

Міністерство освіти і науки України
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

**Людмила Магдисюк,
Оксана Гричанюк,
Ольга Грушецька**

**Методичні рекомендації до курсу
«Психологічне консультування»
(лабораторні роботи)**

Луцьк
Вежа-Друк
2025

УДК 159.98(072)
М 33

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 7 від 19 березня 2025 р.)*

Рецензенти:

Остапйовський О. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології ВІППО;

Федоренко Р. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Магдисюк Л. І.

М 33 Методичні рекомендації до курсу «Психологічне консультування (лабораторні роботи)» / Людмила Іванівна Магдисюк, Оксана Леонідівна Гричанюк, Ольга Володимирівна Грушецька. – Луцьк : Вежа-Друк, 2025. – 48 с.

У методичних рекомендаціях до курсу «Психологічне консультування (лабораторні роботи)» уміщені загальні вимоги до підготовки здобувачів із освітнього компонента, плани лабораторних занять що містять структурований теоретичний матеріал, який відображає високий науковий рівень новітньої проблематики та практичну значущість, перелік літературних джерел та Інтернет-ресурсів, рекомендованих до опрацювання.

Методичні вказівки рекомендуються студентам факультету психології ОП «Практична психологія» кваліфікаційного рівня «Бакалавр» і повністю відповідають навчальній програмі з дисципліни.

УДК 159.98(072)

© ВНУ імені Лесі Українки, 2025
© Магдисюк Л. І., Гричанюк О. Л.,
Грушецька О. В., 2025

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Лабораторна робота № 1	
Тема: «Особистість та імідж консультанта. Укладання психологічного контракту у психологічному консультуванні»	5
2. Лабораторна робота № 2	
Тема: «Перша зустріч з клієнтом. Нетестова психодіагностика при первинному зверненні клієнта»	9
3. Лабораторна робота № 3	
Тема: «Первинне інтерв'ю у психологічному консультуванні» ...	15
4. Лабораторна робота № 4–5	
Тема: «Процедура та техніки консультування»	19
5. Лабораторна робота № 6–7	
Тема: «Застосування проєктивних методів діагностики в процесі консультування»	24
6. Лабораторна робота № 8	
Тема: «Консультування з проблем сім'ї та шлюбу»	27
7. Лабораторна робота № 9	
Тема: «Специфіка консультування різних категорій клієнтів»	31
8. Лабораторна робота № 10	
Тема: «Особливості телефонного консультування»	36
9. Лабораторна робота № 11–12	
Тема: «Практика надання консультативної допомоги клієнту. Групове консультування»	39
Список рекомендованої літератури	43

ВСТУП

Психологічне консультування – сфера практичної професійної діяльності психолога, пов’язана з наданням допомоги потребуючим її людям у вигляді порад, рекомендацій щодо вирішення життєвих психологічних проблем. Такі рекомендації клієнт отримує на основі особистого спілкування з ним психолога-консультанта як підсумок аналізу проблеми, вивчення того, як вона виникла в житті клієнта.

Психологічне консультування – комплекс короткострокових заходів, які здійснюються психологом і спрямовані на надання отримувачу послуг інформації з психологічних питань, емоційної підтримки, допомоги у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни поведінки, на розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми, підвищення стресостійкості та психологічної культури.

Лабораторні роботи з психологічного консультування передбачають практичне застосування знань і навичок, отриманих під час навчання, у процесі консультування. Зазвичай вони включають в себе імітацію реальних консультативних ситуацій, роботу з клієнтами під наглядом викладача, аналіз випадків та розробку стратегій допомоги.

Лабораторна робота № 1

Тема: Особистість та імідж консультанта. Укладання психологічного контракту у психологічному консультуванні

Мета: розвинути здатність до рефлексії професійних та особистісних якостей, дослідити власну зовнішність, розробити корекцію іміджу та розвитку необхідних якостей: сформувати навички укладання психологічного (терапевтичного) контракту.

Теоретична довідка:

Особистість консультанта (психолога) розглядається в переважній більшості теоретичних систем як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування.

У 1964 р. Комітет з нагляду й підготовки консультантів США затвердив шість якостей особистості, необхідних для консультанта (цит. за George, Cristiani, 1990):

- довіра до людей;
- повага до цінностей іншої особистості;
- проникливість;
- відсутність упереджень;
- самоусвідомлення;
- свідомість професійного обов'язку

На думку ряду авторів, основу моделі особистості ефективного консультанта, можуть скласти такі фактори:

Автентичність. Автентична людина намагається бути і є самою собою і у своїх безпосередніх реакціях, і в цілісній поведінці.

Відкритість власному досвіду. Відкритість розуміється не в значенні відвертості перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Ефективний консультант не повинен заперечувати будь-які почуття, у тому числі й негативні.

Розвиток самопізнання. Що більше консультант знає про себе, то краще розуміє своїх клієнтів, і глибше розуміє себе.

Сила особистості та ідентичність. Консультант повинен знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього є суттєво важливим і у професійній роботі, і в особистому житті.

Толерантність до невизначеності. Для консультанта найбільш потрібною є впевненість у собі в ситуаціях невизначеності.

Прийняття особистої відповідальності. Оскільки більшість ситуацій у консультуванні виникають під контролем консультанта, він повинен відповідати за свої дії в цих ситуаціях.

Постановка реалістичних цілей. Ефективний консультант повинен розуміти обмеженість своїх можливостей. Перш за все важливо не забувати, що будь-який консультант, незалежно від професійної підготовки, не всемогутній, він не може допомогти всім клієнтам вирішити їхні проблеми.

Емпатія. Це одна з найважливіших рис особистості, якою повинен бути наділений ефективний консультант. Вона передбачає здатність стати на місце іншої людини і побачити навколишній світ таким, яким його бачить вона. клієнта, ефективніше йому допомагати.

Професійна підготовка психолога-консультанта передбачає володіння:

- необхідними теоретичними знаннями в галузі психології й інших, суміжних з нею, наук;
- знаннями, потрібними для організації та проведення успішного психологічного консультування;
- вміннями в галузі практичного спілкування з клієнтами;
- достатнім досвідом проведення психологічного консультування з різних питань та з різними людьми.

Професійний імідж психолога як соціально-психологічний феномен, який розуміємо як певний символічний, емоційно забарвлений образ психолога як фахівця, професіонала своєї справи, що формується у свідомості суб'єктів сприйняття під впливом його професійно-особистісних якостей та сприяє розвитку його професійної діяльності.

Професійний імідж завжди пов'язується з процесом сприйняття психолога крізь соціально-психологічну призму зору, одним із результатів якого є цілеспрямовано сформований образ, уявлення: з одного боку, цей образ повинен задовольняти потреби сприйняття соціального оточення, їх очікування, а з іншого – цей образ конструюється самим психологом, виходячи з його професійних і особистісних по-

треб, спрямованих на самовдосконалення та досягнення все більшого успіху в обраній професії.

Рефлексія – психологічний механізм організації самоаналізу, який здійснюється через внутрішню роботу особистості, спрямовану на осмислення себе, своєї поведінки, власних дій і станів, самопізнання власного духовного світу, самоаналіз практичного життєвого досвіду, подій.

Укладання психологічного контракту у психологічному консультуванні

1. Сутність психологічного контракту.
2. Вимоги до укладання психологічного контракту.
3. Ключові питання контракту.
4. Антисуїцидальні контракти.
5. Антипсихозні контракти.
6. Зміна контракту.

Завдання:

1. Вправи на рефлексію професійних та особистісних якостей у майбутніх психологів (метафоричний самоопис).

2. Вправи на рефлексію власної зовнішності (гарячий стілець, психопластика, скульптура, психомалюнок).

3. Вироблення студентами корекції іміджу та розвитку необхідних якостей.

4. Дискусія на тему «Психологічний портрет консультанта» Запитання до дискусії 1. Якими якостями, на вашу думку, обов'язково має володіти консультант? 2. Якщо професійна діяльність психолога консультанта «шкідлива» для нього як для людини, то чи варто нею займатись? 3. Якщо консультант має власні особисті проблеми, то чи повинен він це приховувати від клієнта? 4. Які природні задатки має мати психолог-консультант? Чи може людина без таких задатків стати справжнім фахівцем?

5. Укладіть психологічний контракт у ситуації психологічного консультування. Вкажіть, до яких зобов'язань він приводить клієнта, які негативні варіанти сценарію закриває. Свою відповідь обґрунтуйте. Змодельуйте ситуацію укладання психологічного контракту з клієнтом.

6. Виділіть у висловах людей, що звернулися по психологічну допомогу, варіанти передачі відповідальності за дозвіл нею ситуації на психолога:

- Мені так багато хорошого про вас говорять, що ви всім допомагаєте...
- Я платитиму стільки, скільки ви скажете, тільки допоможіть...
- Це остання наша надія.
- Ми вже були у психологів, але щось нічим не допомогли...
- Ви, напевно, тут не постійно працюєте, в штаті цієї фірми і посади то психолога немає...
- З нею ніхто не може справитися, ніхто, розумієте.
- Я не психолог, але розумію, що з нею щось відбувається...
- Нас же ніхто не учив психології, ніхто, розумієте, і ніколи.

Зверніть увагу, що передача відповідальності на психолога з погляду іншої людини є нібито необхідною умовою його професійної діяльності.

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Лабораторна робота № 2

Тема: Перша зустріч з клієнтом. Нетестова психодіагностика при первинному зверненні клієнта

Мета: ознайомити із основними принципами та техніками першої зустрічі з клієнтом, навчити встановлювати психологічний контакт, формувати довірливу атмосферу, застосовувати методи нетестової психодіагностики для визначення психологічного стану клієнта та ефективно збирати первинну інформацію для подальшої роботи.

Теоретична довідка:

Під час першої зустрічі з клієнтом немає жодної, буквально жодної деталі, яка б не мала значення для успіху першого контакту: від виразу обличчя, погляду, інтонації та відстані до клієнта (оптимальна – 1,5 м) до введення клієнта в семантику консультативної та психологічної роботи.

Хоча **перший етап** консультативної взаємодії триває недовго, він є дуже важливим і передбачає, крім знайомства та встановлення довірчих стосунків, ще кілька окремих блоків. Умовно їх можна назвати так:

- 1) Блок професійного орієнтування;
- 2) Етика психологічного обслуговування;
- 3) Укладання терапевтичного контракту.

Характер контакту між консультантом і клієнтом відбиває особливості стосунків клієнта з іншими людьми, стиль і стереотипи його спілкування – проблеми клієнтів можна побачити, немов у дзеркалі.

Основна задача консультанта – вжитися в екзистенцію клієнта й встановити з ним автентичний зв'язок.

Довірливий контакт між консультантом і клієнтом, заснований на безумовній повазі, емпатії, теплоті й щирості консультанта стосовно клієнта, є невід'ємною, а на думку багатьох професіоналів – істотною складовою психологічного консультування й психотерапії.

Консультативний контакт – це унікальний динамічний процес, під час якого одна людина допомагає іншій використовувати свої

внутрішні ресурси для розвитку в позитивному напрямі й актуалізувати потенціал осмисленого життя.

Унікальні риси консультативного контакту:

- *емоційність* (консультативний контакт швидше емоційний, ніж когнітивний; він має на меті дослідження переживань клієнтів);
- *інтенсивність* (оскільки контакт представляє ставлення й взаємний обмін переживаннями, він не може не бути інтенсивним);
- *динамічність* (при зміні клієнта змінюється і специфіка контакту);
- *конфіденційність* (зобов'язання консультанта не поширювати відомості про клієнта сприяє довірливим стосункам);
- *надання підтримки* (постійна підтримка консультанта забезпечує стабільність контакту, що дозволяє клієнтові ризикувати, не боячися поводитися по-новому);
- *сумлінність*.

Якість консультативного контакту залежить від двох важливих чинників:

- *психотерапевтичного клімату*;
- *навичок консультанта* (вербальних і невербальних).

Психотерапевтичний клімат – це сукупність відношень консультанта та клієнта до умов та характеру процесу консультування; це сукупність психологічних умов, які сприяють встановленню конструктивних взаємин консультанта і клієнта та ефективного консультативного контакту в процесі консультування.

Психотерапевтичний клімат складається з:

- фізичних складових, облаштування місця консультування;
- структурування простору, розташування консультанта й клієнта в просторі (дистанція, манера сидіти й т. п.);
- структурування виділеного для консультування часу. Як правило, консультативна бесіда з дорослою людиною триває від 50 хвилин до однієї години. Тривалість бесіди може змінюватися залежно від віку клієнта. Бесіда з 5–7-літньою дитиною не повинна тривати більш як 20 хвилин, із 8–12-літнім – близько 30 хвилин, а з дітьми старше 12 років консультативна бесіда може тривати до 1 години. Тривалість бесіди консультант визначає на початку зустрічі;

- емоційних компонентів, сюди відносять створення атмосфери обопільної довіри, щирість консультанта, його здатність до емпатії й безумовна повага клієнта;

Консультант повинен також звертати увагу на невідповідність між вербальною і невербальною поведінкою клієнтів і тим самим допомагати їм висловити реальні, справжні почуття.

Невербальну поведінку фахівець повинен сприймати як особливий «ключ» до розуміння почуттів і мотивів клієнта.

Egan (1986) визначив акронімом SOLER – п'ять справжніх умов фізичного перебування разом:

1. Бути з клієнтом віч-на-віч.
2. Бути у відкритій позі.
3. Час від часу нахилитися до клієнта.
4. Підтримувати контакт очей із клієнтом,
5. Бути розслабленим.

Суть **вербальної поведінки** консультанта відображають способи його реагування в період консультування, які можна визначити як основні техніки.

Правильне вислуховування – це активний процес. Він, як стверджує Bugental (1987), охоплює «всі види відчуттів плюс інтуїцію, відображення й емпатію».

Консультативна бесіда - один із найголовніших методів надання психологічної допомоги.

Консультативна бесіда – це особистісно зорієнтоване спілкування, у процесі якого здійснюється загальне орієнтування у власних особливостях та проблемах клієнта, вибудовується та підтримується партнерський стиль стосунків (на рівних), надається психологічна допомога відповідно до потреб, проблематики та характеру консультативної роботи.

Консультативна бесіда залежно від етапу роботи буває початковою, процесуальною, завершальною та підтримуючою.

Досить умовно **бесіду консультанта з клієнтом** можна поділити на **чотири етапи**:

- 1) знайомство з клієнтом і початок бесіди (5–10 хв);
- 2) розпитування клієнта, формулювання й перевірка консультативних гіпотез (25–35 хв);
- 3) корекційний вплив (10–15 хв);
- 4) завершення бесіди (5–10 хв).

КБ з клієнтом – не випадковий процес, вона організована за певними правилами, дотримання яких робить її ефективною і цілеспрямованою. Простором бесіди виступають: годинник, який добре видно психологу і клієнту; стіл, зручні крісла; клієнт сидить не навпроти психолога, а під кутом (щоб клієнт міг відвести очі, а психолог кутовим зором бачив клієнта); час бесіди (відмітити початок і кінець) – 1 година.

Поведінкова демонстрація техніки контакту викладачем – це метод навчання, під час якого викладач наочно демонструє студентам ефективні прийоми встановлення контакту з клієнтом у психологічному консультуванні.

Опис процесу:

Викладач виконує роль консультанта, а студент – роль клієнта. Ситуація може бути реалістичною (наприклад, перша консультація) або адаптованою до навчальних потреб.

Демонстрація ключових етапів:

- Привітання, представлення себе, створення комфортної атмосфери.
- Використання відкритих запитань для розмови.
- Підтримка контакту через невербальні сигнали (зоровий контакт, відкрита поза, м'яка інтонація).
- Використання активного слухання (парафраз, уточнення, віддзеркалення почуттів).
- Забезпечення відчуття безпеки та конфіденційності для клієнта.

Аналіз та обговорення:

Студенти спостерігають за процесом і записують ключові моменти. Після демонстрації обговорюються питання: Що допомогло встановити контакт? Які техніки були використані? Як почувався клієнт у цій взаємодії? Що можна покращити?

Супервізія – спостереження більш досвідченішого колеги за менш досвідченим, обговорення сильних та слабких сторін, виправлення помилок, що виникають у процесі роботи.

Рольова гра – це метод, за якого учасники виконують певні ролі, імітуючи реальні чи уявні ситуації, для розвитку практичних навичок, аналізу поведінки та прийняття рішень.

Основні функції гри:

1. **Вивільнююча функція** (гра створює умови для самовираження, сприяючи зняттю психологічних бар'єрів, вона допомагає людині відчувати себе спонтанною, вільною та відкритою).

2. **Діагностична функція** (у процесі гри людина максимально проявляє свої здібності, що дозволяє оцінити її можливості та сильні сторони).

3. **Розвивальна функція** (гра забезпечує легке й ненав'язливе засвоєння великої кількості інформації, а рольові ігри сприяють розширенню самосвідомості та підвищенню рівня усвідомленості).

Завдання:

1. Відпрацювання зі студентами техніки встановлення психологічного контакту та позитивного терапевтичного клімату.

2. Довіра і підтримка контакту.

3. Поведінкова демонстрація техніки контакту викладачем.

4. Супервізія першої зустрічі з клієнтом (рольова гра).

5. Збір інформації про клієнта в ході першої зустрічі.

6. Визначення психологічного стану клієнта в момент звернення.

7. Визначте по висловах психологів, яку позицію займають вони по відношенню до іншої людини. При виконанні завдання створіть таблицю, використовуйте поняття «позиція на рівних» і інші.

«Психолог – це професія, що формує особові якості людини».

«Психолог – це професія, яка вивчає душу людини, його думки, емоції. Психолог повинен допомагати людям».

«Психолог – це професія, необхідна в сучасній школі для нормальної практичної роботи».

«Психолог – це професія, яка дозволяє надавати допомоги людям, що не знають виходу з тупикової ситуації, знаходити причини стресів, незадоволеність людей собою і оточуючими».

«Психолог – це професія, яка мені потрібна, вони моя, я хочу розуміти людей глибше, ніж розумію зараз».

«Психолог – це професія, що припускає знання законів, особливостей психіки різних типів людей і уміння користуватися своїми знаннями, для того, щоб коректувати відносини, коректувати небажані моменти в поведінці і світовідчутті особи у бік їх поліпшення».

7. Вправа. Уявіть улюблену пору року. Виберіть найістотнішу її ознаку і передайте через словосполучення «іменник і дієслово», «прикметник та іменник». Виконайте дію, щоб відчуті цю пору року. Наприклад: «Весна. Земля відтанула» – уявіть собі, як Ви берете в руки вологу землю, розминаєте руками грудочку, відчуваєте холодний дотик. «Клейкі листочки» – мнете листочок руками, відчуваєте його клейкість, вдихаєте терпкий запах. «Осінь. Сухе листя» – загібаєте ногою сухе листя, відчуваєте його приємний запах.

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Лабораторна робота № 3

Тема: Первинне інтерв'ю у психологічному консультуванні

Мета: сформувати навички проведення первинного стандартизованого інтерв'ю.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Мета і завдання первинного інтерв'ю.
2. Структура первинного інтерв'ю.

П'ятикрокова модель процесу інтерв'ю, запропонована Г. Абрамовою. Інтерв'ю – основний із спец методів аналізу унікальної ситуації замовлення клієнта з метою створення для нього альтернативних варіантів дій, переживань, почуттів, думок, цілей з метою створення більш мобільного внутрішнього світу. Предметом взаємодій клієнта і психолога буде внутрішній світ клієнта, який описаний відповідними модальностями. Суттєво важливим для проведення інтерв'ю є те, що предметом взаємодії професійного психолога і клієнта може і повинна стати психічна реальність. Процес інтерв'ю спрямований на те, щоб у процесі обговорення різних тем зробити більш динамічним відношення людини до різних властивостей її психологічної реальності. Теми інтерв'ю задаються клієнтом чітко в певній для нього життєвому контексті.

Встановлення контексту, поява теми є необхідною умовою здійснення інтерв'ю. Психолог, який працює з темою і її контекстом, повинен постійно контролювати в ході інтерв'ю власні особистості проєкції на зміст теми, – підтекст, який він може внести в ситуацію інтерв'ю. Психолог повинен рефлексувати в ході інтерв'ю на тему замовлення, контекст її появи, підтекст своїх дій при побудові предмету взаємодії з клієнтом. Інтерв'ю передбачає вияв впливу за допомогою запитань і спеціальних завдань, що розкривають актуальні і потенційні можливості клієнта. Запитання – основний спосіб впливу консультанта в ході інтерв'ю.

1. Перша стадія інтерв'ю може тривати від декількох секунд до 10 хв. На цій стадії психолог структурує ситуацію, визначає, що буде темою взаємодії з клієнтом.

2. На другій стадії інтерв'ю, коли відбувається збір інформації про клієнта, розв'язується питання про те, у чому полягає проблема. Психолог вирішує наступні питання: «Навіщо клієнт прийшов? Як бачить свою 23 проблему? В чому його можливість у вирішенні цієї проблеми?» У цей час психолог висуває припущення про будову внутрішнього світу клієнта, про те, якими модальностями цього внутрішнього світу володіє клієнт. Через аналіз контексту психолог може з'ясувати:

- що знає клієнт про можливості своїх дій;
- що знає клієнт про свої цілі;
- що знає клієнт про свої почуття;
- що знає клієнт про свої думки, а також розв'язати питання про те, що потрібно знати клієнту про зміст свого внутрішнього світу, щоб зробити його більш мобільним.

3. Третя стадія інтерв'ю. Для більшого точного ведення інтерв'ю, з метою забезпечення самоконтролю за його структурою психологу є сенс користуватись спеціальним протоколом для фіксації процесу інтерв'ю.

4. Четверта стадія інтерв'ю – вироблення альтернативних рішень. Її можна позначити так: «Що ще ми можемо зробити з цього приводу?»

5. П'ята – остання стадія інтерв'ю – це узагальнення психологом у формі резюме результатів взаємодії з клієнтом з приводу проблеми, перехід від навчання до дії. («Ви будете робити це?»). Ступінь узагальнення, доступний психологу, залежить від врахування ним індивідуальних і культурних відмінностей на попередніх стадіях інтерв'ю. На цій стадії інтерв'ю завдання психолога полягає у тому, щоб сприяти зміні думок, дії і почуття клієнтів у повсякденному їхньому житті. Із практики консультування відомо, що багато клієнтів нічого не роблять для зміни своєї поведінки.

Закінчувати консультування найкраще всього **домашнім завданням**, обов'язково слід, щоб клієнт звітував про його виконання (невиконання). Таким чином, мобілізуються засоби контролю за змістом змін, які відбуваються з клієнтом під час інтерв'ю. Психологу необхідно

прослідкувати, щоб домашнє завдання було сформульоване у простій і доступній для розуміння формі, спрямоване на конкретну ситуацію і дію у ній.

Завдання:

1. Розробіть бланк розгорнутого первинного інтерв'ю для проведення психотерапевтичної чи консультативної зустрічі. В інтерв'ю необхідно зібрати основні відомості про клієнта, розкрити особливості його проблемної ситуації і поведінки в ній, суб'єктивні переживання і перешкоди для вирішення проблеми.

Змоделюйте ситуацію проведення первинного інтерв'ю з клієнтом.

2. **Вправа «Прояснення проблеми в конфлікті».** Робота в парах протягом 10 хвилин. Завдання: провести обговорення проблем партнера. Перший учасник розповідає про свою проблему в професійній чи сімейній ситуації. Другий учасник:

- надає необхідну підтримку, активно слухає розповідь, допомагає якомога чіткіше описати проблему;
- складає карту потреб і страхів (у два стовпчика);
- пропонує підбити підсумки, сказати найважливіше одним реченням;
- в процесі аналізу пропонує спростити проблему до аспекту, який гарантовано має рішення.

3. **Змоделюйте первинне (діагностичне) інтерв'ю.** Послідовно зазначте питання психолога. Врахуйте необхідність вирішення базових консультативних завдань цього етапу роботи (збір інформації про клієнта та його оточення, аналіз очікувань клієнта, дослідження та конкретизація проблеми, дослідження особистості клієнта).

4. **Побудуйте пояснювальну терапевтичну модель.** Вкажіть причини виникнення проблеми клієнта, фактори, що впливають на його поведінку та реакції. Використовуйте ідеї, розроблені в межах однієї або кількох теорій особистості, знання з базових психологічних дисциплін. Опишіть одну терапевтичну техніку, доцільну для використання в ході консультативної роботи. Вкажіть її мету, опишіть зміст та особливості проведення. Змоделюйте реакції клієнта.

«Мій чоловік прийшов з роботи розлючений і, розмахуючи руками, розповів, що начальник вилаяв його при колегах. Він змовчав, щоб не загострювати стосунки, але не думає, що стримається наступного разу. Я сказала, що поводитись би абсолютно по іншому: я б нагадала керівнику, що він може критикувати, але не має права ображати та спокійно б вийшла з кабінету. Чоловік мав би подякувати за пораду, а він скипів, накричав на мене і вибіг з дому, грюкнувши дверима».

5. Визначте, до якого методу дії можна віднести наступні вислови психолога під час інтерв'ю:

- Ви думаєте, що ваш син не поважає вашої думки?
- У моїй практиці такі випадки були достатньо часто.
- Я відчуваю, що ви не хочете говорити про цей випадок.
- Ви дуже точно передали свої переживання у цей момент...
- Якщо я правильно вас зрозуміла, вас засмучує відсутність уваги.
- Якщо він постійно дзвонитиме вам, ви думатимете якось інакше...
- Я не можу прийняти вашу точку зору, але...
- Моє життя приносило мені такі переживання...
- Мені теж буває страшно, коли я думаю що схожий.
- Ви змогли зрозуміти, що відносини з сином визначаються вищим відношенням до себе.

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Лабораторна робота № 4–5

Тема: Процедура та техніки консультування

Мета: ознайомити із процедурою та техніками психологічного консультування, розвинути практичні навички ведення консультаційного процесу та завершення роботи з клієнтом.

Теоретична довідка

Психологічне консультування є одним із ключових методів психологічної допомоги, що спрямований на підтримку клієнта у вирішенні особистих, соціальних, професійних або емоційних труднощів. Консультування базується на створенні довірливого контакту між консультантом і клієнтом, активному слуханні та застосуванні спеціальних технік для глибшого розуміння проблеми та пошуку шляхів її вирішення.

Основні етапи психологічного консультування

1. Підготовка до консультації: визначення мети консультування, ознайомлення з попередньою інформацією про клієнта (якщо є), вибір методик та технік, що будуть використовуватися.

2. Перший контакт та встановлення довіри: вітання та створення комфортної атмосфери, використання технік активного слухання, пояснення клієнту принципів роботи (конфіденційність, добровільність участі, рамки взаємодії).

3. Діагностика проблеми: виявлення основних труднощів через відкриті запитання, використання проєктивних методик або інших психологічних тестів (за необхідності), аналіз ситуації та уточнення запиту клієнта.

4. Опрацювання проблеми та пошук рішень: використання когнітивно-поведінкових, психодинамічних або інших технік, робота з емоціями та мисленням клієнта, розгляд можливих рішень і вибір найефективнішого шляху.

5. Завершення консультування: узагальнення отриманої інформації, формування плану подальших дій для клієнта, надання рекомендацій або технік саморегуляції.

Основні техніки психологічного консультування

1. Активне слухання – консультант відображає, що говорить клієнт, показуючи розуміння та підтримку.
2. Рефлексія почуттів – ідентифікація та озвучення емоцій клієнта, що сприяє усвідомленню внутрішнього стану.
3. Перефразування – перетворення слів клієнта у нову форму для глибшого осмислення його думок.
4. Прояснення та уточнення – допомагає клієнту конкретизувати проблему.
5. Метафоричні техніки – використання образів, аналогій або історій для зміни перспективи.
6. Когнітивна реструктуризація – зміна деструктивних переконань на конструктивні.
7. Розвиток альтернативних сценаріїв поведінки – формування нових способів реагування на проблемні ситуації.

Техніки консультування

1. Техніки прояснення інформації:
 - Рефлексивне слухання.
 - Заохочення мовлення.
 - З'ясування та уточнення інформації.
 - Розпізнавання емоційних переживань.
2. Техніки відображення:
 - Відображення почуттів.
 - Фокусування.
 - Емпатійна відповідь.
3. Відображення значень.

Завдання:

1. Відпрацювання основних технік психологічного консультування

Метою цього завдання є практичне застосування основних технік, які використовуються в консультаційному процесі. Завдання для студентів:

- Провести коротку консультацію, використовуючи активне слухання, рефлексію почуттів та уточнення.
- Проаналізувати власні відчуття під час виконання вправи.

2. Рольова гра «Зустріч клієнта в психологічній консультації»

Рольова гра моделює першу консультаційну зустріч між психологом та клієнтом.

Процес виконання: Один студент грає роль клієнта, інший – консультанта. Консультант встановлює контакт, використовує техніки активного слухання, рефлексії почуттів, перефразування. Відбувається аналіз, наскільки ефективно було встановлено довіру та зібрано інформацію про проблему.

3. «Сповідь клієнта» та її інтерпретація «консультантом»

Ця техніка дозволяє дослідити внутрішній світ клієнта та відпрацювати навички аналізу емоційного стану.

Процес виконання: Клієнт висловлює свої переживання щодо певної ситуації (реальної або вигаданої). Консультант уважно слухає та після завершення висловлює свої спостереження щодо емоційного стану клієнта. Обговорюються можливі шляхи вирішення проблеми.

Основні питання для обговорення: Як клієнт описує свій емоційний стан? Які несвідомі переживання могли бути виявлені? Яку стратегію допомоги можна запропонувати?

Вправа «Білі плями». Працюючи в «трійках» (консультант, клієнт, спостерігач), проведіть коротенький етюд «Сповідь клієнта». Консультант мінімально втручається у розповідь клієнта, заохочуючи мовлення. Після 5–7 хвилин роботи «трійка» переходить до обговорення. Першим звітує консультант, розповідаючи про те, що, як йому видалось, залишилось недомовленим. Потім діляться своїми враженнями клієнт і спостерігач.

4. Техніка завершального етапу консультування (ігрова імітація реальних чи вигаданих ситуацій)

Завершальний етап консультування має важливе значення, оскільки допомагає клієнту усвідомити отриманий досвід та визначити подальші кроки.

Процес виконання: Студенти працюють у парах (клієнт – консультант). Консультант підбиває підсумки зустрічі, формулює висновки та надає рекомендації. Відбувається аналіз ефективності консультації.

5. Відпрацювання основних технік психологічного консультування.

- Ознайомтесь із зверненням клієнта (на вибір).
- Яку додаткову інформацію Ви б хотіли отримати?
- Складіть перелік питань, які можна поставити під час першої розмови.
- В підгрупах змодельуйте перебіг першої зустрічі з клієнтом.
- Переформулюйте проблему для сприймання людини, що звернулася за допомогою.
- Виокремить ті моменти у проблемі, які відносяться та не відносяться до компетенції психолога.
- Аргументуйте вибір практичної роботи з клієнтом.
- Перелічіть можливі очікувані результати від роботи психолога.

6. Рольова гра «Зустріч клієнта в психологічній консультації» із застосуванням певних прийомів і технік.

7. Визначте, до якої техніки психологічного консультування можна віднести наступні висловлювання психолога:

1) «Скільки Вам років?», «Чи зможемо ми з Вами зустрітися через тиждень у цей же час?», «Скільки разів з Вами це траплялось?» і т.п.

2) «З чого Ви хотіли б почати сьогодні?», «Що Ви тепер відчуваєте?», «З чого сьогодні Ви хотіли б почати?», «Що відбулося за той тиждень, що ми не бачились?», «Що Ви відчули, коли це трапилось?», «Що ще Ви хотіли б сказати про це?», «Чи не можете додати що-небудь до того, що сказали?», «Чи не зможете Ви розповісти про яку-небудь конкретну ситуацію?», «Що Ви відчуваєте, коли розповідаєте мені?», «Що відчували тоді, коли все це відбулося з Вами?»

3) «Продовжуйте», «Так, розумію», «Добре», «Так», «Ага», «М-мм»

4) «Дуже добре», «Не хвилюйтеся через це», «Ви вчинили правильно», «Час від часу кожний відчуває себе так само», «Ви праві», «Це буде нелегко», «Я не впевнений, проте думаю, що Ви можете

спробувати», «Я знаю, що буде важко, але Ви не тільки можете, але й зобов'язані це зробити» і т.д.

7. Техніка завершального етапу консультування (ігрова імітація реальних чи вигаданих ситуацій).

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Лабораторна робота № 6–7

Тема: Застосування проєктивних методів діагностики в процесі консультування

Мета: ознайомлення із теоретичними основами та практичним застосуванням проєктивних методів у психологічному консультуванні; формування навичок використання казки у діагностичній і корекційній роботі, аналізу та інтерпретації символів і сюжетних ліній, створення нових адаптивних моделей поведінки.

Теоретична довідка:

Проективні методи діагностики є важливим інструментом у психологічному консультуванні, адже вони дозволяють досліджувати несвідомі аспекти особистості клієнта, його страхи, внутрішні конфлікти, життєві сценарії та способи взаємодії з навколишнім світом.

Казкотерапія – це один із проєктивних методів, який використовує казковий сюжет для глибшого самопізнання клієнта, розкриття його емоційних переживань і трансформації особистісних труднощів.

Казка дозволяє: відтворити приховані внутрішні конфлікти; символічно опрацювати страхи, переживання, невирішені ситуації; створити новий, більш адаптивний сценарій поведінки.

Формування казкового контексту в роботі з клієнтом включає: створення головного персонажа (який символізує самого клієнта або значущу для нього фігуру); визначення проблемної ситуації, яку переживає герой (проекція життєвих труднощів клієнта); побудову сюжетної лінії, що відображає емоційний стан, способи реагування, особливості мислення клієнта; пошук розв'язання проблеми (моделювання бажаних змін).

Аналіз казки, створеної клієнтом, допомагає визначити його глибинні переживання та особливості сприйняття себе і світу. При аналізі звертають увагу на: образ головного героя (його риси, здібності, емоційний стан); тип конфлікту (з ким або чим бореться герой); роль інших персонажів (відображення значущих людей у житті клієнта); способи подолання труднощів (модель поведінки клієнта в реальному житті); фінал казки (показує рівень надії клієнта на позитивні зміни).

Казкотерапія є ефективним методом у роботі з:

- **страхами** (допомагає створити безпечне середовище для проживання тривожних ситуацій і пошуку ресурсів для їх подолання);
- **тривожністю** (казка може дати клієнту відчуття контролю над ситуацією та сприяти зниженню рівня напруги);
- **невротичними симптомами** (допомагає знайти приховані причини внутрішнього конфлікту та усвідомити способи його вирішення).

Методи:

- **Казка на замовлення** (психолог створює казку, адаптовану до запиту клієнта).
- **Самостійне написання казки клієнтом** (проектує свої переживання та знаходить варіанти вирішення проблеми).
- **Переписування кінцівки казки** (допомагає клієнту побачити альтернативні варіанти розв'язання труднощів).

Казка дозволяє клієнту не тільки відобразити поточні труднощі, а й створити бажаний образ себе, опанувати нові моделі поведінки та прийняття рішень.

Процес моделювання включає: вибір головного героя та його характеристик; знаходження внутрішніх ресурсів персонажа; подолання випробувань та трансформацію героя; формування нових навичок вирішення життєвих труднощів.

Написання казки може бути корисним на різних етапах консультування:

- **діагностичний етап** – виявлення внутрішніх конфліктів, проблем і ресурсів клієнта;
- **етап роботи над проблемою** – експериментування з новими моделями поведінки через сюжет казки;
- **етап завершення консультування** – інтеграція нових знань і навичок у реальне життя.

Таким чином, проєктивні методи, зокрема казкотерапія, є потужним інструментом у роботі з клієнтами, оскільки дозволяють глибше проникнути у сферу несвідомого та сприяють особистісному розвитку.

Завдання:

1. Вправа. Скажіть «добридень» так, щоб висловити своє ставлення до якоїсь людини (подруги, з якою давно не бачились; сусіда, якого недолюблюєте; учителя, якого поважаєте). Вимовляйте фразу «йди сюди» залежно від таких уявних ситуацій: Ви звертаєтесь до дитини, яка щось накоїла; до незнайомої дитини, у якої хочете щось запитати; до дитини, якій хочете запропонувати захоплюючу гру; до підлітка, з яким хочете дружньо побалакати. Виберіть якесь відоме висловлювання (наприклад: «Байдужість до людини нічим не можна виправдати») і уявіть, як би Ви цю фразу вимовляли в різних ситуаціях: як риторичне запитання; переконуючи дитину, підлітка в справедливості цих слів заперечуючи опонентів; як аргумент тощо.

2. Ознайомлення з правилами створення казкового контексту, прийомами написання казки, психоаналіз індивідуальних міфів.

3. Методика інтерпретації казки.

4. Практичні прийоми роботи з страхами, тривожністю, невротичними симптомами в казкотерапії.

5. Моделювання нового образу клієнта, навиків вирішення смислових труднощів через казковий образ.

6. Використання техніки написання казки в процесі консультування.

7. Вправа. Тренування переключення уваги Покладіть перед собою два тексти й читайте по черзі з кожного по реченню. Перевірте, чи вдається вам сприймати тексти без спотворення змісту.

8. Вправа. Перечитайте дитячу книжку й спробуйте збудити в собі дитячі враження: що зацікавило, що сподобалося, що запам'яталося. Згадайте якусь дитячу гру й налаштуйте себе на відповідний емоційний стан – радості, захоплення, азарту. Обравши педагогічну ситуацію (конфлікт, непорозуміння в сімейному спілкуванні), запропонуйте декілька можливих варіантів її розгортання, залагодження наслідків.

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Лабораторна робота № 8

Тема: Консультування з проблем сім'ї та шлюбу

Мета: формування навичок надання консультативної допомоги, шляхом програвання окремих методів та технік з проблем сім'ї та шлюбу.

Теоретична довідка:

Шлюб – це юридично оформлений союз чоловіка та жінки, зареєстрований у відповідних державних органах. Він створює взаємні права та обов'язки між подружжям.

Сім'я – це об'єднання людей, зазвичай пов'язаних шлюбом або кровною спорідненістю, які ведуть спільне господарство та мають взаємну відповідальність. Сім'я може існувати як з офіційно зареєстрованим шлюбом, так і без нього (наприклад, цивільний шлюб або фактичні шлюбні відносини).

1. **Основні положення сімейного консультування.** Сім'я: функції, структура а динаміка. Основні напрямки сімейного консультування.

2. **Специфіка діадного консультування.** Позиція психолога у сімейному консультуванні. Організація роботи з подружньою парою та з одним із членів подружжя окремо.

3. **Консультування з питань пошуку та вибору майбутнього чоловіка (дружини).** Психологічні проблеми дошлюбного періоду. Консультування з проблем психологічної готовності до сімейного життя та психологічної сумісності партнерів.

4. **Консультування з проблем незадоволеності шлюбу.** Типологія проблем, що призводять до відчуття незадоволеності шлюбом. Консультування з проблем розподілу сімейних ролей та обов'язків. Консультування з проблем пов'язаних із сексуальною дисфункцією. Проблеми «дефіциту близькості» у призмі психологічного консультування.

5. **Консультування шлюбу у ситуації розлучення.** Проблеми переживання розлучення з партнером. Аналіз причин подружньої зради. Консультування з проблем взаємин із дітьми в ситуації розлучення.

Основні поняття:

шлюбний партнер, гендер, адаптація, психологічна сумісність, функціонально-рольова система сім'ї, сімейні конфлікти, патріархальний конфлікт, ревність, солідарність, розлучення, каталізатор конфлікту, міжсімейний конфлікт.

Завдання:

1. Підготуйте просвітницьку бесіду. Поясніть прийомній матері, яке значення для дитини має актуалізація її спогадів. Опишіть усі етапи підготовки до такої бесіди, вкажіть необхідні види робіт. Спрогнозуйте можливі запитання матері, підготуйте відповіді на них.

2. Розробіть систему консультативних рекомендацій. Змодельуйте бесіду, в ході якої психолог формулює рекомендації щодо вербальних, емоційних і поведінкових реакцій матері на запитання дочки. Дотримуйтесь принципів обґрунтованості рекомендацій та активної позиції клієнта. Спрогнозуйте можливі запитання матері, підготуйте відповіді на них.

За консультацією звернулася мати п'ятирічної дівчинки, яку удочерила рік тому. Її турбують постійні питання дочки (Каті) щодо подій раннього дитинства. Мати не знає, як реагувати на запитання типу: «Ти пам'ятаєш як ми ходили в ліс разом з тіткою, коли я була маленька?» Усі спогади про минуле є фрагментарними та спонтанними, вони не супроводжуються смутком або печаллю. У спогадах дівчинка не згадує рідну матір, яка була позбавлена батьківських прав, коли Каті було три роки. За рік спільного життя у мами та прийомної дитини склалися гарні стосунки.

3. Складіть розгорнутий план психотерапевтичної роботи.

Визначте необхідні методи та процедури, які можуть бути використанні під час кожного з етапів.

Спробуйте передбачити проблемні моменти, які можуть виникнути під час психотерапії.

Продумайте варіанти уникнення чи вирішення проблемних моментів.

4. Завдання. Діти малюють на тему «Моя родина». Вітя спочатку намалював маму, потім тата, потім себе в парку на каруселі. Світить сонечко, плавають човни – гарний, веселий малюнок. Алла свою сім'ю показала так: вона стоїть на стільці й кричить: – Мамо! А Мишко намалював телевізор, старанно домалював антену й провід, потім себе в кріслі. – А де ж мама й тато? – запитує вчителька. – Вони на кухні, – відповідає Мишко.

1. Що Ви можете на основі цих малюнків сказати про мікроклімат кожної родини?

2. Спробуйте замислитися над тим, який малюнок намалює Ваша дитина на тему «Моя родина»? Запропонуйте їй намалювати картинку на цю тему. Потім порівняйте малюнок з Вашим прогнозом.

5. Завдання. Дитина залізла на клумбу й зриває квіти. І мама, і тато, і бабуса виявляють зворушливу однодушність: «Квіти зривати не можна!» Але послухайте, як вони мотивують свою заборону: – Ах ти ж негіднику! – кричить мама. – Зараз же повернися! Навіщо ти забруднив свої нові штанці й черевички? – Що ти робиш? – спалахує гнівом батько. – Ти що, хочеш, щоб мене через тебе оштрафували? – Для чого ти зриваєш квіти? – з боєм у голосі говорить бабуса. – Ти ж робиш їм боляче, псуєш красу, забираєш радість в інших людей. Подивися, яка чудова клумба. А зірвані квіти скоро зів'януть.

1. Що Ви особисто сказали б у подібній ситуації?

2. Чиї докази, на Ваш погляд, найбільш психологічно вірні?

6. Завдання. Маленький хлопчик їде з батьком у метро. Поїзд відійшов від станції і невдовзі в'їхав у тунель. Хлопчик захвилювався, почав розпитувати батька: – Тату! Чому стало темно за вікнами? Там що, ніч? А чому вогники? – Сиди спокійно! – Тату! А вогники – це зірки? А там ліс і будинки? – Сиди, тобі кажу! Зав'язує синові шапку. Той крутиться. – Сиди на місці! – А мені лоскітно. Ти мені сильно затягнув! – Стій, тобі сказано! Шльопанець. Гіркий плач.

1. Які принципи спілкування порушує батько в цьому епізоді?

2. Як би Ви поводитися з дитиною в подібних ситуаціях?

7. Вправа. Ви називаєте предмет або явище й звертаєтеся до партнера з проханням уявити його, пригадати власні враження, відчуття,

пов'язані із цим предметом, асоціації, які він викликає. Змалюйте предмет так, щоб слухач дістав виразне уявлення про нього. Наприклад, спробуйте передати своє емоційне сприйняття снігу, сонячного дня, холодного дому, поля.

8. Вправа. Візьміть книжку з фотографіями або сімейний альбом. Охарактеризуйте емоційний стан сфотографованих осіб. Для цього поставте себе в ситуацію, зображену на фотографії, спробуйте зрозуміти її зміст і почуття учасників ситуації. Виділіть ознаки, на які Ви орієнтуєтесь, «впізнаючи» емоційний стан людини на фотографії (еталони поведінки в стані радості, страху та ін.).

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Лабораторна робота № 9

Тема: Специфіка консультування різних категорій клієнтів

Мета:

- Розвиток у студентів навичок психологічного консультування клієнтів із різними типами проблем, вміння аналізувати специфіку їхніх запитів та прогнозувати можливі труднощі у процесі консультування.
- Формування професійної компетентності щодо роботи з кризовими станами, емоційними розладами, залежностями, а також сімейними та соціальними проблемами.
- Ознайомлення з технікою метафори та її застосуванням у консультуванні як інструменту для пошуку нових рішень і ресурсів клієнта.

Теоретична довідка:

Психологічне консультування – це процес підтримки клієнта у вирішенні особистих проблем, усвідомленні власних емоцій та пошуку адаптивних стратегій поведінки. Оскільки кожен клієнт має унікальний життєвий досвід, його проблеми можуть значно відрізнятися за природою, глибиною та ступенем психологічної складності. Консультант повинен володіти знаннями про специфіку роботи з різними категоріями клієнтів, прогнозувати труднощі взаємодії та адаптувати техніки відповідно до їхніх потреб.

Клієнти можуть звертатися за допомогою з різними проблемами, які за своєю природою поділяються на такі основні групи:

1. **Емоційні та афективні розлади:** тривожність, депресія, почуття провини, страхи та фобії.
2. **Кризові стани:** суїцидальні наміри, життєві кризи (розлучення, втрата роботи, смерть близької людини), екзистенційні кризи (пошук сенсу життя, самовизначення).
3. **Проблеми міжособистісних стосунків:** сімейні конфлікти, токсичні або співзалежні стосунки, проблеми у взаємодії з колегами, друзями, батьками, дітьми.

4. Проблеми поведінки та особистісні порушення: агресивна поведінка, проблеми з контролем емоцій, девіантна поведінка.

5. Психічні розлади: психотичні стани (шизофренія, біполярний розлад), невротичні стани, obsесивно-компульсивний розлад.

6. Залежності: алкогольна та наркотична залежність, ігрова та комп'ютерна залежність, співзалежність.

Робота з кожним типом клієнтів має свої особливості та виклики.

1. Клієнти з тривожністю та страхами:

- ✓ Потребують створення безпечного простору.
- ✓ Складно висловлюють свої емоції та переживання.
- ✓ Важливо допомогти їм усвідомити причини страхів і знайти адаптивні способи їх подолання.

2. Клієнти в депресивному стані:

- ✓ Виявляють знижену мотивацію до змін.
- ✓ Часто мають негативне мислення та занижену самооцінку.
- ✓ Потрібно уникати тиску та нав'язливих порад, а натомість допомогти знайти сенс у житті.

3. Суїцидальні клієнти:

- ✓ Важливо виявити рівень суїцидального ризику.
- ✓ Консультант має використовувати м'який, підтримувальний підхід.
- ✓ Робота ведеться через формування альтернативних стратегій виходу з кризи.

4. Клієнти з агресією та імпульсивною поведінкою:

- ✓ Важливо зберігати емоційну рівновагу під час консультації.
- ✓ Використовується техніка перенаправлення агресії у конструктивне русло.
- ✓ Використовуються прийоми тілесно-орієнтованої терапії.

5. Клієнти із залежностями:

- ✓ Часто заперечують проблему.
- ✓ Важливо формувати мотивацію до змін.
- ✓ Необхідна співпраця з іншими спеціалістами (лікарями, психіатрами).

Щоб ефективно працювати з різними категоріями клієнтів, психолог-консультант має навчитися: контролювати власні емоційні реакції

під час консультації, зберігати нейтральну, емпатійну позицію; формулювати відкриті питання, що стимулюють клієнта до роздумів; використовувати активне слухання (перефразування, уточнення, відображення емоцій).

Вправи

1. **«Емоційне дзеркало»** – психолог повторює емоційний стан клієнта, щоб допомогти йому усвідомити власні почуття.
2. **«Рольові ігри»** – моделювання складних ситуацій консультування (наприклад, робота з агресивним або депресивним клієнтом).
3. **«Зворотний зв'язок»** – навчання правильного реагування на скарги, звинувачення або замкнутість клієнта.

Техніка метафори в консультуванні

Метафора – це інструмент, який допомагає клієнту краще усвідомити свої переживання та знайти нові рішення.

Види метафор:

Персоналізовані метафори – створюються з урахуванням особистого досвіду клієнта.

Готові метафори – використовуються з літератури, казок або фольклору.

Спонтанні метафори – виникають у процесі розмови як природні асоціації.

Приклади використання:

1. **Метафора шляху** – допомагає клієнту усвідомити, що його життя – це подорож, де він може змінювати напрям.
2. **Метафора про міст** – використовується при роботі з кризовими клієнтами для пошуку ресурсів.
3. **Метафора дерева** – символізує внутрішні ресурси та потенціал особистісного розвитку.

Метод метафор ефективний у роботі з клієнтами, які: мають труднощі з вербалізацією своїх почуттів; опираються змінам; переживають глибокі емоційні травми.

Робота психолога-консультанта передбачає глибоке розуміння специфіки різних категорій клієнтів та адаптацію підходів до їхніх потреб.

Успішне консультування базується на: емпатії та гнучкості у підході до клієнта; умінні прогнозувати труднощі взаємодії; використанні спеціальних технік (рольові ігри, метафори, активне слухання); знанні особливостей роботи з кризовими клієнтами.

Завдання:

1. Ознайомлення із специфікою індивідуального консультування клієнтів з різною типологією проблем.

2. Прогнозування можливих труднощів консультування в залежності від типу проблем (суїцидальні наміри, почуття вини, тривожність, страх, депресія, агресивність, сімейні проблеми, кризи, психічно хворі, залежні).

3. Вправи на адекватне реагування та спілкування з клієнтом різного роду проблем.

4. Техніка метафори (рольові ігри, тренінг).

5. Текстовий матеріал до диспуту. Фрагмент бесід: 1. Консультант: «Розкажіть про своє життя». Клієнт: (мовчить). Консультант: «Якщо ви не хочете розповідати, то чого ж ви прийшли на консультацію?». Клієнт: починає довго розповідати про своє життя, але його розповідь не стосується основної проблеми, з якою він прийшов на консультацію. 2. Консультант: довго розповідає про останні політичні новини й висловлює власне бачення різних проблем соціально-політичного життя. Клієнт: «Скажіть, то які ж мені заходи застосувати, щоб мій син краще встигав у школі?». Консультант: розповідає про випадок з іншим клієнтом, що був учора, як приклад вирішення проблеми цього клієнта. Запитання до диспуту: 1. Чи правильною була поведінка консультанта в першому (другому) фрагменті? 2. Якою б була ваша поведінка в наведених фрагментах? Обґрунтуйте свої дії.

6. Ірина Ю., 13 років. У психологічну консультацію звернулася мати дівчинки зі скаргою на порушення поведінки доньки – пізні повернення додому, спілкування з невідомими матері друзями. Дівчинка

народилася своєчасно, росла й розвивалася нормально. У дитинстві легко вступала в контакт з дітьми, охоче відвідувала дитячий садок із 3 років. У початкових класах школи вчилася на «відмінно», тепер встигає на «4» і «5». Постійна учасниця різних гуртків, секцій. Останнім часом відвідує секцію водного туризму. Мати не схвалює цього захоплення, вважаючи, що дівчинка могла б обрати більш спокійне заняття: шиття, в'язання й т. п. Під час психологічного обстеження з'ясувалося, що дівчинка легко входить у контакт, з інтересом ставиться до завдань. Темп сенсомоторики швидкий. Порухень психічних процесів не виявлено. Інтелект – висока норма. Самооцінка висока, диференційована. Ставлення до оточуючих, до навколишньої дійсності в цілому позитивне. При обстеженні за ПДО виявлено високий рівень гіпертимності, прагнення до емансипації. 1. Які причини такої поведінки дівчинки? 2. Що можна порадити її мамі?

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Лабораторна робота № 10

Тема: Особливості телефонного консультування

Мета: ознайомлення студентів із ключовими аспектами телефонного консультування, розвиток навичок ефективної комунікації з клієнтами дистанційно, а також оволодіння методами психологічної допомоги на «Телефоні довіри».

Теоретична довідка

Телефонне консультування – це одна з форм психологічної допомоги, яка передбачає спілкування з клієнтом без особистого контакту. Такий вид підтримки часто використовується в кризових ситуаціях, коли необхідно оперативно надати емоційну підтримку, допомогти людині знайти ресурси для подолання складнощів або спрямувати до відповідних спеціалістів.

Основні особливості телефонного консультування:

- Анонімність і конфіденційність – клієнти часто почуваються більш вільно та можуть відкрито говорити про свої переживання.
- Обмеженість невербального спілкування – відсутність візуального контакту ускладнює зчитування емоцій клієнта, тому консультант має покладатися на тембр голосу, інтонацію та вибір слів.
- Часове обмеження – телефонні консультації зазвичай тривають коротше, ніж очні, тому консультант має діяти швидко та ефективно.
- Кризова допомога – значна частина телефонних звернень пов'язана з екстремними ситуаціями (суїцидальні наміри, панічні атаки, насильство тощо), що потребує миттєвої реакції та застосування спеціальних технік.

Етапи телефонного консультування:

1. Встановлення контакту – представлення, привітання, створення довірчої атмосфери.

2. З'ясування проблеми – активне слухання, уточнюючі питання, визначення основного запиту клієнта.

3. Емоційна підтримка – використання емпатійного слухання, відображення почуттів клієнта, створення безпечного простору для самовираження.

4. Пошук рішень – спільний аналіз ситуації, визначення ресурсів клієнта, пропонування можливих варіантів виходу з ситуації.

5. Завершення розмови – підведення підсумків, закріплення позитивного результату, рекомендації для подальших дій.

Методи та прийоми телефонного консультування:

- *Активне слухання* – перефразування, резюмування, уточнення, емоційна підтримка.
- *Метод «відкритого питання»* – стимулювання клієнта до розгорнутих відповідей для кращого розуміння ситуації.
- *Рефреймінг* – допомога клієнту подивитися на проблему під іншим кутом, знайти альтернативні рішення.
- *Техніка «я-повідомлень»* – використання консультантом висловлювань, що сприяють зниженню напруженості у розмові.
- *Заземлення та стабілізація* – техніки для зниження рівня тривоги та паніки у клієнта.

«Телефон довіри» – це спеціалізована служба, яка надає психологічну підтримку людям у складних життєвих ситуаціях. Робота на «Телефоні довіри» вимагає швидкого аналізу ситуації, гнучкості у виборі психологічних інструментів та здатності надавати підтримку навіть у найскладніших випадках.

Ігрова імітація в навчанні телефонного консультування

Для відпрацювання навичок телефонного консультування використовуються рольові ігри, у яких один студент виступає в ролі клієнта, а інший – консультанта. Це дозволяє практично застосувати отримані знання, розвинути навички емпатійного слухання, формулювання запитань та кризової інтервенції.

Таким чином, телефонне консультування є важливим напрямком психологічної допомоги, що потребує особливих навичок та підготовки. Оволодіння техніками телефонного консультування дозволяє майбутнім спеціалістам ефективно взаємодіяти з клієнтами навіть у віддаленому форматі.

Завдання:

1. Ознайомлення з особливостями процесу телефонної розмови.

2. Етапи та техніки телефонного консультування.
3. Прийоми та методи психологічної допомоги на «Телефоні довіри».
4. Ігрова імітація реальних чи вигаданих ситуацій.

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Лабораторна робота № 11–12

Тема: Практика надання консультативної допомоги клієнту.

Групове консультування

Мета: формування у студентів практичних навичок проведення психологічного консультування, включаючи збір анамнезу, визначення основного запиту клієнта, постановку терапевтичної задачі, вибір відповідних діагностичних методик та розробку рекомендацій для подальшої роботи. Студенти навчатися аналізувати психологічний стан клієнта, структурувати його запити та розробляти індивідуальний підхід до вирішення проблем.

Теоретична довідка

Психологічне консультування – це вид професійної діяльності психолога, спрямований на надання допомоги клієнту у вирішенні особистісних, міжособистісних, сімейних, професійних та інших життєвих труднощів.

Основна мета консультування – підвищення усвідомленості клієнта, розвиток його здатності самостійно долати складнощі та покращення загального психологічного благополуччя.

Основні етапи надання консультативної допомоги:

1. Збір анамнезу та заповнення картки клієнта
 - Аналіз життєвої історії клієнта, його соціального оточення, стану здоров'я, особливостей розвитку та психологічного стану.
 - Використання відкритих запитань для збору інформації про сімейний анамнез, навчання, професійну діяльність та ключові життєві події.
 - Заповнення картки клієнта для систематизації отриманих даних.
2. Визначення локусу скарги
 - Виявлення основної проблеми, з якою звернувся клієнт.
 - Визначення її значущості, інтенсивності та впливу на загальний психоемоційний стан.
 - Формування точного запиту клієнта для подальшої роботи.

3. Постановка задачі

- Чітке визначення цілей консультування відповідно до запиту клієнта.
- Формулювання короткострокових та довгострокових завдань терапевтичного процесу.
- Узгодження очікувань клієнта щодо результатів роботи.

4. Підбір діагностичного інструментарію

- Вибір відповідних методик залежно від проблематики клієнта (проективні методи, тестові методики, інтерв'ювання тощо).
- Проведення психодіагностики для уточнення характеру проблеми та визначення можливих напрямів корекційної роботи.
- Аналіз отриманих результатів та формування рекомендацій.

5. Розробка рекомендацій для подальшої роботи

- Визначення оптимальної стратегії консультування або психокорекції.
- Розробка рекомендацій для самостійної роботи клієнта між сесіями.
- Прогнозування можливих труднощів у процесі консультування та методів їх подолання.

Методи психологічного консультування

Клієнт-центрований підхід (К. Роджерс) – акцент на підтримці, емпатії та створенні безпечного середовища для клієнта.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – робота зі способами мислення та поведінковими реакціями клієнта.

Психодинамічне консультування – аналіз глибинних, несвідомих мотивів поведінки та переживань.

Екзистенційний підхід – допомога клієнту у знаходженні сенсу власного життя.

Розв'язання проблем – спрямування клієнта на активний пошук рішень.

Групове консультування – це форма психологічної допомоги, в якій група людей, об'єднана спільними проблемами або інтересами, зустрічається для обговорення та вирішення своїх труднощів під

керівництвом психолога. Це може бути у формі групових сесій або тренінгів.

Завдання:

1. Ознайомлення з особливостями роботи з надання психологічної консультативної допомоги:

- збір анамнезу життя з подальшим заповненням картки клієнта;
- визначення локус скарги;
- постановка терапевтичної задачі;
- підбір діагностичного інструментарію відповідно до запиту клієнта;
- вироблення рекомендацій щодо подальшої роботи з клієнтом.

2. Визначте, яке висловлювання, звернене до клієнта, належить кваліфікованому, а яке некваліфікованому психологу: 1. «Ви просто відчуваєте тиск. У мене також так буває. Я відчуваю тиск обов'язку перед своєю сім'єю і іноді мені здається, що у мене не залишається часу на себе і на задоволення». 2. «Я бачу, вас починає стомлювати те, що ви не відстоюєте свої права в деяких ситуаціях. Чи є в цьому суть?». 3. «Що ви кажете? Швидше за все ви помилились в оцінці його стану». 4. «Чи задумувались ви над тим, яку шкоду ви собі завдаєте?». 5. «У вас є сила. У вас багато сили». 6. «Що, власне, ви маєте на увазі, кажучи, що з вами все погано?». 7. «Вам здається, що ви ні нащо не здатні. Не могли б ви розповісти мені про інцидент, коли ви відчували себе подібним чином?». 8. «Скажіть: «Ти мене здивував» ще раз». 9. «Мені не подобається, що ви не можете дивитись мені в очі». 10. «Чому б вам не говорити більш відверто». 11. «Ви дійсно не зрозуміли моє запитання!» 12. «Ми з вами вже про це розмовляли, згадайте...» 13. «Хто вам сказав, що це правильно?».

3. Визначте по вислову задачу взаємодії з психологом. Доведіть правильність свого рішення. 1. «Не можу повірити, що сама нічого не змогла зробити, ось прийшла просити допомоги у чужої людини, щоб справи в сім'ї поправити». 2. «Він дуже боїться один залишатися удома. Ми вже його переконували, що нічого страшного немає, але він неначе не розуміє цього». 3. «Я часто думала, що тільки близькі можуть допомогти в скрутну хвилину, але помилилася». 4. «Все у нас є, а

ось радощі, щастя – ні». 5. «Якби хто сказав, що треба зробити, я б все точно зробила». 6. «Хотілося б більше дізнатися про себе». 7. «Думаю, що ревності – це хвороба. Можливо, ви її лікуєте?» 8. «Жили як люди, а тут все в один день звалилося. Я вже не дружина». 9. «Я ж все для нього, він у нас в сім'ї лідер. Хіба це неправильно?» 10. «А він сам сказав, що його тягне до хлопчиків. Адже це біда».

4. Завдання. – Ну чого мене весь час виховують? – роздратовано запитує Вася. – Батько, мати, Таня (старша сестра) також пиляє, у школі з ранку до вечора мозок лікують, і все їм замало! А я, між іншим, на обліку в міліції не перебуваю, у підозрілій компанії мене ніколи ніхто не затримував, так чому ж всі по сто разів на день мені товчуть: «Цього не можна, того не треба, сюди не лізь, те не чіпай і взагалі – нічого не смій!» А мені через рік паспорт отримувати, розумієте? – Скажи, Васю, ти себе вважаєш дорослим? – Від чого тут подорослішаєш, коли нічого не можна?

1. Чи поділяєте Ви обурення підлітка?

2. Яке відчуття виникає у Вас, коли Ви слухаєте його висловлювання: «товчуть», «мозок лікують»? Чому підлітки використовують такі вислови?

3. Чи можна, на Вашу думку, змінити стосунки в цій сім'ї? Яким чином? Уявіть, що Ви розмовляєте з батьками хлопця. Що Ви їм порадите?

5. Завдання. Син повернувся додому засмучений. Футбольна команда, у якій він уже два роки захищає ворота, з великим рахунком програла суперникам. Мати звернула увагу на розгублений і засмучений вигляд сина: – Що трапилося? Двійку одержав? – Якби ж двійку! Програла ми, та й ще як! Соромно в очі хлопцям дивитися. – Ось так дивина – прогнали! – глузливо сказала мама. – А я думала – двійка. – Тобі тільки двійки і ввижаються! – Що, знову грубіяниш?

1. Якою могла б бути реакція матері?

2. Чи можна сказати, що подібні ситуації мало вартують для виховання?

Завдання для самостійної роботи:

- Проаналізуйте літературу з проблеми, що винесена на підготовку до заняття.

Список рекомендованої літератури

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
2. Васьківська С. В. Технологія консультування. Київ: Главник, 2005. 96 с.
3. Васьківська С. Психологічний запит клієнта. *Психолог*. 2007. № 4. С. 17–18.
4. Вашека, Т. В. Основи психологічної практики: навч. посіб. Київ: НАУ-друк, 2009. 200 с.
5. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
6. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 320 с.
7. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 332 с.
8. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Луцьк, Вежа-Друк, 2022. 360 с.
9. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування. Київ: Главник, 2004. 221 с.
10. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. загальнопеда. газ., 2005. 128 с.
11. Основи практичної психології / В. Панок та ін. 2-ге вид., стереотип. Київ: Либідь, 2001. 536 с.
12. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
13. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

14. Федоренко Р. П. Практикум з психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Луцьк: «Вежа», 2005. 105 с.
15. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195с.
16. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
17. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 340 с.
18. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: «Вежа», 2011. 234 с.
19. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, Вид.2-ге, змін. та доповн., 2023. 480 с.
20. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
- 21.Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 152 с.
22. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція: навч. посіб. Київ: Професіонал. 2007. 544 с.

Для нотаток

Для нотаток

Для нотаток

Навчально-методичне видання

Магдисюк Людмила Іванівна
Гричанюк Оксана Леонідівна
Грушецька Ольга Володимирівна

Методичні рекомендації до курсу
«Психологічне консультування»
(лабораторні роботи)

Друкується в авторській редакції
Верстка *Ілони Савицької*

Формат 60×84 ¹/₁₆. Обсяг 2,8 ум. друк. арк., 2,61 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 58. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 0669362549).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.