительные качества можно во время совместного чтения. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет ребенка выражать свои чувства. Кроме этого полезно сочинять с ребенком сказки, истории. Желательно, чтобы в процессе чтения родители беседовали с детьми о чувствах, которые пробуждают в них те или иные действия героев.

Наблюдая агрессивные вспышки ребенка, психолог может продемонстрировать родителям или воспитателям следующие приемы воздействия:

1) использование физического препятствия перед назревающей вспышкой гнева. Д. Лешли (1991) советует остановить занесенную для удара руку, удержать за плечи и твердо сказать «нельзя»;

2) переключение внимания ребенка на интересную игрушку или какое-либо занятие;

3) мягкое физическое манипулирование (спокойно взять ребенка на руки и унести его с места конфликта);

4) удаление фрустрирующего объекта.

Как показывает практика, в процессе коррекционной работы после установления доверительных отношений с психологом ребенок начинает чувствовать себя свободнее и раскованнее, и проявления агрессии в его поведении могут усилиться. Таким образом, ребенок пытается эмоционально отреагировать на негативные жизненные ситуации, после чего с помощью психолога может найти новые конструктивные паттерны поведения.

Частью коррекционной работы с агрессивным ребенком является разъяснение родителям причин возникновения подобного поведения и способов его профилактики. Психолог может предложить родителям посещать занятия вместе с детьми, что помогает им установить более доверительные отношения с ребенком и проанализировать свои взгляды на воспитание.

Упражнения для индивидуальной работы с агрессивными детьми

Упражнение 1 «Эмоциональный словарь»

Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы.

Перед ребенком раскладывают набор карточек, на которых изображены мимические проявления различных эмоций. Взрослый спрашивает: какое чувство здесь нарисовано? После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии, как он при этом себя чувствовал, хотел бы он снова это ощутить. «А может ли это выражение лица отражать другое чувство? А какие еще из нарисованных здесь чувств ты испытываешь?» Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги; ребенку предлагают самому нарисовать картинку, соответствующую данной эмоции. Через 2–3 недели игру можно повторить, сравнивая при этом прежние состояния ребенка с теми, которые возникали недавно. Можно спросить ребенка: «Каких состояний у тебя было больше за прошедшие 2–3 недели – хороших или плохих? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше приятных чувств?»

Упражнение 2 «Цветик-семицветик»

Упражнение направлено на развитие умения оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее, лучше вместе с ребенком, вырезает из картона семь лепестков цветка. На каждом из лепестков рисуют фигурки людей – детей и взрослых – в различных ситуациях. Ребенок смотрит на лепесток и рассказывает о случаях, когда он находился в похожей ситуации, описывает эмоции, которые при этом испытывал. Такие занятия следует проводить многократно, время от времени обсуждая с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок вначале говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2–3 месяца заявил, что чаще всего он счастлив, когда другие дети принимают его в игру, можно об этом поговорить и спросить, почему его представления изменились.

Упражнение 3 «В тридевятом царстве»

Упражнение направлено на развитие эмпатии, установление взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют на большом листе бумаги комикс, где изображены герои и запомнившиеся события. Затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке то место, где бы он хотел оказаться. Ребенок, рисуя, играет роль главного героя сказки, описывает «свои» похождения. Взрослый задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя… А что бы ты сделал на месте героя? А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь?»

Упражнение 4 «Эмоции героев»

Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Ребенок получает карточки с изображениями различных эмоциональных состояний – с помощью мимики или символов. (Карточки лучше рисовать вместе с ребенком, обсуждая, какие чувства на них изображены.) Взрослый читает сказку, а ребенок в процессе чтения откладывает несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения ребенок объясняет, в какой ситуации и почему герой был весел, грустен, подавлен и т. д. Сказка не должна быть слишком длинной, с учетом возраста, уровня интеллекта, объема внимания и памяти ребенка.

**Индивидуальная работа с тревожными детьми**

При проведении коррекционных занятий с тревожным ребенком К. Мустакас (2000) рекомендует придерживаться следующих принципов:

1) принимать ребенка, какой он есть, верить в него, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т. д.;

2) побуждать ребенка к спонтанному выражению чувств.

Как правило, придя в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций взрослого: что можно, а чего нельзя делать. Многие дети молчат и чувствуют себя неуверенно. Психолог комментирует действия ребенка, поощряя его самостоятельность и инициативу. Таким образом, в процессе игры ребенок учится принимать решения, обретает смелость и уверенность в себе. Работая с тревожными детьми, психологу важно установить контакт как с воспитателями (учителями), так и с родителями.

Воспитателям можно дать следующие рекомендации:

1) не привлекать тревожных детей к соревновательным играм и подобным видам деятельности;

2) не подгонять тревожных детей с флегматическим и меланхолическим темпераментом, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать в первую очередь и т. д.);

3) хвалить ребенка даже за незначительные достижения;

4) не заставлять ребенка заниматься непривычными видами деятельности, вначале дать ему возможность просто посмотреть, как это делают сверстники;

5) использовать в работе с тревожными детьми знакомые им игрушки и материалы;

6) закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватку;

7) если малыш ни на шаг не отходит от воспитателя, поручить ребенку «важную роль» помощника.

Коррекционная работа с тревожными детьми проводится в трех основных направлениях:

1. повышение самооценки ребенка;

2. обучение его способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;

3. выработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях.

Работу по всем трем направлениям можно проводить одновременно или последовательно.

Для тревожного ребенка характерна заниженная самооценка, что выражается в болезненном восприятии критики окружающих, в самообвинении при неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят критиковать других. Для того чтобы помочь им повысить самооценку, следует оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам (Квинн, 2000).

Эмоциональное напряжение у тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное, – следует научить их упражнениям для релаксации. При работе с тревожными детьми необходимо также использовать упражнения, в которые входит телесный контакт с ребенком.

Следующий этап в работе с тревожным ребенком – выработка владения собой в травмирующих и незнакомых ситуациях. Даже если самооценка ребенка повысилась и он научился снижать мышечное и эмоциональное напряжение в привычной обстановке на занятиях и дома, нет гарантии, что в реальной – особенно непредвиденной – жизненной ситуации ребенок будет вести себя адекватно. В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в реальных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании как привычных, так и возможных ситуаций.

Для этого можно применять ролевые игры.

Упражнения для индивидуальной работы с тревожными детьми

Упражнение 1 «Драка»

Упражнение направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук, обучение навыку снимать чувство тревоги и страха.

Взрослый говорит ребенку: «Представь, что ты с кем-то поссорился и сейчас начнется драка. Глубоко вдохни, изо всех сил стисни зубы, как можно сильнее сожми кулаки, ненадолго задержи дыхание… А теперь подумай: а может, не стоит драться? Ура! Неприятности позади! Выдохни и расслабься, потряси кистями рук. Почувствовал, как стало легко?» Это упражнение полезно проводить и с агрессивными детьми.

Упражнение 2 «Покатай куклу»

Упражнение направлено на снятие зажимов в мышцах рук, повышение уверенности в себе.

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Задача ребенка – научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений и меняя их направление. Взрослый спрашивает ребенка, стала ли кукла смелой. Если нет, можно рассказать ей, что она должна сделать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно повторить еще раз.

Упражнение 3 «Добрый – злой, веселый – грустный»

Упражнение направлено на расслабление мышц лица.

Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок и ответить на вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев – удивленных, испуганных?» и т. д. Всех названных персонажей ребенок рисует на листах бумаги. После этого взрослый говорит: «Сейчас я попробую показать тебе, как выглядит один из героев. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое (грустное, злое и т. д.) выражение лица, а ребенок отгадывает, кому из нарисованных персонажей это соответствует. Затем взрослый и ребенок меняются ролями. В эту игру особенно полезно играть тревожным детям с их тревожными родителями.

**Индивидуальная работа с гиперактивными детьми**

В. Оклендер (1997) рекомендует при работе с гиперактивными детьми в первую очередь сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности. Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются (Р. Кэмпбелл, 1997):

1) недостаток эмоционального внимания, подменяемого медицинским уходом;

2) недостаток твердости и контроля в воспитании;

3) неумение воспитать навыки управления гневом.

Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен эмоциональный контакт. «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности» (Оклендер, 1997).

Так как гиперактивные дети не всегда воспринимают границы дозволенного, психологу следует обратить особое внимание на ограничения и запреты, вводимые в процессе занятий с ребенком. Их следует делать спокойным, но вместе с тем уверенным тоном, обязательно предоставляя ребенку альтернативные способы удовлетворения его желаний.

В работе с гиперактивными детьми используют три основных направления:

1) развитие дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля);

2) отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

3) обучение контролю над проявлениями гнева.

Работа по этим направлениям может осуществляться одновременно, или, при необходимости, можно выбрать одно приоритетное направление.

При развитии дефицитарных функций коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной функции, так как гиперактивному ребенку особенно трудно быть одновременно и внимательным, и спокойным, и неимпульсивным. После достижения устойчивых положительных результатов можно переходить к тренировке одновременно двух функций, например внимания и контроля над двигательной активностью или внимания и контроля над поведением. Лишь затем можно использовать упражнения, которые развивают все три дефицитарные функции одновременно. В разделах, посвященных индивидуальной и групповой работе с гиперактивными детьми, приведены упражнения, направленные на развитие как отдельных функций, так и нескольких одновременно.

Работу с гиперактивным ребенком следует начинать с индивидуальных занятий. На этом этапе можно обучить ребенка не только слушать, но и слышать, понимать инструкции взрослого, проговаривать их вслух, формулировать правила поведения во время занятий и правила выполнения конкретного упражнения. На этом этапе желательно совместно с ребенком выработать систему поощрений и наказаний, которая впоследствии поможет ему адаптироваться в детском коллективе. Следующий этап – вовлечение гиперактивного ребенка в групповые занятия.

При отработке навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками, при работе с гневом используются те же принципы, что и при работе с агрессивными детьми.

При подборе игр, особенно подвижных, следует учитывать такие индивидуальные особенности гиперактивных детей, как неумение подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции, невнимание к деталям. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу следует поэтапно.

Неоценимую помощь в работе оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви. Одной из форм работы психолога с родителями гиперактивных детей могут стать групповые занятия, на которых присутствуют 2–3 пары, состоящие из родителя и ребенка.

Упражнения для индивидуальной работы с гиперактивными детьми

Упражнение 1 «Разговор с руками»

Упражнение направлено на обучение контролю над поведением.

Взрослый предлагает ребенку обвести на листе бумаги силуэт кистей, затем оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно начать беседу с руками. «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы?» Если ребенок не подключается к разговору, взрослый ведет диалог сам. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (следует перечислить, что именно), но иногда не слушаются хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней (в зависимости от реальных возможностей ребенка, быть может – только сегодняшнего вечера) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть – и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

Упражнение 2 «Разговор с телом»

Упражнение обучает ребенка владеть своим телом.

Это упражнение – модификация предыдущего. Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел раскрасить руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например когда ты спасаешься от опасности? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

Упражнение 3 «Клубочек»

Упражнение обучает ребенка саморегуляции.

Ребенку предлагают смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый по секрету говорит ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный: как только его начинаешь сматывать, сразу же успокаиваешься. Когда игра станет для ребенка привычной, он сам начнет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

Упражнение 4 «Археология»

Игры с песком и водой успокаивают ребенка и особенно подходят для гиперактивных детей. В эти игры необязательно играть только летом на пляже, их можно организовать и дома. Взрослые должны подобрать соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и т. д. и, особенно на первых занятиях, помочь ребенку организовать игру. Чтобы облегчить неизбежную уборку, песок можно заменить крупой, предварительно прогретой в духовке.

Приведем только один пример такой игры, направленной на развитие мышечного контроля. Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно откапывает руку – делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до руки. Если ребенок коснется ладони взрослого, они меняются ролями.

Упражнение 5 «Маленькая птичка»

Упражнение направлено на развитие мышечного контроля.

Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку или другого зверька. Взрослый говорит: «К тебе прилетела птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее, и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно уже не использовать игрушку, а просто сказать ребенку: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

**Консультирование подростков**

Старший подростковый и юношеский возраст, пожалуй, самый трудный и для родителей, и для учителей, и для психолога-консультанта. В этот период начинается внутреннее психологическое отделение ребенка от семьи, появляется независимость его самооценки от оценки родителей, обостряются все скрытые и явные конфликты между членами семьи (Бодалев, Столин, 1987).

Статистика свидетельствует, что количество обращений за психологической помощью по поводу проблем подростков намного превышает количество обращений по поводу детей. Резко расширяется и диапазон запросов: от проблем первой, чаще неразделенной, любви и взаимоотношений конфликтного характера до угрозы наркомании и алкоголизма или самоубийства (Малкина-Пых, 2004).

Консультируя подростков, психолог или психотерапевт исходит, в числе прочего, из психологических нормативных задач развития. Важно учитывать противоречивость этих задач. Центральная задача подросткового возраста – это самоопределение. Его главным признаком является потребность занять позицию взрослого человека, осознать себя в качестве члена общества, определить себя в мире (понять себя и свои возможности, свое место и назначение в жизни). Психологические проблемы подростка связаны прежде всего с самоопределением в сексуальной, интеллектуальной, личностной, эмоциональной и социальной сферах. Для этого возраста характерны поиск понимания, постоянная готовность к контактам, потребность получить «подтверждение» со стороны другого. Соответственно, проблемы подростков относятся чаще всего к сфере взаимоотношений – в группе сверстников, с лицами противоположного пола, с родителями, учителями. Частыми причинами обращений за психологической помощью являются также проблемы, касающиеся **самосознания** и трудностей в учебе.

Сегодня многие родители уже понимают, что различные нарушения в развитии их детей вызваны ошибками в воспитании. Некоторые родители не уверены, правильно ли они воспитывают детей, и приходят к психологу для профилактики. При **этом, о** существовании каких бы то ни было серьезных проблем они не заявляют. Таким образом, уже на первой встрече часто становится ясно, что не имеет смысла тратить время на сбор анамнеза или другие диагностические мероприятия. Вместо этого в большинстве случаев достаточно провести одну или несколько воспитательно-консультативных бесед. При этом речь**,** прежде всего**,** идет о вопросах, которые возникают у родителей в связи с воспитанием подростка. Иногда психолог дает практические рекомендации (например, о планировании распорядка дня в семье), помогает организовать дополнительные занятия с ребенком в школе или рекомендует родителям записаться на специальные курсы.

Как правило, на первичный прием приглашается родитель, обратившийся в консультацию по телефону. Важные факторы успешного консультирования – участие обоих родителей (в случае полной семьи) и отношение к терапии самого подростка. Когда родители приводят на консультацию детей дошкольного и младшего школьного возраста, дети, как правило, охотно отвечают на вопросы психолога и готовы установить контакт с ним. Подростки в ситуации консультирования по инициативе родителей часто чувствуют себя «не у дел». Тем не менее, если заинтересованность психолога подлинна и проявляется в тактичной, ненавязчивой форме, подростки редко отказываются от общения с психологом.

В ряде случаев консультант должен обеспечить психологическую поддержку, которая в реальных жизненных отношениях отсутствует или имеет искаженные формы, принять на себя роль посредника, содействовать восстановлению нормальных связей с миром. В дальнейшем эта функция сходит на нет, ее передают близким людям, учителям, сверстникам, старшим товарищам. Консультант может выступать и в роли тренера – обучать подростка навыкам общения, приемам саморегуляции, самопознания. Иногда актуальна и профконсультация.

В основе индивидуальной работы с подростками лежат принципы диалогического общения, равноправные отношения с целью совместного изучения конкретной ситуации и ее совместного разрешения. Эффективность консультирования в этом возрасте во многом зависит от способности психолога стимулировать внутренний диалог, который рассматривается как важнейший фактор развития. Затем необходимо перевести его в диалог внешний.

Индивидуальное консультирование подростков в основном проводится в форме разговорной терапии, т. е. именно речь (а не игра, как у детей помладше) служит средством для восстановления психологического здоровья. При этом особое значение приобретают такие аспекты взаимоотношений между подростком и консультантом, как полное принятие подростка таким, какой он есть, умение консультанта проявлять эмпатию и в то же время быть самим собой. Подросток очень точно чувствует любую фальшь в поведении взрослых, поэтому только абсолютная правдивость консультанта поможет установить контакт (Хухлаева, 2001).

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой:

• установление контакта с подростком;

• запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;

• диагностическая беседа: поиск причин трудностей;

• интерпретация: консультант высказывает гипотезу о возможных причинах трудностей подростка;

• реориентация: совместная выработка конструктивного подхода к трудностям.

Консультант устанавливает контакт, «присоединяясь» к подростку с помощью вербальных и невербальных средств (голос, жесты, поза, слова). Этот этап может оказаться трудным для начинающего консультанта, который часто стремится установить контакт как можно скорее. В этом случае он нередко прибегает к заигрыванию с подростком, активно старается ему понравиться («Ах, как я рад тебя видеть!»), нарушает его личное пространство.

Диагностическая беседа с применением проективных методик позволяет быстрее разговорить подростка. В работе можно использовать методики «Несуществующее животное», «Автопортрет», «Дом – дерево – человек» (Столяренко, 1997).

Этап интерпретации один из самых трудных, он требует от консультанта умения передать свой взгляд на причину проблемы (гипотезу) так, чтобы подросток сумел понять и принять его. Наиболее эффективным и безопасным является не прямой разговор о гипотезе, а косвенный – методом «анализа чужих проблем». Консультант говорит, что похожие трудности испытывают многие ребята. Затем предлагает подростку заранее подобранные отрывки из протоколов бесед с другими клиентами, просит сначала сформулировать их – «чужие» – проблемы, а затем подумать – может быть, они похожи **на его** собственные. Косвенное предъявление проблемы позволяет консультанту опереться на активность самого подростка, а подростку – сформулировать проблему на своем языке и самому решить, насколько он желает в нее углубляться.

Этап реориентации – это, прежде всего, не поиск способов **как** избавиться от проблемы, а ее перевод в конструктивное русло, открытие в ней возможностей для развития. Иногда полезно перевести проблему «из пассива в актив», т. е. создать условия, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим похожие проблемы.

Необходимо помнить, что подростка нельзя подчинить жесткой схеме: каждый случай консультирования имеет свои особенности. Главное, чтобы консультант оставался открытым к переживаниям подростка и искренним с ним и с самим собой.

Основные направления работы с подростками (Анн, 2003):

• формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;

• формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;

• формирование интереса к другому человеку;

• развитие интереса к себе, формирование стремления разобраться в своих способностях, поступках, обучение первичным навыкам самоанализа;

• развитие и укрепление чувства взрослости, поиск адекватных форм утверждения самостоятельности, автономии;

• развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;

• обучение навыкам общения в группе сверстников;

• развитие моральных качеств, сочувствия другим людям;

• формирование представлений об изменениях, связанных с ростом и половым созреванием.

Одна из основных задач консультирования подростков заключается в том, чтобы обеспечить им то количество свободы, с которым они в состоянии справиться. При индивидуальном консультировании юноши добавляется еще одна задача, связанная с темой кризиса «встречи со взрослостью» – темой выбора, вокруг которой концентрируется тревога молодых людей. Конечно, больше всего их беспокоит ближайшее будущее, выбор конкретного пути приложения собственных сил.

Иногда подросток обращается в психологическую консультацию по своей инициативе, и он может не сообщить об этом родителям (Меновщиков, 2002). Возможны и такие случаи (например, в школьной практике), когда психолог действует, не дожидаясь обращения учащегося за помощью.

**Глава 3. Кризисное консультирование семьи в ситуации развода**

Традиционно, развод в семье приравнивается специалистами к кризисной ситуации, ведь для него характерен мощный разрушающий всплеск чувств. Чем раньше выявлена кризисная ситуация, тем более щадящим для ребенка может стать процесс проживания развода родителей. Если даже взрослому человеку трудно пережить эту ситуацию, то, как тогда выжить в ней ребенку, сохранив своё психологическое здоровье? По своей природе, дети очень чувствительны к тому, что происходит в семье. Дети не способны осознать истинные причины происходящего, часто они чувствуют собственную вину, ответственность за происходящее, порой, живут в страхе перед будущим. От переживаний у них может развиться повышенная тревожность, различные страхи, фобии, появиться депрессивное состояние, мысли о суициде и т.д. Травмы, полученные в детском возрасте, спустя годы могут проявиться в виде трудностей построения личной жизни, проблем во взаимоотношениях с людьми и т.д.

Все согласны с тем, что детям для нормального развития необходима полная семья, где есть мама и папа. Но, в современном мире часто бывает так, что взрослые люди больше не могут жить вместе. Если в доме каждый день повторяются скандалы, присутствует атмосфера равнодушия, отчуждения, то вряд ли такая обстановка благоприятна для детей и тогда возникает два варианта: расстаться или жить вместе «ради детей».

Минимизировать тяжелые последствия развода может помочь кризисное консультирование членов семьи. Развод супругов сопровождается переживанием утраты отношений, воспринимаемой как символическая смерть отношений, привычного уклада жизни, установок, норм, связанных со своим социальным статусом, образом жизни до развода. Для переживания утраты в связи с разводом, расставанием партнеров свойственны те же стадии, что и для переживания потери близкого человека, но, есть и свои особенности. Р. Кочюнас выделяет следующие особенности прохождения стадий переживания развода:

-отрицание, характеризующееся обесцениванием важности произошедшего события через механизм рационализации.

-озлобленность, направленная на бывшего супруга, партнера, являющаяся своеобразной защитой от душевной боли, возникшей в результате произошедшего события. Поиск сторонников, которыми часто стараются сделать детей.

-переговоры, которые направлены на восстановление брака, отношений через различные манипуляции: детей, секс, беременность, чувство вины, чувство ответственности, долга и т.п.

-депрессия**,** наступающая в том случае, если предыдущие стадии не принесли желаемых результатов по восстановлению отношений. На этой стадии происходит осознание случившегося и переживание различных чувств и эмоций, среди которых могут быть: ощущение пустоты жизни, ощущение собственной неполноценности и ненужности, снижение уровня самооценки, уход в себя, снижение интереса к людям, трудности в построении новых отношений.

-адаптация к новому положению и условиям жизни.

Достаточно часто, родители вовлекают ребенка в свой конфликт, заставляя его принимать чью – нибудь сторону и отказываясь от другого родителя, что, на наш взгляд, является эмоциональным насилием в отношении ребенка. Как правило, это имеет плохие последствия и, способно приводить к множеству негативных последствий для подростка вплоть до суицидальных мыслей.

Рассмотрим пример из жизни: Отец привел 15 –ти летнего подростка к

психологу в связи с суицидальными высказываниями сына. В разговоре выяснилось, что несколько месяцев назад мама ушла к другому мужчине и этот уход, подросток воспринял как предательство, отвержение себя. «Для меня разрушился мир. Как можно теперь верить людям, если даже родители предают?» С помощью метода беседы, гештальтконсультирования, системно –феноменологического подхода удалось помочь подростку принять данную ситуацию, признав за родителями право на личную супружескую жизнь, удостоверившись, что они навсегда останутся для него любящими родителями. Только заняв достаточно взрослую позицию, он смог отпустить ситуацию и выбрать собственную жизнь. В таком случае была также проведена соответствующая работа с родителями.

В ситуации развода родителям важно разговаривая на языке ребенка, вовремя объяснить ему что произошло. Так дошкольнику достаточно знать, что «мама и папа разлюбили друг друга, но, они оба любят тебя. Папа теперь не будет жить с нами, но он будет приходить к тебе, и вместе вы будете навещать бабушку и дедушку». Иначе последствия травмы развода могут проявиться в любом возрасте, вплоть до трудностей в построении собственной семейной жизни.

Пример: Молодой мужчина, ревнуя свою беременную женщину, размышляет на консультации у психолога о том, стоит ли официально оформлять отношения, в связи с его неуверенностью в прочности брака. Далее выяснилось, что уже много лет в душе клиента живет обида на родного отца «я не могу простить его, за то, что он меня бросил в 10 лет». Подобные травмы, как правило, трансформируются в неосознанное повторение судьбы или поступков отрицаемого взрослого. Только сохраняя контакты со всеми родителями, уважая их, клиент может «уйти» от повторения сложной судьбы кого – либо из старшего поколения.

Примеры последствий, которые вызывал развод у детей: -суицидальное поведение, -безразличие к школе и процессу обучения, -психосоматические заболевания (аллергии, ОРЗ и т.д.), -изменение внешности, вплоть до «у подростка поседели виски», -проблемы с памятью, вниманием, -компьютерные и др. зависимости, -агрессивные, депрессивные, тревожные эмоциональные состояния, -уходы из дома и т.д..

Ребенок в отличие от взрослых, ни с кем не разводился, его сердце любит обоих родителей. Поэтому, родителям, посещая психолога и там проживая свою потерю, работая над завершением своего эмоционального развода, всё же важно помнить самое главное - это то, что они остаются родителями ребенка навсегда. Родителям необходимо, несмотря на то, что произошло между ними, как между мужчиной и женщиной, глядя на ребенка, уважать в нем все проявления того лучшего, за что они когда – то полюбили своего партнера.

Рассмотрим пример из жизни: Из–за потери матери, подросток оказался под неродственной опекой. Но, у него в этом, же городе проживает родной отец и другие родственники с его стороны. Много лет назад после развода, мама, тогда ещё грудного ребенка, запретила всякое упоминание о бывшем супруге. Сначала работа велась с опекуном, а затем - с подростком. Первоначально всё, что касалось отца, вызывало у подростка негативные эмоции. Только оказавшись на «горячем стуле», т.е. на предполагаемом месте своего отца, он начал менять своё отношение к членам семейно – родовой системы со стороны отца, а, затем, нашел в себе силы встретиться с бабушкой и с родным отцом. Таким образом, консультирование по ситуации потери мамы и работа в ситуации развода, существенно улучшили его качество жизни. Сейчас он строит позитивные жизненные планы, мечтает о будущей профессии.

Кризисное консультирование в ситуации развода включает в себя: -работу с отреагированием негативных эмоциональных состояний, -помощь в проживании ситуации потери, -содействие в возвращении ощущения контроля над своей жизнью, в поиске ресурсов, в принятии сегодняшней ситуации, поддержку клиентов в выборе жизненных планов. Консультанту, учитывающему амбивалентность детских чувств по отношению к родителям, глубину их психологической травмы в ситуации развода, необходимо проводить работу над восстановлением отношений с отвергаемым членом семьи, обвиняемым в разводе (чаще с отцом). Захочет ли ребенок контактировать с отцом, зависит от «внутреннего разрешения» матери на контакт с ним, т.е. от её бессознательного разрешения: «я позволяю тебе любить своего отца, ведь как отец, он – хороший». Недостаточно просто сказать женщине о том, как ей надо вести себя с детьми относительно мужчины. Для большинства женщин, важно самим (эмоционально, телесно), т.е. на собственном глубинном уровне бессознательной части психики, почувствовать себя «на месте мужчины», убедиться в том, что у него присутствует целый спектр чувств по отношению к ней (вина, стыд, боль, обида, гнев и т.д.), и, в отношении к детям, в его сердце есть: любовь и чувство «я виноват». Для некоторых клиентов полезным, в таком случае, может быть «горячий стул», а для других – участие в семейной расстановке другого клиента в качестве заместителя мужчины, ушедшего из семьи. При разводе всегда выясняю, чью фамилию и отчество носят теперь дети. А в случае выбора для детей фамилии и отчества, не их родного отца, а, чьей – нибудь другой, стараюсь предоставить клиентке возможность оказаться в расстановке другого клиента в качестве заместителя родного отца детей, которых мама лишила права принадлежать к родовой системе предков по мужской линии и носить их фамилию. Опыт работы в качестве консультанта позволяет категорически утверждать то, что последствия необдуманного выбора фамилии, часто, в дальнейшем, негативно сказывается на жизни детей.

При разводе необходимо помнить, что детям нужна любовь родных мамы и папы, т.к. это разная любовь и только объединяясь, она помогает ребенку стать цельной, гармоничной личностью. Женщина не может заменить отца ребенку, т.к. она решает проблемы, мыслит, чувствует по – женски, она не может помочь ему в идентификации с мужским полом. Матери любят детей безусловной любовью, без требований и ожиданий, а любовь отцов – требовательна, она помогает устанавливать границы и нормы для ребенка. Отец прививает ребенку ответственность, самостоятельность, стремление к достижениям. Только мужчина способен познакомить мальчика с миром мужчин, многому его научить и дать понять, что он может быть достойным мужчиной. Мужчина позволяет сыну подражать взрослым мужчинам, приобщает его к специфическому миру мужчин, принимает его как хоть пока маленького, но настоящего мужчину. Для девочки также важно отношение самого главного мужчины в её жизни – отца. Именно отец, относясь к ней с любовью, восхищаясь её качествами, красотой, способен дать понять, что она прекрасная представительница своего пола и достойна настоящего мужчины в будущем.

Личность приобретает целостность**,** только если в своём внутреннем мире она принимает и признаёт своих родителей и всех членов своего рода, независимо от их личных качеств и пройденного жизненного пути. Причём, очень важно чтобы это принятие было безусловным.

**Заключение.**

Таким образом, психологическое консультипрование помогает клиенту в решении его жизненных проблем, помогает в осознании клиентом особенностей своей личности и характера, помогает в социальной адаптации клиента и адаптации клиента к особенностям своей личности. Помогает клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно действовать, а так же помогает достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера. На личность многое оказывает влияние: происходящее в семье; то, как семья справляется с нормативными и ненормативными кризисами; личная история клиента история семьи; семейно – родовая история (как минимум, опыт 4-х поколений) и т.д., Это говорит о необходимости учета влияния семейно – родовой системы на клиента и важности системной работы со всей семьёй.

**Список использованной литературы**

1. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования – Спб.: Питер, 2002.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М., 2000. - 240с
3. Гозман Л.Я., Шлягина Е.И. Психологические проблемы семьи//Вопросы психологии. - 1985.-№2.-С. 186-187.
4. Головин С.Ю. Словарь практического психолога – Минск: Харвест, 1998. – 288с.
5. Гордон Т.Р. Е.Т. Повышение родительской эффективности. - Екатеренбург: АРД ЛТД, 1997. - 150с.
6. [Карвасарск](http://www.bookle.ru/author/42567/)ий Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия – Спб.: [Питер](http://www.bookle.ru/publisher/49/), 2006. - 413-414 с.
7. Корытова Г.С. Психологические особенности внутрисемейных отношений и их влияние на проявления школьной дезадаптации.: Дис. … канд. псих. наук. – Улан-Удэ, 1998. – 166 с.

### Кочюнас Р. Основы психологического консультирования - М.: "Академический проект", 1999.

1. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование – М.: Смысл, 2008.
2. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование – М.: Смысл, 2005.
3. Мэй Р. Искусство психологического консультирования – М.: ЭКСМО-Пресс, 2008.
4. [Нельсон-Джоунс Р.](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Нельсон-Джоунс,_Ричард.&action=edit&redlink=1) Теория и практика консультирования — СПб.: [Питер](https://ru.wikipedia.org/wiki/Питер_(издательство)), [2001](https://ru.wikipedia.org/wiki/2001). – 14c.
5. Немов Р.С. Основы психологического консультирования – М.: ВЛАДОС, 1999.
6. Нестерова О.А. Психолого – педагогические особенности работы с родителями в процессе взаимодействия школы и семьи//Семейная психология и семейная терапия, 2005, № 4
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья: новое научное направление. Психология здоровья — СПб.: Питер, 2003. — 28 – 30 с.
8. Никифоров Г.С. Душевное здоровье и культура. Психология здоровья — СПб.: Питер, 2003. — 176-211 с.
9. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М., 1995. - 360 с.
10. Петровский А.В. Основы теоретической психологии/М.Г. Ярошевский – М.: Инфа-М, 1998. – 306 с.
11. Преамбула к [Уставу](http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf) (Конституции) Всемирной организации здравоохранения.
12. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. - М.: Флинта, 2005.
13. Сборник методических материалов в помощь педагогам – психологам образовательных учреждений. - /Сост. Башинова С.Н., Захарова О.К. Казань: РИЦ «Школа», 2005
14. Тазиева А.Ш. Работа практического психолога образования с детско-родительскими отношениями в кризисные периоды взросления детей и подростков//психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика. Региональный сборник научных трудов. - Елабуга, 2003. 3 выпуск
15. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 8 с.
16. Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия / И.В. Добряков, И.М. Никольская. – СПб.: Речь, 2007.
17. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1999. - 656 с.