

Використання наративного методу консультування у роботі психологів ЦСПР

Психологи Центру в роботі з дітьми і дорослими (у відділеннях лікарні) та у роботі із громадою використовують наративний психологічний підхід.

Наративний підхід до роботи з людьми ґрунтується на ідеї про те, що ми будуємо своє життя відповідно до історій, які ми розповідаємо про себе собі чи іншим, а також відповідно до тих історій, які розповідають про нас інші люди. Тобто історії не лише описують вже існуючу реальність, але й формують її.

Наприклад, історії про успішність, а тим більше неуспішність “важких” учнів не лише описують дітей, але і активно впливають на те, як діти сприймають себе і школу. Коли така дитина приходить на консультацію до психолога, є можливість виявити проблемні історії та сконцентрувати увагу саме на них. Мета психологічної роботи – дати дитині можливість по-іншому побачити ситуацію та себе у ній; підвести до висновку, що її бачення та поведінка в певній ситуації не єдина можлива. Подальшу роботу психолог спрямовує на деконструкцію проблемної історії на таку, що має в собі розвиток і дає дитині перспективу.

З метою відкрити нові можливості сприйняття та реагування, психолог може задати наступні «деконструючі питання» тому, хто звернувся за допомогою:

- Чи існують які-небудь способи поведінки, які здаються природнішими у цій ситуації?
- Які у тебе є уявлення про проблему(ситуацію), що могли б пояснити, чому ти вчинив саме так?
- Де ти цьому навчився(навчилася)?
- Звідки взялися ідеї, що спонукали тебе поступити саме так?

- Чи був такий спосіб поведінки завжди корисним для тебе?
- Чи є у твоєму житті хтось, хто підтримує цей спосіб поведінки?

Обдумавши ці питання, дитина чи дорослий часто виявляє, що його колишній спосіб діяти не є зовсім неминучим і єдино можливим. Відкриваються нові можливості, і консультант може знову запитати у того, з ким ведеться робота, якій лінії поведінки той надає перевагу : колишній або якій-небудь із нових.

Інна Хохлова