

# Особливості короткострокового психологічного консультування

Однією із основних форм роботи психологів у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення є консультування. Як зазначають наукові джерела (Немов Р.С. «Основи психологічного консультування»), консультування – це «практика здійснення дієвої психологічної допомоги людям, що базується на переконаності в тому, що кожна фізично і психічно здорова людина в змозі справитись майже з усіма психологічними проблемами, які виникають в її житті».

Я підкреслила найголовнішу, на мій погляд, частину визначення, з якою погоджуються всі психологи, і яку нерідко використовують не-психологи, відмовляючись від допомоги спеціаліста. Це справді так, люди пострадянського суспільства звикли покладатися лише на себе, друзів, близьких, справлятися самотужки. Або не справлятися. Наша практика – тому підтвердження: хтось раз за разом «наступає на ті самі граблі»; хтось занурюється в психосоматику (хвороби, що мають психологічне підґрунтя); хтось шукає порятунку в алкоголі, розвагах чи, навпаки, в роботі. Варіантів втечі від реальності є багато.

Насправді консультування далеко не завжди є порадою чи рекомендацією, це швидше надання клієнту можливості бути почутим; можливості розширити уявлення про себе і свою життєву ситуацію, усвідомити власну відповідальність за те, що з ним відбувається. Під час консультування психолог допомагає людині визначитись: адже клієнт не завжди усвідомлює в чому саме полягає суть його проблеми. Психолог і клієнт разом розглядають способи її вирішення, аналізують наявні ресурси і можливості.

Існує декілька параметрів, на основі яких можна виділити різні види консультування. Найелементарніший варіант – поділ за

тривалістю роботи: разова консультація, короткострокове консультування, тривале консультування.

Цимбалюк І.М. у книзі «Психологічне консультування та корекція» пропонує наступні цифри: 35% звернень припадають на консультації, які включають одну-дві зустрічі; 40% – на такі, що включають три-сім зустрічей, і лише в 10% випадків зустрічі тривають упродовж року.

Якщо проаналізувати, наприклад, мої власні дані за перше півріччя 2013 року, то із загального числа звернень по консультацію приблизно 59% припадають на консультації, які включають одну-дві зустрічі, 28% – на такі, що включають три-сім зустрічей, і 7% зустрічей тривають протягом півроку.

Як бачимо, значну частину випадків психологічної допомоги складає разове та короткострокове консультування. Така ситуація може бути спричинена фінансовими чинниками. Адже не кожен клієнт у змозі оплатити тривалу роботу консультанта (в Києві, наприклад, працює значна кількість комерційних психологів). Та практика показує, що навіть, за умов безкоштовності (як, приміром, у нас в Центрі), все-таки більшість клієнтів налаштована на короткочасну співпрацю з психологом.

Цимбалюк І.М. пояснює це «особливостями клієнтів, котрі не мають культуральних стереотипів, що спонукали б їх до тривалої регулярної роботи з психологом, спрямованої на глибоку перебудову їхнього внутрішнього світу».

У нашому випадку такі цифри пояснюються ще й тим, що клієнтами часто виступають пацієнти Київської обласної дитячої лікарні та їх батьки. Ця категорія може звернутися по разову консультацію в ЦСПР під час перебування на лікуванні, а потім, за необхідності, шукати психолога за місцем проживання. Однак є і такі клієнти, що після одужання приїжджають з Бучі, Обухова, Вишневого, Києва, Василькова і продовжують працювати з психологами ЦСПР.

Наші фахівці готові до проведення консультативної роботи в умовах лікарні у стислі строки за самостійним зверненням клієнтів та за запитом лікарів.

**Разова консультація зазвичай проходить за наступною схемою:**

- 1) Встановлення контакту, обговорення життєвої ситуації клієнта.
- 2) Визначення справжньої проблеми клієнта, його орієнтація в ній, спільне чітке формулювання проблеми.
- 3) Визначення мети клієнта, його можливостей в її досягненні, обговорення позитивних способів дій.
- 4) Вироблення альтернативних варіантів поведінки.
- 5) Узагальнення психологом результатів взаємодії з клієнтом, мотивування його до втілення прийнятого рішення у життя.

Разова консультація проводиться у випадках, коли більш тривала робота з людиною з якихось причин виявляється недоцільною або неможливою. Також разова консультація проводиться у випадках, коли психолог інформує клієнта з тих чи інших питань, що належать до його компетенції (наприклад, знайомить батьків із віковими особливостями дітей, з особливостями впливу способу життя на протікання хвороби, консультиє підлітків та юнаків (після відповідної діагностики) з питань, пов'язаних із самовизначенням, професійною орієнтацією). По-третє, разова консультація може мати місце тоді, коли клієнт звертається до психолога за підтримкою рішення, яке він збирається прийняти з приводу певної життєвої ситуації.

***Тетяна БОНДАРЕНКО, методист ЦСПР, психолог.***