

## Психологическое консультирование

Я провожу консультации для педагогов, учащихся и их родителей. И хотя каждый запрос индивидуален и двух похожих не существует, все-таки есть темы и вопросы, с которыми я чаще сталкиваюсь в своей школьной практике, чем с другими. Именно с ними я связываю большую часть своего профессионального опыта. И именно в них, соответственно, могу быть наиболее Вам полезна.

И так, вот с какими вопросами я работаю чаще всего:

- гармонизация детско-родительских отношений;
- развитие уверенности в себе, как оптимальной стратегии поведения, уход от не конструктивной агрессии или застенчивости;
- развитие коммуникативных навыков для успешной адаптации в ученическом коллективе или установления сотруднических взаимоотношений с педагогами;
- самопознание себя и активизация внутренних ресурсов для результативности в обучении и выбора образовательно-профессионального маршрута.

Но для начала давайте разберемся с терминологией. Что же такое психологическое консультирование, его функции и задачи? Определим психологическое консультирование как непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях и понимании себя, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа.

Основная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить те стороны взаимоотношений, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются. Основой такой формы взаимодействия является прежде всего изменение установок клиента как на других людей, так и на различные формы взаимодействия с ними. В ходе консультативной беседы клиент получает возможность **шире взглянуть на ситуацию**, иначе оценить роль в ней и в соответствие с этим видением изменить свое отношение к происходящему и свое поведение. И как следствие, обратившись к консультанту в ожидании психологической помощи в ходе беседы клиент приходит к осознанию важности личных усилий в самопознание, самоопределение и решении жизненной ситуации, также чувствование в себе внутренней силы на это. Происходит принятие клиентом ответственности за

собственную жизнь, уходит от обвинения внешних обстоятельств и приписывания ответственности за происходящее с собой другим людям. Такое благоприятный исход главного этапа консультированию позволяет в дальнейшем клиенту как самостоятельно, так и с психологом планировать и прогнозировать решение проблемных ситуаций, расширяя представление о себе, принимая ответственность о необходимости развивать «хорошие» качества характера в себе.

Примерные вопросы, направляющие для анализа и самоанализа ситуации клиента:

- В чем причины сложившейся ситуации?
- Как понять себя и разобраться в истинных своих желаниях и чувствах?
- Каким образом я могу изменить ситуацию, которая меня не устраивает?
- Как активизировать внутренние ресурсы для решения проблем?
- Как преодолеть кризисную ситуацию?

#### **Организационная информация:**

- Количество встреч определяется индивидуально в зависимости от запроса.
- Средняя продолжительность одной консультации 1-1,5 часа.
- Запись на консультацию на 1 этаже в школе у охранника.