

«Психологическое консультирование подростков

Посысов Олег Николаевич, кандидат
психологических наук, гештальт-терапевт,
профессор кафедры инклюзивного образования
Института развития образования

Психологическое консультирование

- **Может рассматриваться как вид психологического вмешательства, направленные на достижение позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфера**
- **Профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как «личность — личность». Цель консультирования — помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера.**
- **Психологическая помощь в преодолении трудностей в отношении :**
 - **с самим собой (внутренний конфликт)**
 - **с другими**
 - **с миром в целом**

Позиция психолога

- **Позиция принятия.** (принимая способен помочь подростку осмыслить то, что мешает ему самореализоваться, и одолеть препятствия в достижении цели.)
- **Психолог принимает подростка независимо от того, что бы он ни говорил, какие бы проступки ни совершал. Психологу мало преодолеть антипатию к асоциальному, необаятельному подростку или занять нейтральную позицию. Чтобы помочь подростку открыться, к нему необходимо проявить заинтересованное отношение**
- **Психолог поможет подростку разобраться в сложностях его жизни, если установит верную дистанцию, не станет фамильярничать, искать с ним приятельства, но и не будет заноситься, демонстрировать свое превосходство. Однако инициатива в общении всегда у психолога.**
- **психолог оказывает е поддержку выражая свое искреннее сочувствие в такой форме, что тот воспринимает его как подтверждение своей личности в целом.**
- **Когда подросток делится с психологом, он рассчитывает на прямой совет. Лучше всего давать «развивающий» совет, т.е. такой, чтобы он предполагал некоторый диапазон «возможных действий и побуждал подростка самостоятельно искать оптимальный ход.**

Общая идея: психолог не учитель, не родитель, не поучает, не воспитывает, не оценивает, не осуждает

В чем отличие психологической работы с подростками

1. Подросток изначально может не доверять психологу
2. Чаще всего нет запроса на психологическую работу
3. Выработаны защитные формы поведения от вмешательства взрослых. (Взрослые хотят его изменить, у самого подростка потребность в изменении отсутствует.)
4. Характерно демонстративное отталкивание подростком психолога, своеобразное провокационное поведение, которое на самом деле является предложением к взрослому "завоевать" подростка, проверкой того, а действительно ли взрослый принимает его любого.
5. Важнейшим этапом работы, занимающим иногда несколько месяцев, является установление терапевтических отношений или получение согласия подростка на работу
6. Подростки могут иногда придумывать ложные обвинения в отношении психолога, к примеру о нарушении конфиденциальности.
7. **Главная идея – необходимо установление отношений доверия**

Этапы консультирования

1. Получение согласия на работу (появление мотивации к общению с психологом)
2. Установление контакта (установление отношений доверия необходимых для глубинной работы).
3. Совместное определение темы для работы.
4. Мотивирование подростка к такой работе
5. Определение результата. (Что хочет изменить)
6. Поиск ресурсов для изменений.
7. Выход из контакта. Подведение итогов. (Что берет для себя, как будет использовать полученный опыт контакта)

Ресурсы для изменения (что можно формировать в процессе взаимодействия)

- **Умение называть свои чувства и отличать их от мыслей.**
- **Умение понимать причины своего поведения ситуации**
- **Умение фокусировать внимание на теме (не уклоняться, не соскальзывать)**
- **Способность брать ответственность за свои чувства, мысли, действия .**
- **Способность к децентрации (увидеть ситуацию с иной точки зрения)**

С какими темами должен быть готов работать ПСИХОЛОГ

- 1. Одиночество (изоляция)**
- 2. Смерть (страх смерти, мысли о суициде)**
- 3. Бессмысленность (ради чего жить ? Как найти смысл жизни)**
- 4. Любовь. Секс. Дружба**
- 5. Свобода/ ответственность (хочу и должен)**

Идея – психологу важно уметь делиться собственным опытом переживания и проживания этих тем в сходном возрасте

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !