**Психологиялық кеңес беру түрлері, олардың ерекшелігі.**

**Психологиялық кеңес беру түрлері**

**1. Психологиялық кеңес берудің анықтамасы.**

**2. Кеңес берудің психологиялық көмектің басқа түрлерінен айырмашылығы.**

**3. Кеңес беру түрлері.**

Әлеуметтік педагог өзінің кәсіби қызметінің ерекшеліктеріне байланысты көбінесе заңгер, психолог, әлеуметтік менеджер, тіпті діни қызметкер қызметін атқарады, кейде қамқоршыларының мойындауларын тыңдайды. Демек, әлеуметтік және тәрбиелік кеңес беру әлеуметтік кеңес берудің басқа салаларының элементтерін қамтиды. Дегенмен, бұл шын мәнінде психологиялық кеңес беруге жақынырақ.

Психологиялық кеңес - бұл арнайы психологтың көмекке мұқтаж адамдарға тікелей психологиялық көмек көрсетуімен байланысты кеңестер мен ұсынымдар түрінде байланысты практикалық психологияның арнайы саласы. Оларды психолог клиентке негізгі жеке әңгіме және клиенттің өмірде тап болған мәселесін алдын ала зерттеу негізінде береді. Психологиялық кеңес беру - бұл кез келген физикалық және психикалық сау адам өзінің өмірінде туындайтын барлық психологиялық мәселелерді шешуге қабілетті екендігіне негізделген адамдарға тиімді психологиялық көмек көрсетудің қалыптасқан тәжірибесі.

Психологиялық кеңес беру адамдарға практикалық психологиялық көмек көрсетудің басқа түрлерінен келесі негізгі ерекшеліктерімен ерекшеленеді. Мысалы, жеке және топтық психотерапиядан айырмашылығы, ол психологтың клиентпен жеке байланысының салыстырмалы түрде қысқа мерзімін және эпизодтық сипатын болжайды. Жеке және топтық психотерапияның әр түрлі түрлері, әдетте, психологтың клиентпен үзіліссіз жұмыс жасауының ұзақ кезеңіне арналған - бірнеше аптадан бірнеше айға дейін немесе тіпті жылдарға дейін, клиенттің жұмысына жұмсалған сағаттардың едәуір үлкен санымен.

Психотерапияда (психологиялық кеңес беру тәжірибесінен айырмашылығы) психолог клиентті психологиялық проблемалардан арылтуда белсенді рөл атқарады. Ол клиенттің мәселесін шешуге бағытталған белсенді әрекеттерді жасайды, ал клиенттің өзі негізінен пассивті рөл атқарады, яғни ол психотерапевтің әсерін қабылдайды және оларға жауап береді. Психологиялық кеңес беруде жағдай басқаша: мұнда психолог -психолог негізінен клиентке кеңес береді, ал оларды іс жүзінде іске асыру клиенттің жеке бизнесіне айналады, ол белсенді рөлін сақтайды.

Клиенттермен практикалық психологиялық жұмыстың басқа түрлерінде, кеңес беруден айырмашылығы, жалғасатын психотерапевтік практика тікелей жеке қарым -қатынасты, клиент пен психологтың өзара қарым -қатынасын, тіпті клиент өз мәселесін шешіп жатқан уақытта да қамтиды. Психологиялық кеңес беру практикасымен байланысты негізгі психокоррекциялық жұмысты көбінесе клиенттің өзі психолог болмаған кезде, онымен тікелей немесе тұрақты қарым -қатынассыз жүргізеді.

Психологиялық кеңес беру кезінде клиентпен жұмыс басталғандағы психодиагностика барынша азайтылуы керек және негізінен кеңес беруші психологиялық кеңес беру сессиясында онымен сөйлескенде оның мінез -құлқын кеңесшінің тікелей бақылауының нәтижелеріне негізделуі керек. Психодиагностика арнайы психологиялық тесттерді қолданбай тікелей клиенттен алынған мәліметтерді талдау мен жалпылауды қамтиды. Психокоррекциялық жұмыста психодиагностика маңызды рөл атқарады, ол әдетте консультацияның басында жүргізіледі және оған көп уақыт бөлінеді.

Психолог-консультант клиентпен жұмыстың соңғы нәтижелері үшін тікелей жеке жауапкершілік көтермейді (кеңесші клиенттің өз кеңестерін қолдануы немесе пайдаланбауы үшін жауап бермейді). Консультант клиенттің мәселесінің мәні туралы өз қорытындысының дұрыстығына және клиентке ұсынылатын практикалық ұсыныстардың потенциалды тиімділігі үшін ғана жауап береді. Психотерапевтикалық практиканың басқа түрлерінде психолог клиентпен жұмысының соңғы нәтижелері үшін жеке жауапкершілік көтереді, өйткені ол клиенттің психологиясы мен мінез -құлқын түзетумен айналысады, ол өзінің қорытындылары мен ұсыныстарын өзі жүзеге асырады.

Психолог -кеңесші міндетті түрде психотерапияның әдістері мен әдістерін меңгеруі міндетті емес, тек консалтингтік практикада қолдануға болатын әдістерді қоспағанда. Практикалық түзетумен айналысатын психотерапевт оның әдістерін жетік білуі керек, өйткені оларды қолдану оның жұмысының негізгі бөлігі болып табылады.

Психологиялық практиканың негізгі түрі ретінде кеңес беру келесі мақсаттарды көздейді:

1. Клиентке туындаған мәселелерді шешуде жедел көмек көрсету  
оның проблемалары бар.

2. Клиентке сырттан араласусыз, психологтың өз ісіне тікелей және тұрақты қатысуынсыз өз бетінше оңай шешілетін мәселелерді шешуде көмек көрсету, т. мұнда арнайы кәсіби психологиялық білім, әдетте, қажет емес және тек сауатты сезімге негізделген жалпы күнделікті кеңес қажет.

3. Шынымен де ұзақ немесе аз тұрақты психотерапиялық әсерге мұқтаж, бірақ белгілі бір себептермен уақыттың белгілі бір уақытында оған сене алмайтын клиентке уақытша көмек көрсету.

4. Егер клиент өз мәселесін дұрыс түсінсе және ол оны шешуге кірісуге дайын болса, бірақ ол әлі де бір нәрсеге күмәнмен қараса, оның дұрыс екеніне сенімді емес.

5. Клиентке кеңес беруден басқа басқа мүмкіндігі болмаған жағдайда көмек көрсету.

6. Психологиялық кеңес беру клиентке психологиялық көмек көрсетудің басқа әдістерінің орнына емес, олармен бірге, олардан басқа, тек психолог қана емес, сонымен бірге клиенттің өзі де бұл мәселемен айналысады деген үмітпен қолданылады.

7. Психолог-консультантта дайын шешім жоқ жағдайда, жағдай оның құзыретіне кірмейтіндіктен, ол клиентке кем дегенде біршама, тіпті минималды және жеткіліксіз тиімді көмек көрсетуі керек.

Барлық осы және басқа ұқсас жағдайларда психологиялық кеңес келесі негізгі міндеттерді шешеді:

1. Клиент кездесетін мәселені түсіндіру (түсіндіру).

2. Клиентке ол тап болған мәселенің мәні туралы, оның маңыздылығының нақты дәрежесі туралы ақпарат беру. (Клиентті хабардар ету мәселесі.)

3. Клиенттің өз бетінше туындаған проблеманы жеңе алатынын білу үшін психолог-кеңесшінің клиенттің жеке басын зерттеу.

4. Клиентке өз мәселесін шеше бастаған уақытта ұсынылатын қосымша практикалық кеңестер түрінде тұрақты көмек көрсету.

5. Клиентке болашақта ұқсас проблемалардың пайда болуын болдырмаудың ең жақсы жолдарын үйрету (психопрофилактика міндеті).

6. Психолог-консультанттың клиентке қарапайым, өмірлік маңызды психологиялық білім мен дағдыларды беруі, оның дамуы мен дұрыс қолданылуы клиенттің өзі арнайы психологиялық дайындықсыз мүмкін. (Клиентті психологиялық және ағартушылық ақпараттандыру.)

Әр түрлі адамдар психологиялық кеңесті қажет ететіндіктен және әр түрлі себептермен көмек сұрайтындықтан, психологиялық кеңес беруді клиенттердің жеке ерекшеліктеріне және психологиялық кеңес алуға жүгінетін мәселелеріне қарай түрлерге бөлуге болады.

Ең алдымен, аталғандарды бөліп көрсетейік *интимдік-жеке*психологиялық кеңес, оның қажеттілігі жиі және көптеген адамдарда туындайды. Бұл түрге адам ретінде терең әсер ететін, оған күшті сезімдер туғызатын, әдетте айналасындағы адамдардан мұқият жасырылатын мәселелер бойынша кеңес беру кіреді. Психологиялық кеңестің өмірдегі маңыздылығы мен пайда болу жиілігі бойынша келесі түрі *отбасы*кеңес беру. Бұған адамның өз отбасында немесе оған жақын басқа адамдардың отбасында туындайтын мәселелер бойынша кеңес беру кіреді. Кеңестің үшінші түрі - бұл *психологиялық және педагогикалық*кеңес беру. Ол консультант пен клиент арасында балаларды оқыту мен тәрбиелеу, бір нәрсені үйрету және ересектердің педагогикалық біліктілігін арттыру, педагогикалық көшбасшылық, балалар мен ересектер тобы мен ұжымдарын басқару мәселелері бойынша пікірталасты қамтуы мүмкін. Төртінші кең таралған психологиялық кеңес түрі *бизнес*кеңес беру. Ол, өз кезегінде, адамдарда әр түрлі істер мен әрекеттер қанша көп болса, соншалықты көп. Жалпы алғанда, бизнес -консалтинг - бұл адамдарға бизнестің мәселелерін шешуді көздейтін кеңес.

Практикалық психолог қызметінің иерархиясында консалтингтік қызметтің өзіндік ерекшелігі бар. Бұл психолог клиентпен практикалық психологтың барлық іс -әрекетін қамтитын салыстырмалы түрде қысқа уақытқа кездесуден тұрады. Бұл, ең алдымен, профилактикалық қызмет, оның ішінде ағартушылық және алдын алу. Сонымен қатар диагностикалық қызмет бар, оның барысында клиент ұсынған мәліметтер мен экспресс -диагностика нәтижелері негізінде клиент келген проблемалардың сипаты анықталады. Сонымен қатар психолог клиентке ұсынатын әр түрлі кеңестер, ұсынымдар және тіпті тікелей психотерапиялық әсер түрінде ұсынылған түзету қызметі де бар. Ақырында, бұл клиентті өмірлік перспективаға және мүмкіндіктерді ашуға бағыттайтын дамытушылық әрекет.

Басқаша айтқанда, практикалық психологтың консультациялық қызметінде іс -әрекеттің барлық түрлері миниатюрада ұсынылған: «миниатюрада» - себебі консультация уақыты шектеулі және барлық қызмет түрлерінің мүмкіндіктері шектеулі. Кеңес беруді клиентпен жұмыс басталатын бағдарлық қызмет ретінде анықтауға болады.

Консультацияда іс -әрекеттің қай жағы көбірек ұсынылатынына байланысты келесі консультация түрлері бөлінеді:

а) тәрбиелік сипаттағы (сұрақтарға жауап) немесе профилактикалық сипаттағы (тақырыптық талқылаулар) профилактикалық кеңес беру;

б) диагностиканың мүмкін нұсқалары анықталатын диагностикалық консультация;

в) бұзушылықтарды жоюдың мүмкін нұсқалары анықталатын түзетуші кеңес беру;

г) психотерапиялық кеңес беру, түзетуден гөрі клиенттің психикасына тереңірек араласумен байланысты;

д) клиенттің жеке басын дамыту жолдарын анықтауға байланысты дамытушылық кеңес беру;

f) кеңес берудің барлық түрлерін біріктіретін кешенді кеңес беру.

Консультант жасын жасына қарай бөлуге болады;

а) балаларға кеңес беру;

б) жас балаларға кеңес беру;

в) мектепке дейінгі мекемелерде кеңес беру;

г) кіші мектеп оқушыларына кеңес беру;

д) жасөспірімдерге кеңес беру;

е) жастарға кеңес беру;

ж) ересектерге кеңес беру;

з) геронтологиялық кеңес беру.

Әрине, кеңес берудің жас ерекшеліктерінің кейбір түрлері біріктірілген, бірақ бір адамнан тұратын практикалық психолог барлық жастағы маман бола алатынын елестету қиын.

Тақырыптық бағытқа байланысты кеңес берудің келесі түрлерін ажыратуға болады:

а) отбасылық кеңес;

б) жыныстық кеңес беру;

в) білім беру мәселелері бойынша кеңес беру;

г) кәсіптік бағдар беру бойынша кеңес беру,

д) қақтығыстарды шешу бойынша кеңес беру және т.б.

Кеңес берушілер санына қарай консультациялар келесіге бөлінеді:

а) жеке

б) топтық

Жеке консультациялар топтық консультацияларға қарағанда көп уақытты алады және тиімдірек болады. Соңғысы, өз кезегінде, жеткілікті көп адамдарды қамтуға мүмкіндік береді және осылайша уақытты, күш -жігерді үнемдейді және бұқаралық масштабта үлкен әсерге қол жеткізеді.

**Психологиялық кеңес беру техникасы**психолог арнайы ұйымдастырған жүйелік процедура, оған консультациялық процесс шеңберінде клиентке қатысты жүргізетін әдістер, рецепттер, әрекеттер жиынтығы кіреді. Техниканың белгілі бір мақсаты бар және ол бір немесе бірнеше кеңес беру міндеттерін шешуге бағытталған.

Көптеген әдістер диагностикалық мақсаттарда клиент туралы және оның психологиялық қызмет ету жолдары туралы ақпарат алу үшін де қолданыла алады. Клиентпен жұмыс жасау кезінде белгілі бір техниканы таңдау мен қолдану келесі факторлармен анықталады:

психологиялық көмекке жүгінген проблемалық жағдайдың ерекшеліктері;

психологиялық кеңес беру жағдайының ерекшеліктері (кеңес беру процесінің кеңістіктік-уақыттық жалғасы; мамандар тобының құрамы және т.

клиентпен жұмыс жасаудың осы кезеңінде технологияны қолданудың орындылығы;

оның жеке ерекшеліктеріне сүйене отырып, педагог-психологтың қалауы (бұл әдіс педагог-психолог қызметінің жеке стилімен органикалық түрде үйлесуі керек).

*Техника*консультациялық процестің өзіне қызмет етеді: клиентпен байланысты сақтау, өзара түсіністікке жету және т.б.

2 -кестеде консультациялық процестің жекелеген кезеңдерінде жалпы әдістерді қолданудың орындылығын көрсететін процедуралық және техникалық модель берілген:

**2.2 кесте - Психологиялық кеңес берудің процедуралық -техникалық моделі**

|  |  |
| --- | --- |
| Консультация кезеңі | Кеңес беруде қолданылатын әдістер мен әдістер |
| 1. Консультативті байланыс орнату | Байланыс жасау техникасы.  Әңгімелесу техникасы |
| 2 мультимодальды мәселенің анықтамасы |  |
| 3. Қажетті өзгерістер | Әңгімелесу әдістері (рефлексивті тыңдау әдістері: сұрақ қою, нақтылау, аудару, түсіндіру, сезімдерді көрсету және нақтылау, жалпылау және т.б.) |
| 4. Мәселені шешудің балама жолдары. | Әңгімелесу әдістері (рефлексивті тыңдау әдістері: сұрақ қою, нақтылау, қайталау, нақтылау, рефлексия және т.б.). Әсер ету әдістері (өзін-өзі ашу, қарсыласу, директивалар) |
| 5. Ресурстарды іздеу | Әңгімелесу әдістері (рефлексивті тыңдау әдістері: сұрақ қою, нақтылау, қайталау, нақтылау, рефлексия және т.б.). |
| 6. Экологиялық тексеру | Әңгімелесу әдістері (қорыту, жинақтау және т. |

Психологиялық кеңес беру процесінің кезеңдері өзара байланысты және алмастырылатын модульдер болып табылады (бірінші және соңғы кезеңдерді қоспағанда). Сонымен қатар, кезеңдер қатаң бекітілмеген. Педагог-психолог жұмыс барысында клиентпен болатын өзгерістерді бірнеше рет бақылап отыруы керек, оның жұмысын түзетіп, одан әрі араласу бағытын анықтайды.

Педагог-психологтың негізгі құралдары-белгілі бір психологиялық мектепке жататындығына қарамастан, клиентті бақылау дағдылары, зейін мен қызығушылықты көрсету, тыңдау әдістері мен әсер ету. Бұл құралдар қарым-қатынастың вербальды және вербальды емес формалары болып табылады (А.Иви және т.б., Ю.Е. Алешина, Р. Кочюнас және т.б.). Төменде педагог -психолог жұмысында қолданылатын жалпы әдістер (микротехника) мен кеңес беру әдістеріне қысқаша шолу берілген.

**Таңдамалы назар**- білім беру психологы клиенттің кейбір мәлімдемелеріне іріктеп назар аударатынын немесе іріктеп елемеуін білдіретін ұғым. Ең дұрысы, педагог-психолог клиенттің барлық көріністерін, оның ішінде дене бітімін бақылап отыруы керек. Ол әдетте қарым-қатынастың вербальды және вербальды емес құралдарын белсенді қолданады. Психолог сөздерді көп жағдайда ақпаратты жеткізу үшін қолданады, ал вербальды емес арна қолдауды, назар аударуды, қызығушылықты, эмпатияны көрсету үшін қолданылады.

Осылайша, клиент туралы маңызды ақпаратты оның өзі туралы және проблемалық жағдай туралы айтқандарын, оның бет әлпетімен, ымымен, позаның сипатымен және кеңістікте орналасуымен байланыстыру арқылы алуға болады.

Кеңес берудің басынан бастап клиенттің көмек сұрағанын есте ұстаған жөн, ал жұмыстың бірінші кезеңінде техниканы көрсетпей, байланыс орнатудың маңызы зор.

Жаңа фактілерді анықтауға, клиенттің мінез -құлқын, ойлары мен сезімдерін түсінуге көмектесетін әдістер - тыңдау дағдылары.

**Сұрақтар арқылы клиентпен байланыс орнату.**Педагог психологтың клиентке қоятын сұрақтары бірқатар мәселелерді шешуге бағытталған:

клиентпен байланысты сақтау;

ақпаратты алу;

сезімді анықтау;

гипотезаларды тексеру немесе нақтылау.

Сұрақ қою дағдысы педагог -психологтың кәсіби маңызды дағдыларының ішінде басты орындардың бірін алады. **Сұрақтар**сөйлесудің ең маңызды элементі және клиенттен ақпарат алудың негізгі құралы болып табылады.

Консультация кезінде педагог -психолог клиентке белгілі бір мақсаттарға жетуге бағытталған түрлі сұрақтар қояды.

**2.3 кесте - Сұрақтардың мақсаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сұрақтың мақсаты | Сұрақ түрі |  |
| Ақпарат алу | Жағдайды талдау және оның пайда болу себептері; бетондау; туындаған дисфункциялардың себептері туралы клиенттің идеяларын анықтау | Бұл қашан болды?  Неліктен бұлай болып жатыр деп ойлайсыз?  Сіздің ойыңызша, ... не әкелді? |
| Клиентті егжей -тегжейлі әңгімеге ынталандыру | Клиенттерді өз тарихын мысалдармен түсіндіруге ынталандыру | Сіз нақты жағдай туралы айтып бере аласыз ба? |
| Емдік гипотезаларды тексеру | Клиенттің жұмысындағы заңдылықтарды анықтау | Мен сыныпқа кірген сайын сіздің алаңдаушылық деңгейіңіз жоғарылайтынын дұрыс түсіндім бе? |
| Клиенттің сезімін ашу | Клиенттің эмоционалды тәжірибесінің сипаты туралы ақпарат алу | Сол сәтте қандай сезімде болдыңыз?  Сіз төмен баға алған кезде ренжисіз бе? |
| Ресурстарды анықтау | Клиенттің күшті жақтарын анықтау, оның қайта ұйымдастыру қабілеті | Есіңізде болсын, сіздің жақындарыңыздың арасында осындай жағдай болды ма? Ол оған қалай қарады? |

**Ашық сұрақтар**әдетте неден, қалай, неге, мүмкін және егер басталса. Олар «иә» немесе «жоқ» деп жауап беру қиын болғандықтан, клиенттен толық жауап талап етеді. Ашық сұрақтар клиенттің қиындықтарының сипаты туралы маңызды ақпарат алуға мүмкіндік береді. Мысалы, ашық сұрақ: «Сіз кеңес беруден не күтеріңізді айта аласыз ба?» клиентке өз жауабын шектеусіз тұжырымдауға мүмкіндік береді.

Психолог клиенттен сұрау кезінде әдептілік пен өлшеу сезімін сақтауы қажет. Әсіресе «неге» деген сұрақ клиентті қорғануға талпындырады. Сонымен қатар, бұл сұрақ рационализацияның қорғаныс механизмін іске қосады: әдетте адам бұл мәселе туралы ойланып, өзіне түсіндіру жүйесін құрады.

**Жабық сұрақтар**әдетте «ли» бөлшегін қамтиды. Оларда жауаптың нұсқасы немесе оның нұсқалары бар. Сіз оларға «иә» немесе «жоқ» деп жауап бере аласыз. Жабық сұрақтар ақпарат жинауға, сонымен қатар бір нәрсені білуге, назар аударуға, пайымдау аймағын тарылтуға қолданылады. Жабық сұрақ, әдетте, клиенттің әңгіме тақырыбынан ауытқуына жол бермейді. Бірақ жиі қолданылғанда жабық сұрақтар мазасыздықты тудыруы мүмкін.

Сұрақтың бір немесе басқа тұжырымын таңдағанда, белгілі бір шектеулерді ескеру қажет. Мысалы, жабық сұрақтар ықтимал жауаптар ауқымын едәуір тарылту қаупін тудырады. Бұл әсіресе ұсынылатын клиенттермен жұмыс жасау кезінде маңызды. Дегенмен, жабық сұрақтарды қолдану кейде клиентке әлеуметтік тұрғыдан көңілсіз көзқарастарды білдіруге көмектесетін пайдалы әдіс болуы мүмкін. Балама жауаптар қатар берілгенде, сұрақтың формасы клиентке екеуінің де әлеуметтік тұрғыдан қолайлы екендігін ұсынуы мүмкін.

Клиентке сұрақтар қоймай -ақ, ол туралы ақпаратты минималды күшейту, қолдау, қайталау, сезімдерді көрсету сияқты әдістерді қолдану арқылы алуға болады.

**Минималды күшейту (жауаптарды азайту, тарату)**- микротехнология, бұл клиентпен диалог жүргізуге мүмкіндік беретін педагог-психологтың «минималды» байланыс құралдарын қолдануы. Педагог-психологтың жауаптары клиентке мәжбүрлемей, ашық және еркін сөйлеуге мүмкіндік береді. Оларға: «Мен түсінемін», «Жалғастыр, бұл қызықты», «Толығырақ айт» және т.б. сияқты мәлімдемелер кіреді. Бұл ескертулер клиентпен өзара әрекеттестікті дамытуға және тереңдетуге ықпал етеді. Олар оның кернеуін жеңілдетеді, педагог-психологқа қызығушылық білдіруге, түсінуге немесе мақұлдауды білдіруге көмектеседі.

**Қайталау (қолдау)**- бұл клиенттің айтқандарын тікелей қайталау немесе қысқаша түсініктемелер («жақсы, жақсы», «солай», «ух-хух», «толығырақ айт»). Бұл әдіс әңгімені жеңілдетеді және оның негізгі бағытын қолдайды, педагог-психологтың клиент әлеміне аз араласуын қамтамасыз етеді. Қайталау немесе көтермелеу - бұл клиентке терапевт тыңдап, естіп тұрғанын көрсетудің тікелей әдісі.

**Парафраздау (қайталау)**- клиенттің ойларын басқаша тұжырымдау. Парафрайзинг әрқашан психологиялық психолог үшін белгілі бір қауіп болып табылады, өйткені сіз басқа адамды дұрыс түсінетініңізге ешқашан сенімді бола алмайсыз. Парафрайзингтің мақсаты - терапевт клиентті қаншалықты дұрыс түсінетінін тексеру. Парафраз жиі басталатын стандартты сөздер бар: «Мен түсінгендей ...», «Сіз қалай ойлайсыз ...», «Сіздің ойыңызша ...», «Басқаша айтқанда, сіз ойлайсыз», «Егер мен дұрыс түсін, сіз айтып отырсыз ... »және др.

Мәтінді аудару клиенттің сезімдері мен эмоцияларына емес, айтылғанның идеяларына, ойларына, мағынасына бағытталған. Терапевт клиенттің ойын өз сөзімен жеткізе алуы маңызды.

**Қайталау**Бұл клиенттің негізгі сөздері мен ойларының қысқаша мазмұны. Ол білім беру психологы реформалаған клиент сөзінің объективті мазмұнын береді және ең маңызды сөздер мен сөз тіркестерін қолдану қажет. Қайта әңгімелесу әр түрлі сәттерді біріктіруге көмектеседі. Қайта баяндау әдістемесі көбінесе емдік әсерге ие болады, өйткені клиент тағы да өз проблемаларының мәнін ашуға бағытталған негізгі ойлар мен сөз тіркестерін ести алады. Қайталау - бұл үлкен көлемдегі ақпаратты қайта құру техникасын қолдану.

**Сезімдердің рефлексиясы**.Бұл әдіс қайталауға ұқсас, бірақ қайталау фактілерге, ал сезімдердің көрінісі - осы фактілермен байланысты эмоцияларға қатысты. Педагог-психологтың отбасы мүшелерінің эмоционалды күйлерін, сезімдері мен тәжірибелерін өздері белгілей алуы маңызды. Сезімдерді көрсету техникасын бөліктерге бөлуге болады: клиенттің атын айту (бұл рефлексияны жекелендіреді); оның сезімдері туралы өз болжамдарыңызды білдіріңіз: клише сөйлемдер (Ирина, сіз ұялатын сияқтысыз). Тәжірибенің контексті жиі қосылады. Сезімдердің «таза» көрінісі тәжірибенің контекстін қамтымайды.

**Түсіндіру (нақтылау, түсіндіру)**- микротехнология, клиенттің хабарламасын педагог -психолог үшін түсінікті етуге көмектеседі. Психолог клиентке не айтқанын түсіндіру үшін сұрақ немесе өтініш береді. Сіз келесі тіркестерді қолдана аласыз: «Сіз оны қайталайсыз ба?» Мұны толығырақ түсіндіре аласыз ба? және т.б.

Хабарды түсіндіру үшін жабық сұрақтарды қолдануға болады, мысалы: «Сіз ренжідіңіз бе?», «Жағдайды өзгерткіңіз келе ме?», «Айтайын дегеніңіз осы ғана ма?» Бұл ретте, кейде клиенттің қорғанысын қосатын жабық сұрақтарды қолдануға байланысты шектеулер туралы біліңіз. «Мен сені түсінбедім» сияқты ашық сұрақтар немесе мәлімдемелер көбірек қолайлы. Бұл жағдайда педагог-психолог өзінің жеке түсіндірмелерін енгізбейді, хабарға бейтарап қалады және оның дәлірек берілуін күтеді.

**Мағынаны түсіну (мағына)**бұл жағдай клиент үшін нені білдіретінін зерттеуге байланысты. Мағынаны түсінгенде сөздердің терең, жасырын мағыналары талданады. Клиент өз тәжірибесін қайта түсіндіреді. Мағынаны түсіну әсер етудің микротехникасына қатысты түсіндірулермен қатар жүреді. Түсіндіру клиентке баламалы конструкцияларды ұсынады, оларды осы мәселені шешу үшін де қолдануға болады. Мағынаны түсіну кезінде клиент өзіне бұрынғы фактілер мен жағдайлардың жаңа түсіндірмесін немесе мағынасын таба алады.

**Қорытындылау (қорытындылау)**педагог психологқа клиенттің негізгі ойлары мен сезімдерін қорытындылауға мүмкіндік береді. Түйіндеме - бұл клиенттің идеяларын, оның өміріндегі деректерді, бастан кешкен сезімдерін, проблемалық жағдайдың мағынасын мағыналық бірлікке «біріктіруге» мүмкіндік беретін микротехника. Педагог-психолог өзі мен клиент бұрын айтқан барлық нәрсені талдайды, содан кейін клиентке олардың арасындағы полилогтың мазмұнына қатысты негізгі ойларды толық түрде ұсынады. Түйіндеме психологқа клиенттің хабарламаларын қабылдаудың дұрыстығын тексеруге мүмкіндік береді. Түйіндемені әдетте педагог -психолог өз сөзімен тұжырымдайды, алайда стандартты кіріспе сөздерді қолдануға болады, мысалы: «Сіз маған не айттыңыз ...», «Мен сіздің әңгімеңізден түсінгенімдей ...», «Негізгі Сіздің әңгімеңіздің нүктелері ... ».

Түйіндеме сеанстың соңында пайдалы, егер сіз клиент айтқан барлық нәрсені қысқаша қорытындылау қажет болса.

**Фокусты талдау**Бұл тыңдаудың маңызды микротехникасы. Фокусты талдау кезінде педагог-психолог клиентпен қарым-қатынастың негізгі тақырыбын көрсетеді. Фокусты таңдаудың келесі бағыттары мүмкін:

Клиентке назар аударыңыз. «Сіз не істедіңіз?», «Сіз не сезінесіз?», «Сіз қалай ойлайсыз ...» және т.б.

Мәселеге назар аударыңыз. Негізгі назар проблемалық жағдайға, оның пайда болуы мен дамуына, клиенттің өміріне әсеріне аударылады.

Педагог психологқа назар аударыңыз. Өзін-өзі шоғырландыру өзін-өзі ашу немесе кері байланыс әдісі ретінде пайдалы және клиенттерге деген сенім сезімін дамытуға көмектеседі.

Қауымдастыққа шоғырлану: «біз фокуста»: «Бүгінгі кездесуде біз не нәрсеге қол жеткіздік?», «Маған бүгінгі қарым -қатынас тәсілі ұнайды».

Мәдени-контекстік фокус: «Бұл көптеген студенттерді алаңдатады», «Мұндай қиындықтарды көптеген студенттер өмірінің осы кезеңінде бастан кешіреді».

Жоғарыда келтірілген микротехникаларға сүйене отырып, бірнеше **есту түрлері**.

**Рефлексиясыз тыңдау (пассивті тыңдау, үнсіздік принципі) -**бұл тыңдаудың ең негізгі түрі. Бұл педагог-психологтың үндемей, мұқият болуынан және клиенттің әңгімесіне немесе әрекетіне араласпауынан тұрады. Бұл процесті шартты түрде ғана пассивті деп атауға болады, өйткені ол педагог -психологтан үлкен назар аударуды қажет етеді. Шартты тұжырымдама сонымен қатар «рефлексиялық емес» болып табылады, өйткені бұл жағдайда педагог-психолог өзімен, сезімімен байланыста болады, терапевтік гипотезаларды құруды жалғастырады немесе клиентпен жұмыс істеудің келесі стратегиясын ойластырады.

Рефлексиясыз тыңдаудың әр түрлі нұсқалары бар. Біріншісі, педагог-психолог тарапынан кез келген әрекетті алып тастауды болжайды: басын изеу, «уф-тыңдау», қолдау. Басқа нұсқада рефлексивті емес тыңдау барысында педагог-психолог түсінуді, мақұлдауды, қолдауды білдіре алады, минималды арматураның микротехникасын қолдана алады. Рефлексивті емес тыңдау келесі жағдайларда таптырмайтын құрал болып табылады:

психолог клиент туралы түсінік алуы қажет;

клиент күшті эмоционалды қозу жағдайында;

клиентке өзінің бар мәселелерін нақты айту қиын;

клиент ашық сөйлеуі керек және олар әлі де пікірлерді, сұрақтар мен ескертулерді тыңдауға дайын емес;

Клиент қайғы -қасіретті бастан кешіреді, ашулану, көңілсіздік, қорқыныш, реніш сияқты сезімдерді бастан кешіреді.

**Рефлексивті (белсенді) тыңдау**хабардың мәнін дәлірек түсіну үшін педагог -психолог қолданған. Біздің тілдегі сөздердің көпшілігі көп мағыналы, көбінде синонимдер бар. Бұл түсінуде белгілі бір қиындықтар туғызады, өйткені бір сөзді сөйлеуші ​​мен тыңдаушы әр түрлі қабылдай алады. Осылайша, психолог клиенттің хабарламасын «шешуі», «шешуі» қажет.

Педагог -психолог клиентке оның жағдайды әр қырынан талдауға, қарастыруға және оған сәйкес шешім қабылдауға қабілеттілігін қолдайды, бірақ сонымен бірге ол кеңес бермейді және бұл жағдайда клиентке не істеу керектігін ұсынбайды. . Рефлексивті тыңдаудың мақсаты - клиенттің айтқандарын барынша дәл жеткізу.

Педагог -психолог негізінен нақтылау, қолдау, аудару, сезімдерді көрсету, түйіндеме дағдыларын қолданады.

**Эмпатикалық тыңдау**эмпатияны дамыту арқылы басқа адамға (клиентке) жауап беру қабілетін қамтиды. *Эмпатия*- бұл басқа адамның эмоционалды күйін эмпатия түрінде түсіну, ол түсінуге және жүзеге асыруға тырысатын мазмұнды түсіну және қабылдау.

Эмпатия басқа адаммен ерекше қарым -қатынаста болуымен сипатталады. Эмпатиялық тыңдаудың негізгі ережесі - эмпатия емес, бірақ *эмпатия*, яғни клиенттің тәжірибесімен эмоционалды резонанс туғызу. Эмпатиялық тыңдаудың мақсаты - басқа адамның сезімін мүмкіндігінше дәл түсіну. Сонымен қатар, психолог клиентке диагноз қоймайды және бағаламайды, өйткені эмпатиялық тыңдаудың негізгі мақсаты (К. Роджерстің пікірі бойынша) - басқа адамның сезім әлемінде болу, және өз сезімдерін таңу емес. оған Эмпатикалық тыңдау психологқа клиенттің сезімін түсінуді және сол түсінікті клиентке жеткізуді қамтиды. Эмпатикалық тыңдауда рефлексивті әдіс сияқты әдістер қолданылады: қолдау, сөзбен қадағалау, нақтылау, қайталау, түйіндеме.

Тыңдаудың микро техникасынан басқа, клиентке әсер ету әдістері бар. **Техника** **әсер ету**- бұл клиенттің өмірлік маңызды мәселелерін шешу процесіне педагог-психологты белсенді түрде тарту әдістері. Барлық кеңес беру теориялары психолог клиенттердің өзгеруі мен жеке өсуінің агенті ретінде әрекет ететіндігіне негізделген. Педагог психолог әсер етудің арнайы әдістерін қолданған жағдайда, өзгерістер тезірек және тиімдірек болуы мүмкін.

Әсер ету әдістері тыңдау әдістерімен тығыз байланысты. Клиентке әсер ету кезінде педагог-психолог визуалды байланыста болады, вербальды емес сигналдарды қолданады (басын изейді, ым-ишара, кеңістіктік орнын өзгертеді және т.б.). Әсер ету әдістері (әсер ету), әдетте, директива, конфронтация, интерпретация және өзін-өзі ашу сияқты коммуникативті практиканың микротехникаларының сериясына бөлінеді (А.Ивей және т.б.).

Тыңдау әдістеріне қарағанда әсер ету әдістерін меңгеру әлдеқайда қиын. Бұл үшін тәжірибелі жетекшінің нұсқауы қажет. Әсер ету әдістері тыңдау әдістерімен ақылға қонымды үйлесімде сирек қолданылатын кезде тиімдірек болады.

**Түсіндіру**психоанализдің негізгі құралы болып табылады және кеңес беруде кеңінен қолданылады. Р. Гринсонның айтуы бойынша, «интерпретациялау - бұл бейсаналық құбылысты саналы ету дегенді білдіреді ... Түсіндіру арқылы біз тікелей байқалатын нәрсенің шегінен шығып, психологиялық құбылысқа мән мен себепті байланыстырамыз» (Р. Гринсон, 2003, 57 -бет). .).

Түсіндірудің бастапқы нүктесі - психолог өз жұмысын негіздейтін психологиялық теория. Интерпретация сирек қолданылады, себебі бұл әдетте клиенттің мәселеге деген көзқарасына қиындық туғызады. Түсіндіру туралы айта отырып, мен Д.Винникоттың классикалық сөз тіркесіне жүгінгім келеді: «... мен екі мақсатқа жету үшін интерпретация жасаймын. Біріншіден, науқасқа менің ояу екенімді көрсету. Екіншіден, науқасқа менің қателесетінімді көрсету үшін ».

Р.Меннингер интерпретацияны қолданудың күрделілігі мен дұрыстығы туралы жазды: психологтардың оларға арбаларды, сиқыршыларды, лингвистерді, армандарды «түсіндірумен» айналысатын тергеуші ретінде әрекет етпеу керектігін еске салу зиян тигізбейді. тыңдаушылар мен - кейде комментаторлар »(Р. Меннингер, 1958).

**Директива**- әсер ету әдістерінің ішіндегі ең мықтысы. Директиваны қолданған кезде психолог клиентке қандай әрекет жасау керектігін айтады. Әр түрлі теориялар директивалардың әр түрін қолданады, мысалы:

еркін ассоциациялар: «Есте сақтаңыз және айтыңызшы, бұл сезім сіздің бала кезіңізден қандай сәттермен байланысты ...»;

Бос орындықпен жұмыс істеудің гештальт әдісі: «Сіздің мұғаліміңіз осы орындықта отырғанын елестетіп көріңіз. Оған не ойлағаныңызды және сезінгеніңізді айтыңыз. Енді осы орындыққа отырыңыз және оның атынан өзіңізге жауап беріңіз »;

қиялмен: «5 жыл өтті деп елестетіп көріңізші ... Сіз болашақта ... Жас әйел болмас бұрын ... Бұл әйел - сіз ... Оған жақындаңыз ... Оның не кигенін қараңызшы, қалай ол көрінеді ... ол не істейді? » Ол қалай өмір сүреді? Сіз одан маңызды нәрсе туралы сұрай аласыз ... »

релаксация: «Көзіңізді жұмыңыз ... Денеңізді сезіңіз ... Бет бұлшық еттеріңізді босаңсытыңыз ...»

тілек: «Мен келесі әрекеттерді жасағаныңызды қалаймын ...»

Психолог клиенттерге мінез -құлықтың белгілі бір өзгерістерін (мінез -құлықты үйрету), тілді алмастыруды ұсына отырып, нұсқаулық бере алады («керек» пен «қаламау» керек). Директиваларды қолдану психолог пен клиент арасында байланыс орнатылғаннан кейін ғана мүмкін болатынын есте ұстаған жөн.

**Қарсыласу**... «Қарсыласу» терминінің 2 мағынасы бар: 1) қарама -қарсы тұру, бетке қарау және 2) дұшпандықпен қарсы шығу, оппозиция болу. Психолог үшін терминнің бірінші мағынасы негізгі болып табылады, өйткені конфронтация клиенттің кеңістігіне агрессивті шабуыл емес және онымен қарым -қатынастың поляризациялануына әкелмеуі керек.

Қарама-қайшылықта педагог-психолог клиенттің назарын өзінің әңгімесіндегі қарама-қайшы, жеткіліксіз фактілерге аударады. Қарама -қайшылықты түсіну үшін «сәйкессіздік» немесе «сәйкессіздік» ұғымдары маңызды. Клиент сұхбат кезінде қос хабар береді (иә ... бірақ); қарама -қарсы немесе қарама -қайшы сезімдер мен ойларды көрсетеді. Психолог клиентке бұл қос хабарды көрсетеді және осылайша клиентті фактілерге қарсы қояды. Кеңес берудің мақсаты - клиенттің негізгі қайшылықтарын анықтау және оған қарсы тұру.

Клиенттің әңгімесіндегі қайшылықтарды байқаған психолог келесі үлгіні қолдана алады: «Сіз бір жағынан ойлайсыз (сезінесіз, әрекет етесіз) ..., бірақ екінші жағынан ойлайсыз (сезінесіз, әрекет етесіз ...)». Психолог сонымен қатар клиенттің осы мінез -құлқының қазіргі уақытта оның өмірі үшін мүмкін болатын маңызы туралы сұрақ қояды. Осылайша, сіз клиенттің әр түрлі көзқараспен қарау қабілетін қолдана аласыз, оның әңгімесіндегі әр түрлі тақырыптар арасындағы байланысты сипаттай аласыз. Клиенттің қарама -қайшылыққа реакциясын атап өту маңызды: ол психологқа эмпатияны сезіне ала ма, бұл оның осы қарама -қайшы жағдайды түсінуін көрсетеді. Қарсыласу - бұл әдептілік пен шыдамдылықты қажет ететін әдіс.

Қарсыласу бақылау мен әсер ету арасындағы тепе -теңдікті сақтайды. Бұл сезімдерді күрделі қайталау немесе бейнелеу ретінде ұсынылған кезде тиімдірек болады. Қарама -қарсылыққа бақылау мен әсер ету әдістерінің көмегімен қол жеткізуге болады, бірақ ол қайталау немесе жалпылау шеңберінде пайда болған кезде клиенттің жеке өсуіне әлі де орын бар. Қажет мөлшерде жылы, позитивті көзқарас пен құрметпен қарсыласудың мұқият тепе -теңдігін қажет етеді.

**Өзін-өзі таныту**- Бұл педагог-психологтың жеке тәжірибесі мен сезімімен немесе клиенттің сезімімен бөлісуіне негізделген әсер ету әдісі. Ол кері байланыс техникасымен байланысты және маманның «Мен-мәлімдемелеріне» негізделген.

Әр түрлі кеңес беру жүйелері әртүрлі «пропорцияларда» әр түрлі микро техниканы қолданады. Білім беру психологының біліктілігі кеңес берудің жалпы құрылымдық моделін түсінуге және микротехнологиядағы құзыреттілікке, сонымен қатар клиенттің жеке және мәдени ерекшеліктерін ескере отырып, осының барлығын қолдана білуге ​​негізделген.

Қорытындылай келе, психологиялық кеңес берудің табысына консультациялық өзара әрекеттесу тілдерінің көптігі мен жанрлық ерекшеліктерінің арқасында қол жеткізілетінін атап өткім келеді.

Психологиялық кеңес жеке және топтық түрде жүргізілуі мүмкін. Топтық консультациялар психологиялық проблемалары бар клиенттер үшін алдын ала жеке консультациялардан кейін ұйымдастырылады.

Жеке консультациялар бөлінеді:

* - жалғыз және көп;
* - жеке өтініш бойынша консультациялар;
* - шақыру, бағыттау нәтижесінде;
* - қосымша тестілеусіз, қосымша тексерумен;
* - психологиялық түзету әдістерінің қатысуынсыз және осы әдістерді тарта отырып;
* - оқшауланған және аралас және басқа психологиялық көмек әдістері (мысалы, консультациялар арасындағы интервалдағы әлеуметтік-психологиялық тренинг).

Сонымен қатар, кеңесші психолог жұмыс істейтін теориялық тәсілге байланысты әр түрлі консультациялар түрлерін бөлуге болады (когнитивті психология, бихевиоризм, гуманистік психология, психоанализ және т.б.).

Шешілетін міндеттердің табиғаты бойынша 1) жас-психологиялық, 2) кәсіби, 3) психологиялық-педагогикалық, 4) дағдарыстық және психологиялық кеңес берудің басқа түрлері бар.

Жеке консультацияның мазмұны клиенттің тапсырысы бойынша анықталады. Ол психологтың психологиялық даму нормасы мен клиентпен қарым -қатынас позициясы туралы түсініктеріне рефлексияға негізделген. Норма ұғымы психологтан психологиялық дамудың периодизациясын, оның әрбір нақты кезеңдегі механизмдерін білуді талап етеді. Бұл жағдайда психолог (клиент) тұрғысынан жеке кеңес беру схемасы келесі түрде ұсынылатын болады: өзара әрекеттесу тапсырмасының мазмұны (бұйрықтың мәтіні), психикалық даму механизмдері (психологиялық тапсырма) , психикалық даму кезеңі (өзгеру мүмкіндігі), психикалық даму нормасының мазмұны (өзгеру бағытын таңдау).

Топтық (көбінесе отбасылық) кеңес беру адамдар арасындағы шынайы қарым-қатынас жүйесін зерттеуге бағытталған. Бұл қатынастардың мазмұны мүлде өзгеше болуы мүмкін, бірақ психолог үшін оны топтың әрбір мүшесінің субъективті модальділік тіліне аудару маңызды (ол не ойлайды, не сезінеді, не қалайды). Психологтың топтық кеңес берудегі міндеті - топ мүшелерінің субъективті әдістерін қабылдай алатын топ мүшелерінің өзара әрекеттесу тақырыбын табу. Кеңес беру барысында қарым -қатынас түрлері (кейбір теориялық тұжырымдамаға негізделген), олардың мазмұны мен тұрақтылығы, иерархиясы, өзара әрекеттесу түрлері де анықталады.

Психологиялық кеңес берудегі топтың зерттеу схемасын келесі түрде ұсынуға болады:

Жас-психологиялық кеңес беру-бұл процестің нормативті мазмұны мен кезеңділігі туралы идеяларға негізделген баланың психикалық даму барысын бақылаудың негізгі мақсаты (Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г., 1990).

Жас ерекшеліктеріне байланысты психологиялық кеңес берудің мазмұндық ерекшелігі баланың психикалық даму проблемалары төңірегінде шоғырланған. Жас-психологиялық кеңес берудің жалпы схемасына сәйкес алынған ақпарат төрт негізгі бөлімге топтастырылған: денсаулық жағдайы; бала өсетін әлеуметтік ортаның ерекшеліктері туралы ақпарат; баланың мінез -құлқы мен іс -әрекетінің ерекшеліктері туралы мәліметтер; баланың танымдық және эмоционалды-жеке сферасының дамуының сараланған сипаттамалары. Алынған ақпаратқа сүйене отырып, психолог қорытынды жасайды:

* - даму деңгейін жалпы бағалау;
* - баланың қиындықтарының мәні;
* - олардың күрделілік дәрежесі;
* - қиындық тудыратын факторлар;
* - мәселенің ауырлығын төмендету мақсатында әсер ету аймақтары; дамуының шартты вариантты болжамы.

Жас-психологиялық кеңес келесі алгоритм бойынша жүргізіледі:

* 1. Баламен байланыс орнату, ата -аналармен, мамандармен, мұғалімдермен алғашқы әңгімеде алынған ақпаратты талдау.
* 2. Ата-аналармен баланың дамуының алдыңғы кезеңдері, оның отбасы ішіндегі қарым-қатынастары мен әлеуметтік жағдайлары туралы ақпарат алуға бағытталған әңгіме.
* 3. Басқа мекемелерден денсаулық жағдайы туралы ақпарат жинау (қажет болған жағдайда).
* 4. Баланы табиғи жағдайда бақылау.
* 5. Баланы эксперименттік психологиялық тексеру.
* 6. Мәліметтерді өңдеу, нәтижелерді кездейсоқ талдау.
* 7. Баланың психологиялық диагностикасы.
* 8. Психологиялық -педагогикалық тағайындау.
* 9. Бақылау, қайта кеңес беру.
* 3. Жеке психологиялық кеңес беру әдістемесі

Психологиялық практикада бес сатылы сұхбат моделі жиі қолданылады:

* 1. Құрылым, өзара түсіністікке жету: Сәлеметсіз бе! (Мен оны сеземін, мен түсінемін. - Ол мені сезеді, түсінеді.)
* 2. Тақырып аясында клиент туралы ақпарат жинау: Қандай проблемалар бар? (Клиент не үшін келді? Мәселені шешу үшін оның мүмкіндіктері қандай?)
* 3. Тақырыптың анықтамасы. Қажетті нәтижеге шығыңыз: сізге не керек? (Клиенттің идеалын анықтау.)
* 4. баламалы шешімдерді әзірлеу: тағы не істей аламыз? (Баламаларды таңдау үшін жағдай жасау.)
* 5. Клиенттің күнделікті өмірдегі ойларын, әрекеттерін, сезімдерін өзгертуге талпыныс: сіз осылай жасайсыз ба? (Психолог түйіндемесі, әрекетке көшу.)

Ю.Е. Алешина төрт фазалы консультациялық әңгімелесудің әдістемесін ұсынды: танысу және әңгіменің басталуы, клиенттен сұрақ қою, консультациялық гипотезаларды тұжырымдау және тексеру, түзету әрекеті және әңгімені аяқтау.

Бірінші кезеңде психолог әңгімелесудің психологиялық кеңістігін ұйымдастырады, онымен байланыс орнатады, танысу мен өзін-өзі анықтайды, психологтың мүмкіндіктерін ашады, анонимділікке кепілдік береді, әңгімеге шақырады, консультацияға қарсылықты жеңеді. әңгіме жалпы тақырыптар бойынша жүреді, мүлде болмайды, «қытырлақ» деп аталатын ойдан шығарылған клиенттер туралы.

Екінші кезеңде психолог байланыста болады, клиенттің әңгімесін ынталандырады, эмпатикалық тыңдауды жүргізеді, әңгіменің мақсатты дамуына ықпал етеді және клиенттің айтқанын түсінеді.

Үшінші кезеңде психолог коррекциялық көмек көрсетеді, ол директивті кеңестер мен ұсыныстар сипатында емес, бірақ катарсиспен және мағынаны игерумен байланысты және жеке құрылымның өзгеруімен байланысты. Егер психологтың гипотезасы мен клиенттің жағдайының ұсынылған түсіндірмесі қабылданса, онда клиентке мүмкіндігінше көп мінез -құлық қалыптастыруға көмектесу қажет.

Төртінші кезең кеңес беру әңгімесінің нәтижелерін қорытындылайды. Онда психолог пен консультант арасындағы қарым -қатынас нақтыланады, клиентпен қоштасу рәсімі жасалады.

Психологиялық кеңес берудің негізгі әдісі ретінде консультациялық әңгімелесу технологиясы, Ю. Алешина клиентпен диалог ұйымдастырудың келесі принциптеріне негізделген:

A. диалогтағы консультант сөзінің шектелуі (ескертулер, ескертулер, түсіндірулер, мүмкіндігінше қысқа және сирек).

B. Консультанттың сөйлеу тілінің клиент тіліне жақындауы (клиенттің бірінші сөздерін барынша қолдану, кәсіби терминдерді алып тастау).

Q. Өтініштің қысқалығы мен дәлдігі (Сіз кездестіңіз ... Сонымен не? Сізге бұл ұнамайды ма? Ол мұны білмейді ... бірақ неге?)

D. Эмоционалды тәжірибені талдау (екі әңгіме жоспары):

* а) логикалық (мотивтерді түсіну үшін);
* б) эмоционалды (сезімді түсіну үшін).

**Психологиялық кеңес беру**Бұл психологиялық көмек түрі болып табылатын салыстырмалы түрде жаңа кәсіби сала. Бұл бағыт психотерапияда жатыр және күнделікті қиындықтарды өз бетімен жеңе алмайтын клиникалық сау адамға бағытталған. Басқаша айтқанда, бұл әдістің негізгі міндеті - адамдарға көмексіз жеңе алмайтын басым проблемалық жағдайлардан шығудың жолын табуға көмектесу, тағдырлы шешімдер қабылдаудағы шешуші мінез -құлық үлгілерін тануда және өзгертуде. өмірлік қиындықтар, өз мақсаттарына жету .... Нысаналы аймаққа сәйкес психологиялық кеңес берудің міндеттері түзету әрекеті болып бөлінеді және клиенттің жеке өсуіне, өзін-өзі дамытуына және өмірдегі табысына жетуге бағытталған тапсырмалар.

**Психологиялық кеңес беру негіздері**

Кеңес беру - бұл күнделікті мәселелерді шешуге және тағдырлы шешімдер қабылдауда, мысалы, отбасы мен некеге, кәсіби өсуге және тұлғааралық қарым -қатынастың тиімділігіне қатысты субъектке көмектесуге бағытталған әрекеттер жиынтығы.

Психологиялық қолдаудың бұл әдісінің мақсаты - индивидтерге өз өмір жолында не болып жатқанын түсінуге және эмоционалды мәселелер мен тұлғааралық қиындықтарды шешу барысында саналы таңдауға негізделген мақсатқа жетуге көмектесу.

Психологиялық кеңес берудің барлық анықтамалары ұқсас және бірнеше маңызды позицияны қамтиды.

Психологиялық кеңес мыналарға ықпал етеді:

- индивидтің өз қалауы бойынша әрекет етуін саналы түрде таңдауы;

- жаңа мінез -құлықты үйрену;

- тұлғаның дамуы.

Бұл әдістің негізі - маман мен субъект арасында орын алатын «консультациялық өзара әрекет». Жеке адамның жауапкершілігіне баса назар аударылады, басқаша айтқанда, кеңес беру тәуелсіз және жауапты адамның белгілі бір жағдайларда шешім қабылдауға және қабылдауға қабілетті екенін мойындайды, ал кеңесшінің міндеті - жеке тұлғаның ерікті мінез -құлқын ынталандыратын жағдай жасау. .

Психологиялық кеңес берудің мақсаттары әр түрлі психотерапиялық тұжырымдамалардан алынған. Мысалы, психоаналитикалық бағыттың ізбасарлары кеңес берудің міндетін репрессияға ұшыраған ақпаратты санадан бейсаналыққа айналдыруда, клиентке ерте тәжірибені жаңғыртуда және репрессияланған қақтығыстарды талдауда және негізгі жеке тұлғаны қалпына келтіруде көреді.

Психологиялық кеңес берудің мақсатын алдын ала анықтау оңай емес, себебі мақсат клиенттің қажеттілігіне және кеңесшінің өзінің теориялық бағдарына байланысты. Төменде әртүрлі мектептердің практикалық теоретиктері ұсынған кеңестердің әмбебап міндеттері берілген:

- клиенттің неғұрлым өнімді өмір сүруі үшін мінез -құлық реакцияларының өзгеруіне, өмірге қанағаттану деңгейінің жоғарылауына, тіпті кейбір әлеуметтік шектеулер болған кезде де ықпал ету;

- жаңа күнделікті жағдайлар мен жағдайлармен соқтығысу кезінде қиындықтарды жеңе білу қабілетін дамыту;

- маңызды шешімдердің тиімді қабылдануын қамтамасыз ету;

- қарым -қатынас жасау және тұлғааралық қарым -қатынасты сақтау қабілетін дамыту;

- жеке потенциалдың өсуін жеңілдету және т.б.

Психологиялық кеңес беру тәсілдері бір -бірінен кейінгі алты кезеңді біріктіретін ортақ жүйелік модельмен сипатталады.

Бірінші кезеңде проблемалар зерттеледі. Психолог жеке адаммен байланыс орнатады (есеп) және өзара сенімге жетеді: психолог клиентті мұқият тыңдайды, ол өзінің күнделікті қиындықтары туралы айтады, барынша эмпатияны, шынайылықты, қамқорлықты білдіреді, бағалау мен манипуляциялық әдістерге жүгінбейді. Кеңес беруші клиенттің мәселелерін терең қарастыруға көмектесетін марапаттау тактикасын таңдап, оның сезімін, жолдардың мазмұнын, вербальды емес мінез-құлық реакциясын ескеруі керек.

Келесі кезеңде проблемалық жағдайдың екі өлшемді анықтамасы орын алады. Консультант эмоционалды және танымдық аспектілерге баса назар аудара отырып, клиенттің мәселесін дәл сипаттауға тырысады. Бұл кезеңде проблемалық мәселелер клиент пен психолог бірдей көрмей, түсінбейінше нақтыланады. Проблемалар олардың себептерін түсінуге мүмкіндік беретін нақты түсініктермен тұжырымдалған, сонымен қатар оларды шешудің ықтимал жолдарын жиі көрсетеді. Егер проблемаларды анықтауда түсініксіздіктер мен қиындықтар болса, онда сіз алдыңғы кезеңге оралуыңыз керек.

Үшінші кезең - баламаларды анықтау. Ол проблемалардың ықтимал шешімдерін анықтайды және талқылайды. Консультант ашық сұрақтардың көмегімен субъектіні өзіне қолайлы және нақты деп санайтын барлық мүмкін болатын баламаларды тізімге қосуға шақырады, сонымен қатар қосымша шешімдерді табуға көмектеседі, сонымен қатар өз шешімдерін таңдамайды. Әңгіме барысында оларды салыстыру мен салыстыруды жеңілдету үшін жазбаша түрде балама нұсқалардың тізімін жасау ұсынылады. Проблемалық мәселенің субъектісі тікелей қолдана алатын шешімдерді табу қажет.

Төртінші кезең - жоспарлау. Ол таңдалған баламаларға сыни баға береді. Консультант субъектіге ұсынылған нұсқалардың қайсысы сәйкес келетінін түсінуге көмектеседі және бұрынғы тәжірибеге және қазіргі өзгерістерге дайындығына сәйкес шынайы болып көрінеді. Қиын жағдайларды шынайы шешу стратегиясын құру клиенттің барлық қиындықтарды шешуге болмайтынын түсінбеуге бағытталған: олардың кейбіреулері уақыт ресурсын қажет етеді, ал басқалары олардың деструктивті және бұзушылық әсерін азайту арқылы жартылай шешілуі мүмкін. Бұл кезеңде мәселені шешу аспектісінде субъект қандай әдістер мен әдістермен өзі қалаған шешімнің орындылығын тексере алатынын болжау ұсынылады.

Бесінші кезең - бұл тікелей әрекет, яғни мәселелерді шешудің жоспарланған стратегиясын дәйекті түрде жүзеге асыру. Психолог клиентке жағдайды, эмоционалды және уақыттық шығындарды, сондай -ақ мақсатқа жету мүмкіндігінің болмауын ескере отырып, іс -әрекетті құруға көмектеседі. ішінара сәтсіздік әлі толық сәтсіздікке айналмайтынын түсінуі керек, сондықтан барлық әрекеттерді түпкі мақсатқа бағыттай отырып, қиындықтарды шешу стратегиясын жүзеге асыруды жалғастыру керек.

Соңғы қадам - ​​кері байланысты бағалау және қолдау. Бұл кезеңде субъект психологпен бірге мақсатқа жету дәрежесін бағалайды (яғни мәселені шешу деңгейі) және қол жеткізілген нәтижелерді қорытындылайды. Қажет болса, шешім стратегиясын егжей -тегжейлі және нақтылауға болады. Егер жаңа проблемалар пайда болса немесе терең жасырылған мәселелер табылса, сіз алдыңғы кезеңдерге оралуыңыз керек.

Сипатталған модель консультациялық процестің мазмұнын көрсетеді және белгілі бір консультацияның қалай жүретінін жақсы түсінуге көмектеседі. Іс жүзінде кеңес беру процесі әлдеқайда ауқымды және көбінесе бұл алгоритмді басшылыққа алмайды. Сонымен қатар, кезеңдерді немесе кезеңдерді бөлу шартты болып табылады, өйткені іс жүзінде кейбір кезеңдер басқалармен біріктіріледі және олардың өзара тәуелділігі сипатталған модельде көрсетілгеннен әлдеқайда күрделі.

**Психологиялық кеңес беру түрлері**

Психологиялық көмек әр түрлі жас санаттарына жататын, ақысыз және қарым -қатынаста болатын, әр түрлі проблемалардың болуымен сипатталатын адамдарға қажет болғандықтан, психологиялық кеңес клиенттердің проблемалық жағдайларына және олардың жеке ерекшеліктеріне байланысты бөлінеді. түрлері, атап айтқанда, жеке психологиялық, топтық, отбасылық, психологиялық -педагогикалық, кәсіби (іскерлік) және көпмәдениетті кеңес.

Ең алдымен, жеке психологиялық кеңес беру (интимдік және жеке) ажыратылады. Индивидтер кеңес берудің бұл түріне жеке тұлға ретінде терең әсер ететін мәселелер бойынша жүгінеді, олардың айналасындағы қоғамнан мұқият жасырылған ең күшті тәжірибелерін туғызады. Мұндай проблемаларға, мысалы, психологиялық бұзылулар немесе зерттелуші жойғысы келетін мінез -құлық кемшіліктері, жақын немесе басқа маңызды адамдармен жеке қарым -қатынастағы қиындықтар, сәтсіздіктердің барлық түрлері, медициналық көмекті қажет ететін психогендік аурулар, өзіне деген қанағаттанбау, интимдік мәселелер жатады. сфера.

Жеке психологиялық кеңес беру бір мезгілде үшінші жақтан жабылған кеңесші-клиент қарым-қатынасын және олардың өзара әрекеттесуі үшін сенімді, ашық қарым-қатынасты қажет етеді. Кеңес берудің бұл түрі арнайы жағдайда жүргізілуі керек, себебі бұл көбінесе мойындауға ұқсайды. Сондай-ақ, ол бағытталған проблемалардың мазмұнына байланысты эпизодтық немесе қысқа мерзімді сипатта бола алмайды. Бірінші кезекте жеке кеңес беру психолог пен клиенттің процестің психологиялық алдын ала бейімделуін болжайды, содан кейін консультант пен субъект арасындағы ұзақ және жиі қиын әңгіме болады, содан кейін ұзақ жол іздеу қажет. клиент сипаттаған қиындықтар мен мәселені тікелей шешу басталады. Соңғы кезең - бұл ең ұзақ, өйткені проблемалық мәселелердің көпшілігі дереу шешілмейді.

Консультацияның бұл түрінің вариациясы психикалық даму мәселелерін, тәрбиенің ерекшеліктерін, әр түрлі жастағы кіші топтағы балаларды оқыту принциптерін қамтитын жасқа байланысты психологиялық кеңес беру болып табылады. Мұндай кеңес берудің пәні - бұл бала мен жасөспірімдер психикасының қалыптасудың белгілі бір жас кезеңіндегі даму динамикасы, сонымен қатар психикалық дамудың мазмұны, бұл кеңес берудің басқа түрлерінен айтарлықтай айырмашылығы. Жас ерекшеліктеріне байланысты психологиялық кеңес балалардың оңтайландыру мен уақытында түзету үшін психикалық функцияларын қалыптастыруды жүйелі бақылау мәселесін шешеді.

Топтық кеңес беру-бұл өзін-өзі жетілдіруге кедергі болатын барлық нәрседен арылып, өзін-өзі дамытуға және процеске қатысушылардың өсуіне бағытталған. Сипатталған психологиялық көмектің жеке кеңес беруден артықшылықтары:

- топ мүшелері қоршаған ортамен қарым -қатынастың өзіндік стилін зерттей алады және неғұрлым тиімді әлеуметтік дағдыларға ие болады, сонымен қатар олар мінез -құлық реакциясының альтернативті формаларымен эксперименттер жүргізуге мүмкіндік алады;

- клиенттер басқалар туралы өздерінің қабылдауын талқылап, оларды топ пен жеке қатысушылардың қабылдауы туралы ақпарат ала алады;

- команда қандай да бір түрде қатысушыларға таныс ортаны көрсетеді;

- әдетте, топтар қатысушыларға түсіністік, көмек және көмек ұсынады, бұл қатысушылардың проблемалық жағдайларды зерттеуге және шешуге деген шешімін арттырады.

Отбасылық кеңес беру басқа жақын ортамен өзара әрекеттесуге байланысты клиенттің отбасына және ондағы қарым -қатынасқа қатысты мәселелерде көмек көрсетуді қамтиды. Мысалы, егер адам өмірлік серіктестің алдағы таңдауы, болашақ немесе қазіргі отбасындағы қарым-қатынастың оңтайлы құрылуы, отбасылық қарым-қатынастың реттелуі, отбасы ішіндегі қақтығыстардан алдын алу және дұрыс шығу, ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасы туралы алаңдаса. бір-бірімен және туыстарымен, ажырасу кезіндегі мінез-құлық, отбасындағы әр түрлі мәселелерді шешу, содан кейін оған отбасылық психологиялық кеңес қажет.

Психологиялық көмектің сипатталған түрі кеңес берушілерден отбасы ішіндегі мәселелердің мәнін, қиын жағдайлардан шығу жолдары мен оларды шешу әдістерін білуді талап етеді.

Психологиялық -педагогикалық консультациялар балаларды оқытуға немесе тәрбиелеуге байланысты қиындықтарды жеңу қажет болғанда, ересектердің педагогикалық біліктілігін жоғарылату немесе әр түрлі топтарды басқаруды үйрету қажет болғанда қажет болады. Сонымен қатар, кеңестің сипатталған түрі педагогикалық және білім беру инновацияларын психологиялық негіздеу, құралдарды, әдістер мен оқу бағдарламаларын оңтайландыру мәселелерімен байланысты.

Іскерлік (кәсіби) консалтинг, өз кезегінде, қанша кәсіп пен қызмет болса, сонша сортпен сипатталады. Көмектің бұл түрі субъектілердің кәсіби қызметпен айналысу барысында туындайтын мәселелерді зерттейді. Бұған кәсіптік бағдар беру мәселелері, жеке тұлғаның дағдыларын жетілдіру мен қалыптастыру, жұмысты ұйымдастыру, тиімділікті арттыру т.б.

Көпмәдениетті кеңес беру әлеуметтік ортаны басқаша қабылдайтын, бірақ ынтымақтасуға тырысатын адамдармен қарым -қатынас жасауға бағытталған.

Мәдени делдалдық ерекшеліктерімен (жыныстық бағдар, жыныс, жас, кәсіби тәжірибе және т.б.) ерекшеленетін клиенттерге кеңес берудің тиімділігі, сонымен қатар осы клиенттерді түсіну қабілеті, олардың талаптары психологтың мәдени ерекшеліктерімен өзара байланысты. белгілі бір әлеуметтік мәдениетте қабылданған әдіс. психологиялық кеңес беру тәжірибесін ұйымдастыру.

Консультациялық жұмысты жүргізу психолог -психологтан бірқатар жеке қасиеттер мен нақты сипаттамаларды қажет етеді. Мысалы, бұл техниканы қолданатын адамның психологиялық білімі жоғары болуы керек, адамдарды жақсы көруі, көпшіл, байқағыш, шыдамды, жақсы және жауапкершілігі мол болуы керек.

**Балаларға психологиялық кеңес беру**

Балалар мен ересектерге психологиялық қолдаудың міндеттері ұқсас, бірақ психологиялық кеңес беру тәсілдері мен маманның жұмыс әдістері баланың тәуелділігі мен жетілмегендігіне байланысты өзгертілуі қажет.

Балалар мен жасөспірімдерге психологиялық кеңес беру белгілі бір ерекшелікпен сипатталады және ересектерге кеңес беруден гөрі пропорционалды емес күрделі процесс болып табылады.

Балаларға психологиялық кеңес берудің үш негізгі ерекшелігі бар:

- балалар дерлік кәсіби бастамасы бойынша психологқа жүгінбейді, оларды көбінесе дамуында ауытқуларды байқаған ата -аналар немесе мұғалімдер әкеледі;

- психокоррекциялық әсер өте тез келуі керек, өйткені балаларда бір мәселе жаңа психиканың пайда болуын тудырады, бұл жалпы баланың психикасының дамуына айтарлықтай әсер етеді;

- психолог балаға психикалық белсенділік пен өзін-өзі тану әлі жеткілікті түрде қалыптаспағандықтан, бар мәселелердің жауабы мен шешімін табуда жауапкершілікті кінәлауға болмайды. жақын орта.

Бала мен ересек субъект арасындағы айқын айырмашылықтардың көпшілігі олар қолданатын қарым -қатынас деңгейінде. Баланың ата -анасына тәуелділігі психолог -психологты олардың өмірлік қиындықтарын бір -бірімен байланыста қарауға мәжбүр етеді.

Балаларға психологиялық кеңес берудің проблемалары - өзара түсіністіктің болмауы. Бала өзінің жеке қарым -қатынас ресурстарымен шектеледі, өйткені бірінші кезекте оның сыртқы ортаны эмоционалды тәжірибемен бөлу және біріктіру қабілеті дамымаған, екіншіден, қарым -қатынас тәжірибесінің болмауына байланысты оның сөйлеу қабілеті де жетілмеген. Демек, тиімді қарым -қатынасқа қол жеткізу үшін кеңесші ауызша емес, мінез -құлық әдістеріне сүйенуі керек. Балалардың психикалық қызметінің ерекшеліктеріне байланысты терапиядағы ойын процесі байланыс орнатудың негізгі әдістерінің бірі және тиімді терапиялық әдіс ретінде кеңінен таралды.

Баланың дербестігінің болмауына байланысты ересек адам балалардың психологиялық консультациясына үнемі қосылады. Ересек адамның рөлінің маңыздылығы баланың жас категориясына, оған жауапкершілік сезіміне байланысты. Әдетте бала психологиялық кеңеске анасымен келеді. Оның міндеті - кеңесші психологқа нәресте туралы алдын ала ақпарат беру және түзету жұмыстарын жоспарлауға көмектесу. Анасымен қарым -қатынас маманға оның балалық шақтағы проблемаларын, өзінің эмоционалдық бұзылуларындағы орнын бағалауға және отбасылық қарым -қатынас туралы түсінік алуға мүмкіндік береді. Нәрестенің жақын ортасынан, атап айтқанда, ата -аналардан көмек жетіспеушілігі балада оң өзгерістерге жету процесін күрделендіреді.

Баланың дамуында ата -ананың қарым -қатынасы мен олардың мінез -құлқы шешуші рөл атқарады. Сондықтан, көбінесе, ата -аналарға отбасылық психологиялық кеңес беру немесе психотерапия бала өсетін, қалыптасатын және тәрбиеленетін ортаны өзгертуде жетекші рөл атқара алады.

Балалардың сыртқы жағдайлардың әсеріне, қоршаған ортаға, күйзеліске және өздері тап болған жағдайды басқара алмауына төзімділігінің жеткіліксіз болуына байланысты, оларға көмек көрсететін маман үлкен жауапкершілікті өз мойнына жүктейді.

Эмоционалды тұрақсыз нәрестемен түзету жұмыстары кезінде, бірінші кезекте, үй жағдайын өзгерту қажет: ол неғұрлым ыңғайлы болса, процесс соғұрлым тиімді өтеді.

Бала бұрын сәтсіздікке ұшыраған салаларда табысты бола бастағанда, оның сыртқы ортаға қатынасы біртіндеп өзгереді. Өйткені ол айналасындағы әлем мүлдем дұшпандық емес екенін білетін болады. Кеңесшінің міндеті - жеке адамның мүддесі үшін әрекет ету. Көбінесе, кейбір мәселелердің шешімі баланы демалыс немесе лагерьге лагерге орналастыру болуы мүмкін. Бұл жағдайда психолог үгінділерді жаңа мектепке ауыстыруды жеңілдетуі керек.

Балалардың жетілмегендігі көбінесе түзетудің нақты стратегиясын құруға мүмкіндік бермейді. Өйткені балалар қиялды шындықтан ажыратуды білмейді. Сондықтан оларға нақты оқиғаларды тек өз қиялында болатын жағдайлардан ажырату өте қиын. Демек, барлық түзету жұмыстары ойластырылған және шын мәнінде бар нәрсенің қоспасы негізінде құрылуы керек, бұл тез тұрақты нәтижеге жетуге ықпал етпейді.

Балалар мен жасөспірімдерге психологиялық кеңес берудің бірнеше ережелері бар және олар арнайы әдістемелермен сипатталады.

Біріншіден, құпиялылық балалармен (жасөспірімдермен) байланыс орнатудың және оны одан әрі сақтаудың маңызды шарты болып табылады. Кеңес беруші кеңес беру барысында алынған барлық ақпарат тек балалардың мүддесі үшін қолданылуы керек екенін есте ұстауы керек.

Өзара бағытталған сенім жасөспірімдер мен балаларға тиімді кеңес берудің келесі маңызды шарты болып саналады. Роджерстің экзистенциалды концепциясына (гуманистік көзқарас) сәйкес, маман-кеңесші мен клиент арасындағы қарым-қатынастың жеке тұлғаның жеке өсуіне ықпал ететін бірнеше шарттары бар: консультанттың эмпатиялық қабілеті (эмпатиялық түсіністік). , түпнұсқалық және басқаның жеке басын салыстырмалы түрде қабылдамау. Практикалық психолог үшін серіктесті тыңдау өте маңызды. Шынында да, көбінесе, ең тиімді терапия - бұл серіктестің теріс бағасынан немесе айыптаудан қорықпай, жеке сөйлеуге мүмкіндік беру. Эмпатиялық түсіну эмоционалды тәжірибені, қарым -қатынас серіктесінің ішкі әлемін сезімтал қабылдауды, естігеннің мағынасын дұрыс түсінуді, ішкі күйді түсінуді және клиенттің шынайы сезімдерін түсіруді білдіреді.

Түпнұсқалық - бұл өз бетінше болу қабілеттілігін, жеке адамға деген адал көзқарасты, эмоцияны ашық көрсете алуды, сезімдерді, ниеттер мен ойларды шынайы білдіруді білдіреді.

Тұлғаның орынсыз қабылдауы бұл тақырыпты сол қалпында қабылдауды білдіреді, яғни, егер ол жалпы қабылданған пікірге сәйкес келмесе де, әңгімелесушінің өз пікірін тыңдау құқығын қабылдауға, мақтауға және айыптауға болмайды. кеңесшінің пікірі.

Балаларға психологиялық кеңес берудің ерекшелігі, сонымен қатар, балаларда кеңес берушімен өзара әрекеттесуге ешқандай мотивацияның болмауынан тұрады. Көбінесе олар не үшін тексеріліп жатқанын түсінбейді, өйткені олар өздерінің аурулары туралы алаңдамайды. Сондықтан психологтар кішкентай адаммен байланыс орнату үшін жиі өздерінің барлық тапқырлығын талап етеді. Бұл, ең алдымен, ересектермен қарым -қатынастың теріс тәжірибесі бар ұялшақ, сенімсіз сәбилерге, мінез -құлқы мен бұзылулары бар балаларға қатысты. Сипатталған белгілері мен проблемалары бар балалар мен жасөспірімдер маманмен кеңескенде эмоционалды шамадан тыс жүктемені бастан кешіреді, бұл жоғары аффективтілікпен және маманға деген көзқарастың жоғарылауымен көрінеді. Жасөспірімдер мен сәбилерге психологиялық кеңес берудің проблемалары олармен байланыс орнатудың қиындығында. Бұған елеулі кедергі - бұл нәрестелер тарапынан сенімсіздік, құпиялылық пен ұялшақтық.

Шағын адамдарға кеңес беру процесін шартты түрде бірнеше кезеңге бөлуге болады:

- өзара түсіністік орнату;

- қажетті ақпаратты жинау;

- проблемалық аспектінің нақты анықтамасы;

- консультация процесінің нәтижесін шығару.

Психологиялық кеңес беру әдістері

Кеңес берудің негізгі әдістеріне мыналар жатады: бақылау, әңгімелесу, сұхбат, эмпатикалық және белсенді тыңдау. Негізгі әдістерден басқа, психологтар жекелеген психологиялық мектептердің әсері нәтижесінде пайда болған, арнайы әдістеме мен жеке тұлғаның нақты теориясына негізделген арнайы әдістерді де қолданады.

Бақылау белгілі бір жағдайлардың әсерінен олардың өзгеруін зерттеуге бағытталған психикалық құбылыстарды мақсатты, әдейі, жүйелі қабылдау деп аталады және егер ол белгісіз болса, мұндай құбылыстардың мәнін табады. Кеңесші психолог клиенттің вербальды мінез-құлқын және вербальды емес көріністерін байқай білуі керек. Вербальды емес мінез-құлық жауаптарын түсінудің негізі-вербальды емес сөйлеудің әр түрлі нұсқаларын білу.

Кәсіби әңгіме тиісті нәтижеге жету үшін қолданылатын әр түрлі әдістер мен әдістерден тұрады. Диалог жүргізу, сөйлеуді ынталандыру, клиенттің пікірін бекіту, консультант сөзінің қысқалығы мен айқындылығы және т.

Кеңес берудегі әңгіменің функциялары мен міндеттері - субъектінің психикасының жағдайы туралы ақпарат жинау, онымен байланыс орнату. Сонымен қатар, әңгіме көбінесе психотерапиялық әсерге ие және клиенттің мазасыздығын азайтуға көмектеседі. Консультациялық әңгіме - бұл клиентті мазалайтын мәселелерге қол жеткізудің құралы, фон ретінде қызмет етеді және барлық психотехникамен бірге жүреді. Әңгіме нақты құрылымдық сипатқа ие болуы мүмкін, алдын ала жоспарланған стратегияға немесе бағдарламаға сәйкес болуы мүмкін. Бұл жағдайда әңгіме сұхбат әдісі ретінде қарастырылады, ол:

- стандартталған, яғни нақты тактика мен тұрақты стратегиямен сипатталады;

- икемді тактика мен тұрақты стратегияға негізделген ішінара стандартталған;

- клиенттің ерекшеліктеріне байланысты тұрақты стратегия мен мүлдем тегін тактикаға негізделген еркін басқарылатын диагностика.

Эмпатикалық тыңдау - бұл тыңдаудың бір түрі, оның мәні әңгімелесушінің сезімін дәл жаңғыртуда жатыр. Тыңдаудың бұл түрі әңгімелесушінің мінез -құлқының жасырын мотивтерін бағалаудан, айыптаудан, түсіндіруден аулақ болуды қамтиды. Бұл ретте клиенттің тәжірибесі, эмоциясының дәл көрінісін көрсету, оларды түсіну және қабылдау қажет.

Кеш болмай тұрып психологқа қаралыңыз.

Қайырлы күн! Менің атым Евгения. Қазір мен Челябинскіде тұрамын, мен 20 жастамын, мен өзім осы жерден өте алыс басқа қаладанмын. Мен Челябинскіге бір жігітпен көшіп келдім, біз бір жарым жыл бірге тұрдық, біз 16 жасымда интернетте кездестік, сол сәттен бастап біз кездесе бастадық, ол маған 18 жасқа дейін жылына бірнеше рет келді, содан кейін мен оған келдім, ол мектептен шыққаннан кейін бірден көшіп кетті. Жігіт 28 жаста, мен оны қатты жақсы көремін. Ол жұмыс істейді және жеткілікті ақша табады, бірақ мен әлі университетте оқимын және ол мені қамтамасыз етеді. Мен сән -салтанатта өмір сүремін деп ойламаңыз, мен оның есебінен тамақтанамын, оның киімі өте аз және маған сирек нәрсе сатып алады (алты айда бір рет, 1000 -ға жуық бір нәрсе). Қарым -қатынастың басында және біз енді бірге өмір сүре бастаған кезде, ол маған өте жақсы қарады, мені қатты жақсы көрді, бәріне көмектесті, әрқашан өкінеді, мен ренжігенде, гүл сыйлаған кезде, ренжігенімді, ренжігенімді қалайды. , мені әрқашан қалайтын, мен үшін ештеңені аямайтын. Бірақ, өкінішке орай, мен әлі де ақымақ болдым және ол бірдеңе істеді (ол бұрынғы күйеуін кездейсоқ есіне алды, бұрынғы сыйлық берген және оны тастағысы келмеген жағдай болды, немесе біз жай ғана болдық) жанжалдасып, мен тыныштала алмадым), мен оған бірден ашуландым, оны қатты атадым, мен оны қызғандым және ештеңе істей алмадым. Истерика болды, мен өзімнен өзім шок болдым. Бұл жиі емес, шамамен екі -үш айда бір рет немесе одан да жиі емес, бірақ ол үшін бұл өте көп болды. Мен қателескенімді, сүйікті адаммен осылай қарым -қатынас жасау мүмкін еместігін түсіндім және оған кешірім қажет болды, және оған жарықтың не екеніне қарғыс айтпау керек болды. Бірақ мен де оларды кездейсоқ ұйымдастырған жоқпын, менімен кездескенде, біріншісін еске алмау мүмкін емес. Бірнеше жыл бойы біз жиі кеткіміз келді, бірақ кейін ойымыз өзгерді. Мен онымен бір жыл бойы қалыпты жүрдім, айқайламаймын, оны атамаймын. Соңғы алты айда жағдай былай болды: мен оған тамақ пісіремін, еден жуамын, ыдыс -аяқ жуамын, темір көйлек, үйдің бәрін жасаймын, үнемі оған сүйіспеншілікпен қараймын, ол мені елемейді. Біз жыныстық қатынасқа түспегенімізге көп болды. Ол мені сүйіп, құшақтағысы келмейді, мен тікелей сұраймын, ол «неге?» Дейді. Ол маған түкіре бастады, ол жұмыстан келеді және кешке телефонмен мұрнының алдында жатады, содан кейін ол тамақтанады, кино көреді (және мені онымен бірге көруге шақырмайды) және барады төсек Егер мен бір нәрсені орнына қоюды ұмытып қалсам немесе табаны жууды ұмытып қалсам, шағымдар мен сөгулер бірден басталады. Ол мені ештеңе үшін мақтамайды, мысалы, дәмді нәрсені ретке келтіргенім немесе дайындағаным үшін. Ол мені жүз жыл бойы мақтаған жоқ, гүл де бермеді, өзі де мені құшақтамады, сүймеді. Мен оны ешқашан алдамадым, қазір де қаламаймын. Енді ол маған ұсақ -түйек нәрселермен айқайлап, «үйге қайт» деді. Мысалы, ол жұмысқа кешігіп жатыр, мен қатты ауырып тұрмын, температура 40 -тан төмен, ол дәрі әкелуге уәде берді, мен оған қоңырау шалып, тезірек келуін айтамын. Бір сағаттан кейін мен қайтадан қоңырау шалдым және ренжіген дауыспен: «Бұл қанша уақытқа дейін мүмкін? Сіз келгенде, мен тезірек антибиотиктерді қабылдауым керек, бұл тезірек бола алмайды ». Мен оған айқайламадым, атын атамадым, ол бір сағаттан кейін келді және әдеттегідей мен тартыншақтай бастадым, менімен бірге тұру шыдамсыз, маған бірдеңе ұнамаса керек үйге бар, мен одан артта қалдым және оған жиі қоңырау шалмадым. Ал мұндай жекпе -жектер шамамен аптасына бір рет, ол маған кет деп айтқан сайын, мен оған ұнамайтын нәрсені айтқан сайын, ол жынды сияқты айқайлай бастайды. Мен кейін ғана жылаймын, ол маған мүлде қарамайды және мені аямайды. Бірақ мен өмір бойы онымен өмір сүре алмаймын және бәріне қанағаттанбаймын, мен әрқашан сабырлымын, мен риза болмасам да, бірақ тыныш дауыспен, айқай мен қорлаусыз, маған ұнамайтынын айтамын ол Және ол маған үнемі жауап береді, егер сізге бірдеңе ұнамаса, оралыңыз және мені жалғыз қалдырыңыз. Ол өзін дұрыс деп санайды және ол мен онымен қалыпты сөйлеуді ешқашан үйренбегенімді түсіндіреді. Бірақ мен оған ұнамайтын нәрсені басқа қалай түсіндіремін? Мен айқайламаймын, ашуланбаймын, мен бәріне үнемі шыдаймын және өзімді ұстаймын және оған сабырлы түрде айтамын. Бірақ бұл оған да сәйкес келмейді. Бірақ мен өмір бойы бәріне риза бола алмаймын. Мен оны тастап кете алмаймын, мен екінші курстамын, мен туған қалама ауыса алмаймын. Демек, мен оған толықтай тәуелдімін, мен ештеңе істей алмаймын, мен күн сайын жылаудан шаршадым, ол жай ғана немқұрайдылықтың стандарты, назар аудару, нәзіктік, нөлдік сүйіспеншілік, түсініспеушілік, одан жанашырлық. Бірақ тек шағымдар мен сөгулер мен айқайлар. Сонымен мен не істеуім керек? Мен әлі де онымен бірге болғым келеді. Ол маған бұрынғыдай қарай бастайды деп армандаймын, енді мен оны бағалаймын және оны ешқашан ренжітпеймін. Мен мұның бәрін оған миллион рет түсіндірдім, қателескенімді айттым, кешірім сұрадым, маған бұрынғыдай қарауды және енжарлықты тоқтатуды сұрадым, бірақ ол пайдасыз болды. Ол маған бұрынғыдай қарым -қатынас жасай ма, жоқ па білмеймін дейді, бірақ ол мені жақсы көреді деп ойлайды.

* Сәлем Евгения. Егер сіз шынымен де осы адаммен бірге болғыңыз келсе, онда сіз қарапайым шындықты түсінуіңіз керек: сіздің жас жігіт сізге ештеңе қарыз емес және бұл өмірде сіз үшін жасағанның бәрі тек оның қалауы бойынша.  
  Келесі маңызды сәт - эмоцияларыңызды тежеп, шыдамдылықты үйрену. Күшті болыңыз, қиын жағдайда тек өзіңізге сеніңіз, жас жігітке шағымдануды және әр жағдайда жылауды тоқтатыңыз. Күн сайын жас жігітке ризашылығыңызды білдіретін себептерді іздеңіз. Егер сіз өзгерсеңіз, сіздің өміріңіз де өзгереді.

Сәлем Евгения. Біріншіден, сіз бір кездері ашулануға тапсырыс берген нәрсеге өзіңізді кінәламауыңыз керек. Екіншіден, сіздің ер адам бастапқыда сіздің тәжірибеңіз жоқ екенін түсінді және бұл оған жақсы болды. Сіз ол үшін жаңа жарқын әсер болдыңыз, ол қолдағысы келетін және оған қамқорлық жасағысы келген жас бала. Оның сізге заттар сатып алмағаны, тек қана қамтылғандығы бірінші қоңырау болды. Ол қазірдің өзінде жеткілікті жұмыс жасаймын деп ойлады. Енді ол саған үйреніп кетті. Күнделікті өмір мен отбасылық өмір оған ауыртпалық болды. Түсініңіз, сіз бұрын қалай әрекет етсеңіз де, сіз осы кезеңге келер едіңіз. Неге? Өйткені сіздің ер адам сізді адам ретінде қабылдамайды. Және сіз қанша тырыссаңыз, соғұрлым ол суытады. Ол сіздің қамқорлығыңызды да, сізді де күтеді және сіздің ешқайда бармайтындығыңызға сенімді, және сізде барар жер жоқ. Қалыптасқан жағдайды өзгерту үшін сіз өзіңіздің мінез -құлқыңызды түбегейлі өзгертуіңіз керек, іштей өзгеріп, өзіңізге құрметпен қарауды бастауыңыз керек. Пікірді кітапқа айналдырмас үшін, мен сізге толығырақ жауап беремін. Маған электрондық пошта жазыңыз: vikz-85 (dog) mail.ru. Менің атым Виктория.

Сәлеметсіз бе, менің атым Нина, менде қиын өмір тарихы бар. Сізден күйеуіммен ажырасуға көмектесуіңізді сұраймын.  
Мен күйеуіммен 18 жасымда таныстым, ол менен 25 жас үлкен. Бізде махаббат, құмарлық болды, балалар 16, 14, 4.6, 1.2 туылды. Біз 20 жыл бірге тұрдық, бірақ бұл жылдар ішінде ол бірінші әйелімен неке қиған жоқ. Барлық уақытта ол оны аяды, қаржылай қамтамасыз етті және мені соған тартты. Мен тамақ, заттар, дәрі -дәрмек, тамақ пісірдім (ауруханаға), немересін емдім. Мен немереме төрт жыл арнадым, сабын емдедім, сабақ бердім, онымен бірге жүрдім. Ол қазір 8 жаста.  
Біздің қарым -қатынасымыз басқаша болды, күйеуімнің мінезі қиын, ашуланшақ, бірақ мен оны жақсы көрдім, денсаулығы мен келбеті туралы қамқорлық жасадым. Айтпақшы, біз кездескенде оның денсаулығы өте нашар еді, қалқанша безін алып тастау қаупі болды. Біз бәрін бірге өттік, операциядан аулақ болдық. ал қазір ол шамамен 50 жыл бойы керемет көрінеді және өзін қалыпты сезінеді (қысым 120 -дан 80 -ге дейін). Біз оның ережелерімен өмір сүрдік - ол басшы болды.Менің күйеуімде саяжай бар, ол бұл үйді және бақшаны өте жақсы көреді, оған бүкіл жанын салады және көп уақыт. Оған сол жерде көмекшілер қажет. Бірақ менің кішкентай балаларым бар, мен үшін кәсіппен айналысу қиынға соқты. Ол бірінші әйелі мен немересін шақыра бастады. Олар көктем мен күзде болды, мен балаларым мен немереммен жазда мектеп басталар алдында. Күйеуіне бұл жағдай ұнады, ол қонақтарды үй иесіне, содан кейін бірінші әйеліне бөлмеге шақырудан тартынбады. Бұл мәселе бойынша менің пікірім ескерілмеді. Жаздың соңында ол бізді үйге апарды, үш күннен кейін саяжайдағы барлық заттарымызды шығарды және пәтерден өз заттарын алды. Оның түсініктемелері түсініксіз және мағынасыз болды, содан кейін мен үлкен балаларымды дұрыс тәрбиелемедім және олар оны ренжітті, содан кейін ол мені опасыздық жасады деп күдіктенді, содан кейін ол үй иесі мен әйел ретінде оған сәйкес келмейтінін айтты. Балаларға азық -түлік пен курстарға ең аз қаржылық көмек көрсетеді. Егер сіз заттарды сатып алсаңыз, сіз оны жеке сұрауыңыз керек. Мен үшін мүлде қаржы жоқ. Мен мүлдем күйзелдім, бұл опасыздықпен күресуге өзімнен соңғы күш іздеймін, сондықтан балалар қатты ауыртпайды. Сіз қалай өмір сүру керектігін білмейсіз бе? Мен жасөспірімдер үшін билік емеспін деп қорқамын, бірақ бұл жерде сәбилер көп уақыт пен қамқорлықты қажет етеді, менімен сөйлесіңіз, маған жаңа бақытты өмірге жол табуға көмектесіңіз!

* + Рахмет! Сіздің мақалаларыңыз менің көзімді ашады. Мен өзіме көп жұмыс жасауым керек.

Нина, сәлем! Мен де бір рет ажырасқанмын, сондықтан мен сені жақсы түсінемін. Менің некеде балам жоқ, сондықтан сізге одан да қиын. Бірақ сеніңіз, қымбаттым, өмір мұнымен аяқталмады, және кімге сәттілік әкелгені әлі белгісіз) Иә, иә! Сізде өмір сүретін адам бар, сүйікті балаларыңыз бар, сіз әлі жассыз. Тағдыр сізге әдейі бақытты болуға мүмкіндік берді. Сіз күйеуіңізге, оның шешімдеріне үнемі мойынсұндыңыз және мұны енді идил деп атауға болмайды. Сіз үнемі өзіңізді және наразылығыңызды басуыңыз керек еді. Енді сіз ақыры босатылдыңыз. Күйеуіңіздің бұл жақтан кетуін қараңыз және өзіңізді сүюді үйреніңіз! Егер сізге қолдау немесе кеңес қажет болса, хабарласыңыз. Менің мекен-жайым: vikz-85 (ит) mail.ru Менің атым Виктория.

Сәлеметсіз бе)  
Бүгін күйеуім мені көптен бері сүймейтінін мойындады. Біз үйленгенімізге 8 жыл болды, бала өсіп келеді. Біз ұрысқан жоқпыз, қарым -қатынасты көтеріңкі дауыспен шешкен емеспіз. Бізде даулар болды, бірақ шешім тез табылды. Біз екеуіміз де жеткілікті тыныш, жаман әдеттер жоқ, материалдар жоқ т.б.  
Мен әрқашан күйеуімнің сезіміне сенімді болдым, ол ешқашан күмән келтірмеді. Бірақ бүгін ол мені ұзақ уақыт бойы сүймегенін, өтірік айтқанын, мені ренжіткісі келмейтінін мойындады. Ол бұрынғыдай бала үшін өмір сүргісі келеді. Бұл мен үшін керемет соққы! Мен оны басыма сала алмаймын, әрі қарай қалай өмір сүруді елестете алмаймын. Мен күйеуімді жақсы көремін, ол керемет адам, мен қызымның толық отбасында өскенін қалаймын, бірақ мұндай «отбасы» оған не бере алады? Мені енді күйеуім жақсы көрмейтінін біліп, «отбасында» ойнап, қарым -қатынаста болғандай кейіп танытып, қалай өмір сүруге болады? Өмірді қалай жалғастыруға болады, егер сіз қолыңызды ұстай алмасаңыз, иығыңызға сүйеніңіз?  
Мен үшін бұл өте қиын, ауыр, қорқынышты. Менің күйеуім мұңды жүреді, ол маған ілінбеуім керек, мен өмір сүруім керек, ол менің «ешқайда» барғанымды қаламайды, ажырасқысы келмейді, ол бізді қалайды бұрынғыдай өмір сүру. Әрине, мен де ажырасқым келмейді, бірақ сені сүймейтінін білгенде қалай бірге өмір сүру керек. Біздің жоспарларымыз болды, біз басқа қалаға көшкіміз келді, екінші баланы алғымыз келді, демалысты, дүкенді жоспарладық. Ал енді бәрі менің ішімнен құлады. Күйеуі мұндай шындықты айтудың қажеті жоқ екенін мойындағаны үшін өкінетінін айтады. Мен оған шындық үшін ризамын, бірақ сонымен бірге менің иллюзияда, өтірікте өмір сүргенімді түсіну өте ауыр. Біздің қыздың қалай өтіп жатқанын көру мені ауыртады, ол әр нәрсені түсінбейді, бірақ ол сезеді, әкеден шешеге жүгіреді және бізді жақсы көретінін айтады. Мен оның қаншалықты қорқып тұрғанын көремін және әкемнің неге мұңайғаны түсініксіз, ал анасы жылап жатыр, ол әлі кішкентай, ол небәрі 5 жаста, оған түсіндіруге әлі ерте. Біз оған екеуміз де оны жақсы көретінімізді айтамыз, біз тек әкеммен біраз ұрысқанбыз, бірақ біз міндетті түрде татуласамыз.  
Парақ үшін кешіріңіз. Мен қалай өмір сүруді білмеймін.

* Сәлем Мария. «Бірақ сені жақсы көрмейтінін білгенде қалай бірге өмір сүруге болады» - Махаббаттың нақты, анық анықтамасы жоқ. Сіздің күйеуіңіз сізге деген сезімін толық түсінбеуі мүмкін, бірақ оның сізге деген сезімі бар.  
  Психология тұрғысынан махаббат өзара бақыт пен өзара сенімге негізделген еркін қарым -қатынасты білдіреді. Махаббат үш аспектіден тұрады: моральдық (міндеттеме), эмоционалды (жақындық) және физикалық (құмарлық).  
  Еркектерде физикалық аспектінің төмендеуі көбінесе махаббаттың жойылуымен теңестіріледі.  
  «Шынайы махаббат» деп аталатындар осы үш аспектке тең пропорцияда алынған. Сондықтан, тыныш атмосферада, отбасылық өмірді талдағаннан кейін, ойланып, өмірдің қажетті жағына көбірек көңіл бөлу керек. Күйеуіңіздің мойындауын трагедия ретінде емес, әрекетке шақыру ретінде қарастырыңыз.  
  Сізге мыналармен танысуға кеңес береміз:
  + Маған жауап беруге уақыт бөлгеніңіз үшін рахмет.  
    Менің күйеуім, байсалды адам, барлық проблемалар мен эмоцияларды әрқашан өз ішінде сақтайды. Мен онымен «махаббаттың үш аспектісі» туралы сөйлесуге тырыстым, бірақ оның маған ешқандай эмоционалды байланысы жоқ. Оның біздің болашағымыз туралы сөйлесулері тітіркендіреді. Мен үшін де өте қиын, мен үздіксіз жылаймын, күйеуім одан сайын күрсініп, қабағын түйеді. Ол жұмысқа кірісіп кетті, қосымша ауысым жасады. Ол үшін оңай сөйлейді. Мен күйеуімнен, отбасынан айырылудан, баланы ренжітуден, барлығын құртудан қорқамын. Мен оның жан дүниесіне көтерілмеймін, бұл менің күйеуіме ұнамайды. Мен жағдайды нашарлатпау үшін қалай дұрыс әрекет ету керектігін білмеймін. Жұмыстан кейін ол келіп компьютерге отырады. Сосын төсекке жатады. Маған жағдайды нашарлатпау үшін қай бағытта қозғалу керектігін, өзін қалай ұстау керектігін айтыңызшы. Біз мүлде ант етпейміз, үнемі сабырлы сөйлейміз, тіпті үнімізді көтермейміз. Сұхбаттасудан бас тарту - бұл опция емес, күйеуі сөйлесуді мүлде ұнатпайды және әрқашан «шынайы әңгімеден» аулақ болды. Жалғыз қалдырып, оған тиіспеу керек пе? Бұрынғыдай өзін ұстауға тырысасыз ба? Бірақ менде сұмдық бар. Әдетте мен күйеуіме қол создым, құшақтадым, оны ұсақ -түйек үшін мақтадым, жұмыстан кейін демалдырдым және т.б. Ал енді мен құшақтауға қорқамын, бірдеңе айтуға қорқамын, бұрынғыдай жаныма отыруға және қолымды алуға қорқамын. Мен тырыстым, бірақ ол шиеленісті, тасқа айналады. Ол кетпейді, бірақ маған тосқауыл қойғандай қатып қалған сияқты.  
    Адам - ​​тас! Ол ешқашан кешірім сұрамайды, сөзін қайтармайды, оған «ақ пен қарадан» басқа түстер жоқ. Кез келген эмоцияның көрінісіне сараң. Оны бір нәрсеге сендіру мүмкін емес. Бірақ бұл менің қымбатты адамым, қызымның әкесі. Мен оны осылай қабылдаймын және оны осылай бағалаймын, құрметтеймін және жақсы көремін.  
    Мен тағы да көп хат жаздым, кешіріңіз. Эмоциялар масштабтан шығып кетеді, бұл қорлау және ауыртпалық.
    - Мария, енді не болғанын түсіну және жағдайды қабылдау маңызды. Сіз оны өзгерте алмайсыз, сондықтан оны қабылдау маңызды. Бұл өзіңізді аяуды, жылауды, қайғылы болуды тоқтату үшін қажет. Күйеуіңіз сияқты ер адаммен өмір сүру - сізге оның кейбір қасиеттерін қабылдауға тура келді, немесе, ең болмағанда, оның алдында осылай көрінуі керек - қатал болу, қажетсіз эмоцияларды көрсетпеу. Енді сіз оған бейімделіп, шамадан тыс эмоционалдылықты, әлсіздікті көрсетпеуіңіз керек. Сіз ештеңе болмағандай әрекет етуіңіз керек. Бұрынғыдай отбасылық кәсіппен айналысыңыз. Тұншығу бар, бірінші болып жақындау - келмеу. Біраз уақытқа дейін өз -өзіңе келуің керек, тыныштал. Біз валерианның, аналықтың тыныштандыратын тұнбаларын ұсынамыз.  
      Бізде не бар екенін талдап көрейік: күйеуі сезімі жоқ екенін мойындады. Тамаша, сіз мұны білесіз. Бір клиент күйеуінің алдап жүргенін білгенде, керемет сөйлем айтты: «Олар мені мәңгі жақсы көруге уәде бермеді». Және ол дұрыс. Қарым -қатынаста ешкім ешкімге қарыз емес. Енді сіз кішкене цинизмді оқисыз, оны дұрыс қабылдауға тырысыңыз. Сізге күйеуіңіз сіз үшін бүкіл әлем болып көрінетін сияқты, сіз оған еріп кетесіз, бірақ іс жүзінде олай емес.  
      Күйеу сен үшін бөтен. Сіздің отбасыңыз - сіздің ата -анаңыз және сіздің балаңыз, ол сізді әрқашан шексіз жақсы көреді.  
      «Мен оны осылай қабылдаймын және оны солай бағалаймын, құрметтеймін және жақсы көремін». Сіздің жағдайыңызда сіз күйеуіңізді қабылдауға, бағалауға, құрметтеуге және өзіңізді жақсы көре бастауыңыз керек. Сонда ғана сіз азап шегу арқылы өзіңізге зиян келтіретінін түсінгенде, сіз жылауды тоқтатасыз. Сіздің өміріңізде сіз ең маңызды адамсыз. Өзіңізге қамқорлық жасаңыз, сіздің ішкі күшіңіз әлі де пайдалы болады. Есіңізде болсын, сіздің көз жасыңызға ешкім лайық емес, ал лайықты адам сізді ешқашан жылатпайды.
      * Сәлеметсіз бе. Маған жауап бергеніңізге, көмектескеніңізге рахмет.  
        Мен сіздің кеңестеріңізді орындауға тырысамын, бірақ бұл өте қиын. Бірнеше күн бойы мен жанасудан басқа әдеттегідей өзімді ұстауға тырыстым. Және бұл ең қиын бөлігі болып шықты. Бұрын мен үшін сүйісу, қоштасу кезінде сүйісу, егер біз бір жерге баратын болсақ қолды алу, арқаны сипау және т. .  
        Екі күн бұрын, кешке қарсы тұра алмай, оны құшақтадым. Ол шыдады, бірақ оған ұнамағаны анық болды.  
        Ал, ол маған немқұрайлы қарайды деп айта алмаймын. Күнделікті өмірде маған таныс өмір салтын ұстану қиын емес, бірақ мен эмоционалды түрде шыдай алмаймын.  
        Осы оқиғадан кейін біз сөйлесуді доғардық. Ол сұрайды, бірақ мен жауап бере алмаймын, мен түйіннен тұншығып қалдым, көз жасым. Жыламау үшін үндемеу керек. Біз бір күн сөйлеспедік. Ал кеше енесі оны бір жерге барып демалуға шақырды. Күйеуі келісіп, демалысты күтіп отыр. Енді мен ол не мәңгілікке кетеді, не демалыста, отбасын мүлде құтқармауға шешім қабылдайды, ал қайтып келгенде бәрі мүлде құлап кетеді деп қорқамын. Бүгін таңертең мен тағы да жылап, қорқынышымды айттым. Ол өзі ештеңе білмейтінін айтты. Демалыс жақын арада емес, әрі қарай не болатыны белгісіз. Мен оның кетіп, ажырасқысы келмейтінін қайталап айттым, бірақ баратын жерім жоқ болғандықтан ғана. Ол қайда болар еді - жіберер еді, бірақ шығарылмады. Ол отбасылардың әр түрлі екенін айтты, бірақ мен идеалды отбасын ойлап таптым және одан ережелерді сақтауды талап еттім. Ол шаршағанын, ештеңе қаламайтынын айтты.  
        Біздің қыздың бүгін маңызды күні бар, ол өзінің алғашқы қойылымын. Ол оны қатты күтті, бірақ ол келмейтінін айтты. Ол бәрінен шаршады. Ол есікті тарс жауып шығып кетті.  
        Отбасы ыдырап жатыр. Келесі нәрсе қорқынышты. Бұл демалыс әлі де (  
        Дұрыс айтасыз, мен күйеуімде еріп кетемін, ол мен үшін бүкіл әлем. Мүмкін сіз күйеуіңіздің демалысын күтпей, қызыңызды алып кетіп қалуыңыз керек шығар? Баратын жер жоқ, менің ата -анам, туыстарым мен жақын достарым жоқ. Бірақ мен шығудың жолын табамын, мүмкін мен жатақхананы жалға аламын ...  
        Мен күйеуімді азаптаймын, мен өзім қиналамын, балабақшадағы қызым әкемнің анасын қалай жақсы көрмейтінін айтады, ал анам жылайды (егер күйеуім мен үшін азап шегіп жатса, онда кету дұрыс болар ма?  
        Ой секіреді, мен сөздерді шатастырып, ұмытып кетемін. Мен абдырап қалдым, ұқыпсыз, ештеңе мені бақытты етпейді.

Сәлеметсіз бе.  
Мен сізден қарым -қатынас мәселесінде кеңес пен көмек сұраймын.  
Қызбен бір жыл кездесті. Біз бір -бірімізді қатты жақсы көрдік. Біз құрдаспыз. Бір ай бұрын қыз біз қоштасамыз, бәрінен шаршадым деді. Оның өзі мені қатты жақсы көретінін, маған не болатынын, мен мінсіз екенімді айтса да, мен оған ашулансам да, ашулансам да, ол маған үйленетінін айтты. Ол мен сияқты ең ұзақ қарым -қатынаста. Бір жыл бірге.  
Соңғы жанжал кезінде мен оны қызғандым, оны кездестіргенде мен оған осылай айттым, осылайша оны ренжіттім және ашуландым. Осыдан кейін біз екі күн бойы хабарласпадық, мен оның анасымен қалай болғанын білгім келді, сонымен бірге менің дос қызымның туған күніне сыйлық сұрағым келді. Жұмысқа келгенде анама келіп, біз онымен әңгімелестік, жанжал туралы айттық, анасы қарым -қатынас тақырыбын кездейсоқ қозғайтын сияқты, онымен сөйлесетінін айтты. Келесі күні менің қызымның өзі жанжалды ұмытып, маған бірінші болып хат жазды, бірақ кешке қарай көңіл -күйі өзгерді және сөйлескісі келмеді (анасы онымен сөйлесті, менің дос қызым менің анасына кеңес алу үшін келгенімді түсінді, ол маған қатты ренжіді - бұл үшін, ол маған жеке өмірімізді ешкіммен талқыламау керектігін бірнеше рет айтқан болатын. Осындай жанжалдар кезінде мен жеңгемнің дос қызына ұтылудан қорқып кеңес сұрадым). Ол біз ажырасамыз деп жазғаннан кейін. Мен оған ажырасудың қажеті жоқ екенін айттым, бірақ ол өзі шешті.  
Мен оны біраз уақытқа қалдыруды шештім. Бір аптадан кейін мен оны сабақтан кейін кездестірдім, ол маған салқын қарады. Мен оның үйіне жаяу баруды шештім, бірақ ол маған ермеуімді, біздің арамызда ештеңе болмайтынын айтты және ол бәрін шешкенін айтты, ол маған тым болмаса өзін-өзі құрметтеу керек екенін айтты, бірақ ол жақында айтты. ол мені қаншалықты жақсы көрді.  
Нәтижесінде мен қыңырлықпен оны истерикаға әкелдім, мен қателіктерімді кешіруі үшін кетпеуін сұрадым, жалпы мен оның алдында өзімді қорладым, жібергім келмеді, себебі мен қатты жақсы көремін. Және ол бәрін нашарлатты. Эмоционалды түрде ол сүймейтінін айтты. Мен сенгім келмейді, шынымды айтсам. Ол мені мәңгілікке жалғыз қалдыру үшін менімен бірге болғысы келмейтінін айтты. «Егер сен сүйсең, оны жайына қалдыр».  
Ол мені сұрады, маған бірнеше рет айтты, біздің арамызда не болып жатқанын ешкімге айтудың қажеті жоқ, мен бұдан былай бұлай жасамайтынымды айттым, бірақ мен өз қателіктерімді қайталадым ... Осындай жанжалдар кезінде мен кейде адасып қалдым. не істеу керектігін білмеді және бұл жанжал соңғы болуы мүмкін деп ойлап, әпкесіне және екі рет анасына бұрылды, ол ұтылудан қорықты, бірақ ол ұтылғаны белгілі болды ...  
Нәтижесінде біз үш апта бойы хабарласпаймыз, бір -бірімізді университетте үнсіз өткіземіз.  
Қарым -қатынасты бірте -бірте бастаған жөн бе? Оны қайтару мүмкін бе? Өз бетімше жұмыс жасалды, қателіктер талданып, қорытынды жасалды. Мен оны шынымен қайтарғым келеді, ол мені барлық жанжалдарға дейін жібермеуімді өтінді, ол мені әлі де жақсы көреді деп үміттенемін, бірақ оның маған айтқан сөзі эмоцияға байланысты болды. Оның кетуіне жеткілікті уақыт өтсе де, мен бәрін жақындатып жіберуден қорқып, оған жақындауға асықпаймын. Иә, мен қызғанудың жаман екенін түсіндім, бірақ мен сенбегендіктен емес, сүйгенім үшін қызғандым. Қызғаныш - бұл ақымақ сезім. Мен оны сол қалпында қабылдадым және мен оны ренжіткенде де, ренжіткенде де жақсы көремін.  
Менің қателіктерім осылай аяқталатындай маңызды емес. Иә, ол одан шаршады, мен оны ренжіттім, бірақ мен оны алдамадым, мен оны жақсы көрдім, оған жеткілікті көңіл бөлдім, гүл мен сыйлықтар бердім. Менің қателіктерімнің бәрі оның менімен бірге болғысы келмеуіне себеп болды. Бірақ мен тырыстым және өзгердім. Мен моногаммын және онымен ғана болғым келеді.  
Барлығын түзетуге мүмкіндік бар ма? Мен үшін қазір не істеу керек: оны біраз уақытқа қалдырыңыз ба, әлде біртіндеп қарым -қатынасты жалғастырасыз ба?  
Кеңес беруіңізді өтінемін.

* Сәлем Игорь. Сіздің қызыңызда өзегі бар кейіпкер бар, ол жігітінің одан кем емес болғанын қалайды.  
  Өзіңіздің жағымсыз эмоцияларыңызды жалғастырғыңыз келмесе де, жақын адамыңыздан айырылып қалу қаупі бар екенін көрсетпеу үшін ерік -жігермен өзіңізді ұстауыңыз керек. Барлық осы сезімдер, қорқыныштар әлсіз адамды көрген қызға берілді. Мұның бәрі сізді сенімсіз, жаралы еткен шынайы махаббат сезімінің кінәсі. Ал қыздар нені қалайды? Олар өз жігіттерімен мақтанғысы келеді, оларға сүйсініп, сүйікті екенін сезінгісі келеді, бірақ оларды жақын ұстамайды және оларға еркіндік бермейді.  
  Оған сәлем айта бастаңыз, ештеңе болмағандай жымиып өтіп бара жатып, «сәлем» деді де, өтіп кетті. Ол сенің жағдайың жақсы деп ойлайды. Сондықтан, оның көз алдында көңілді болуға тырысыңыз, басқа қыздармен сөйлесіңіз, интриганы ұстаңыз. Ол сізді басқа әдемі қызбен көруі өте маңызды, ол қызғансын. Егер ол болашақта сұраса және ол көрген нәрсесі туралы міндетті түрде сұрайтын болса, бұл маңызды емес деп айтыңыз, бұл бастаманы қыздың өзі алады.  
  Енді сіздің міндетіңіз - қалыпты қарым -қатынасты қалпына келтіру. Толығырақ, талап қоюға әлі ерте. Барлығына рұқсат беретін және қыздың сізге ғана емес, бәріне ұнау керек екенін түсінетін дос болыңыз. Кешірім сұрамаңыз және одан кешірім сұрамаңыз, ол сізді мақтан тұтқыңыз келеді және оған тәуелді емес. Басқа адамдармен қарым -қатынасыңызды талқыламаңыз. Өзіңізді айналаңызда көптеген қыздар бар екеніне сендіріңіз, және сіз жалғызсыз және сізді шынымен бағалайтын адам болады.
  + Сәлем, Наталья. Біраз уақыт өтті және біз арамызда байланыс сәл жақсарды деп айта аламыз, бірақ мүлде емес. Кесіп өтіп, «сәлем» деді, және бәрі. Желтоқсанның бір күнінде ол менсіз өте нашар екенін, бірақ менімен де жаман екенін жазды. Ол оны әлі жібермегенін, бірақ қайтып келгісі келмейтінін айтты. Ол қайтадан сүймейтінін айтады. Осыдан кейін ол қайтадан салқындады және мені елемеді.  
    Өткен уақыт ішінде ол жалғыз болды, ешкіммен кездеспеді. Мен бәрібір бәрін қайтарамын деп үміттенемін, бірақ мен дұрыс емес нәрсе жасап, бәрін мүлде бұзудан қорқамын. Біздің соңғы әңгімеміз айдың басында болды, содан кейін ол ештеңені ұнатпайтынын және қайтармайтынын айтты. Оны қайтадан тастап, оған кедергі жасамайсыз ба? Немесе сөйлесуге тырысасыз ба?  
    Соңғы кеңес үшін рахмет. Мен тағы да көмек сұраймын, өтінемін.
    - Сәлем Игорь. Қыздың сөздеріне жауап бермеуге тырысыңыз және ол сүймейтінін айтқан кезде сізді ауыртатын түр көрсетпеңіз.  
      Жалпы, бұл тақырыпты біржола жабыңыз және ешқашан өзіңізді бастамаңыз. Ол сізге өз сезімін дайындап, сізді ренжітпестен өзін түсінсін.  
      Қателік жасаудан қорықпа, ештеңе істемегеннен гөрі бірдеңе жасаған дұрыс.  
      Сол кезде қыз өзін нашар сезінетінін жазды - ол бірден белсенділік танытуы керек: «егер сіз келгіңіз келсе, біз серуендейміз, бұл сізді ешнәрсеге міндеттемейді, жай жүріңіз, сонда сіз өзіңізді жақсы сезінесіз ... «Ақылды және тапқыр болыңыз.  
      «Оны қайтадан тастап, оған кедергі жасамайсыз ба? Немесе сөйлесуге тырысасыз ба? » Әрине, қарым -қатынас жасаңыз, бірақ мұны өте шебер орындаңыз және кездейсоқ және күтпеген жерден пайда болады.  
      Егер ол қайтып келгісі келмейтінін айтса, онда онымен бірге ойнаңыз және бұл сізге сәйкес келетінін айтыңыз.  
      «Осыдан кейін ол тағы да суып кетті, мені елемейді». - Оған үнемі қарап тұрма, өз ісіңмен айналыс, сабырлы болуға тырыс, ал қолайлы жағдайда көңілді. Ол сізді қадағалап, бақылағысы келеді, сондықтан сіз оған назар аудару үшін өзіңізді өзгерген адам ретінде көрсетуіңіз керек.
      * Неге екені белгісіз, ол мені бүгін әлеуметтік желіде блоктады. желілер. Ол мұнымен нені көрсеткісі келеді? Мен оған көптен бері хат жазған жоқпын немесе телефон соққан жоқпын. Мүмкін мен оны шынымен мазалаған шығармын?
        + Игорь, ол сені осылайша ұмытып кетуге тырысады және сен оның өмірін бақылағаныңды қаламайды. Өзіңізге жанның хоббиін табыңыз, оны ақыл -ойдан алшақтатыңыз.

Сәлем, Наталья. Тағы да. Жақында мен бұрынғы қызымның басқа жігітпен жүре бастағанын білдім. Осы уақыт ішінде, мен саған соңғы хабарламамнан кейін, мен әлі де болса қалай да сөйлесуге тырыстым, бірақ нәтиже бермеді: қайтадан елемей, тағы да үнсіздік. Оның жаңа қарым -қатынасты бастағаны туралы хабар мені ренжітті, бірақ бұл оны қайтару ниетін одан сайын күшейте түсті. Олар сыныптастар, ол одан екі жас кіші. Ұзақ уақыт қажет болса да мен бәрін қайтарғым келеді. Барлығын ұмытып кету мен нәтиже бермейді, мен айтқым келмейді. Бұл жағдайда не істеу керек, Наталья? Өзіңізді өзгертіңіз және оны үнсіз бақылаңыз, күтіңіз және ол қайтып оралғысы келеді деп үміттеніңіз.

* Емделмейтін сияқты ...  
  Тағы да сәлем. Ұмытылмайды, бұл тіркеме де, махаббатты да, ауруды да жібермейді ... немесе мен өзім бәрін тастағым келмейді. Ол ешқашан әлеуметтік желілердегі парақшаларына кіруді тоқтатпады, достарынан оның жағдайын сұрап тұрды. Мен оған кейде смс жазамын, бірақ іс жүзінде әр жолы: «Маған жазба» деген жауап аламын. Мен басқалармен кездестім, сөйлестім және ол туралы ойладым. Үміт әлі де бір жерде жанып тұрады. Бір жыл өтсе де, оған жақындайды. Және бұл оны қайтаруға және бәрін қайтадан бастауға деген ұмтылысты қалдырмайды.  
  Мен оны қайтару үшін не істедім, не істеуге тырыстым? Бір шоқ гүл, кішкене сыйлықтар, өлеңдер .. Мен сырт көзге өзгердім, киім стилін өзгерттім, өзіме қараймын, жаттығу залында жаттығамын, әлеуметтік желіге жаңа фотолар саламын, оқуымды және жұмысымды сынап көремін. Мен өз басымнан жүз рет айналып өттім, мен қандай қателіктер жібердім. Оны қызықтыруға тырысыңыз. Тағы да, ілінетін нәрсе, бірінші рет сияқты ... бірақ әзірге талпыныстар нәтижесіз.  
  Мен сізден қолдау немесе басшылық сөздеріңізді сұраймын, кем дегенде бір нәрсе.
  + - Сәлем Игорь. Немесе бұл үшін сізге емделудің қажеті жоқ шығар? Тек осы сезіммен өмір сүріңіз. Оған қарсы шықпаңыз, бірақ оны іліп қоюына да жол бермеңіз.  
      Сіз қызыңызбен қарым -қатынасыңызды жаңарту үшін мүмкін болатын және мүмкін емес нәрсенің бәрін жасадыңыз. Бір жыл тәжірибе. Бұл өте көп, бірақ сіз жақсы көретіндігіңізді ескерсек, бәрі жақсы. Жағдайды бүгінгідей қабылдаңыз. Сүйесің, ұнатпайсың. Бұл жақсы. Ол сені сүймейтіндіктен болды. Бірақ оған сені сүюдің қажеті жоқ. Осылай болады.  
      Махаббат - бұл «аспаннан келген манна сияқты», ол адамға түседі және ол неліктен екенін түсінбестен, сүйе бастайды. Сонымен қатар, ол жоғалып кетуі мүмкін. Сүйіспеншілік мәңгілік бола алмайды, оны жалын, ағаш лақтыру сияқты қолдау керек, бұл сіз жасайсыз: гүлдер, сыйлықтар, өлеңдер. Сізге тоқтауға, өзіңізді құрметтеуге және жағдайдан шығуға уақыт келді.  
      «Мен болған нәрсенің бәрін мен жүз рет қайталадым, мен қандай қателіктер жібердім» - Мұны істеу үшін сіз оны асыра алмауыңыз керек, өткен қателіктерді еске алуды тоқтатып, бір рет дұрыс қорытынды жасап, жаңа әйелдердің жүрегін жаулап алу үшін алға ұмтылыңыз.

Сәлеметсіз бе. Мен сізге 13 тамызда жүгіндім. Естеріңізге сала кетейін, мен 43 жастамын, жас жігіт 26. Бір түнде ол біздің қарым -қатынасымызды үзді. Бұның бәріне менің шексіз қызғанышым мен жекпе -жектің кінәсі. Өзімді түсіндіруге және бір нәрсені өзгертуге тырысуымның нәтижесі болмады. Ол үндемеді.  
Уақыт өтті .. Мен бір -біріммен танысамын, араласамын. Бірақ әлі маңызды ештеңе жоқ. Мен оны ұмыта аламын деп ойладым, бірақ нәтиже жоқ .. Келін әлеуметтік желілерде басқа адамдардың деректерімен сол жақ парақ құрып, онымен тек достық қарым-қатынаста болуға кеңес берді. Мен дәл осылай жасадым. Жазу стилін сәл өзгертуге тура келді. Бірақ бәрі ойдағыдай болды. Ол өз атынан сұрады. Ол миын шығарып жатырмын, ол мені енді есімде сақтамайды және жалпы ескіге қайтарым жоқ және болмайды деп жауап берді.  
Ол ешқашан ешкімге ие болмады, ол жалғыз ... Бірінші сол бетті алып тастау керек еді, ол оны өзіне тым жақын қалдырды. Ол маған рұқсат етілгеннен гөрі қызығушылық таныта бастағанын сездім. Енді мен жасаған екіншісімен сөйлесіп жатырмыз. Мен өз ойымның барлық абсурдтығын ақылмен түсінемін. Бірақ мен оның ҚАНДАЙ және НЕ екенін білуден бас тарта алмаймын, егер ол менің айлаларымды білсе, онда ол жек көретіні сөзсіз. Ол кез келген алдауды қабылдамайды. Мен шын атымен оған жазуға қорқамын. Ол мені енді қызықтырмайтынын ашық айтты. Толығымен шатастырылды. Мүмкін сіз маған бірдеңе кеңес бере аласыз ба? Алдын ала рахмет.

* Сәлем Наталья. Әрине, ол сіздің онымен басқа атау арқылы сөйлескеніңізді ешқашан білмеуі керек. Сіздің жағдайыңызда не істей аласыз? Уақыт өте келе сіздің жас жігіт бәрін қайта қарайды және сізге сабырлы болады, егер сіз табанды болсаңыз, бірақ сонымен бірге бәрін әдемі жасасаңыз, сіз онымен достық қарым -қатынасты ашық түрде жаңарта аласыз (әлеуметтік желілерді білдіреді). Бұл уақытты, шыдамдылықты қажет етеді және сіздің жаныңызда болмаса да, оған шын жүректен бақыт тілейді. Бұл өте қиын және әр адам бұған қабілетті емес. Көбінесе, махаббат өзімшіл болады және адам өзінің құмарлық объектісіз өзінің қаншалықты жаман екенін ойлайды. Бұл психологиялық тәуелділік және сүйікті болуға деген ұмтылыс. Бірақ махаббатқа қол жеткізу мүмкін емес, сіз адамды өзін жақсы көруге мәжбүрлей алмайсыз.  
  Екі айдан кейін жігітті Жаңа жылмен құттықтаңыз, оған жақсылық тілеңіз, егер ол жақсы жауап берсе, ол жауап бермейді, бұл да жақсы. Егер ол жауап берсе, онда ұзақ хат алмасуға болмайды. Өзіңізді ерік -жігермен басқа адамдар туралы ойлануға, көңілді достармен сөйлесуге мәжбүрлеңіз, олар сізді сүйікті адамыңыз туралы обсессивті күйзелістен шығарады. Кез келген оқиғаны құттықтауға себеп болады - бұрынғы күйеуіңізді құттықтаңыз. Бұл оған сіз үшін көп нәрсені білдіретінін түсінуге мүмкіндік береді және сіз оны еске аласыз. Бұл бір айдан, бір жылдан астам уақытты алуы мүмкін, бірақ егер сіз тұрақты болсаңыз, онда сіздің жігітіңіз сіздің хабарларыңызды саналы түрде күтеді, тіпті егер ол бірден жауап бермесе де.
  + Рахмет .. Шамамен 10 күн бұрын мен ол туралы өте жаман армандар көрдім ... Ал мен оларды ешқашан есіме түсіре алмайтындықтан, бұл мені ескертті. Және әлеуметтік салада. Ол біраз уақыт болмағандықтан, мен оған өз атымнан осы армандар туралы жаздым, мен ол үшін алаңдайтынымды айттым. Ол бір күннен кейін, бір ғана сөзбен жауап берді .. Ал бұл маған жеткілікті болды ..  
    Енді мен басқа біреудің бетінен ол туралы білемін, мен онымен біздің шындықта танымадым ... Содан кейін мен қарым -қатынасты реттеп отырдым (((  
    Жаңа жыл құтты болсын ... Мен оның бақытты болғанын қатты қалаймын. Мен білемін, ол көптеген адамдармен сөйлеседі, өзі өмірінің кейбір сәттерін айтады. Білесіз бе, бұған дейін мені ренжіткен оның барлық қарым -қатынасы қазір жағымсыз эмоциялар туғызбайды. Мен сабырлымын. Мен иллюзия жасамаймын, мен өз өміріммен өмір сүремін .. Бірақ 40 жастан асқан әйелдерге деген құмарлық мені әлі де мазалайды. Мен бірде одан: «Сені ата -анаң жақсы көреді ме?» Ол маған: «бірақ мен білмеймін ..» деп жауап берді, бұл ұнамады ма әлде бірдеңе ме ???
    - Наталья, адам бейсаналық түрде өзіне жетіспейтін нәрсені тартады. Ал сіздің жігітке аналық махаббат қажет емес. Ересек әйелдер өмірлік тәжірибе ретінде тартымды, олар тыңдауды біледі және сән трендтеріне, косметикаға қызығушылық танытатын және тек жеке адамға назар аударғысы келетін қыздардан айырмашылығы қызықты, қызықты әңгімелесуші бола алады. Ақылды, ересек әйел пайдалы кеңестермен қолдау көрсете алады, ал жас қыз жігіттен көмек күтеді, бұл жауапкершілік. Және, әрине, жас жігітті әйелдегі белгілі бір тәжірибе, эмансипация және интимдік қарым -қатынаста батылдық тартады.

Сәлеметсіз бе. 2 жыл бойы бір қызбен таныстым. Біз бір -бірімізді мектептен танитынбыз. Біз әр түрлі институттарға оқуға түсеміз. Содан кейін, туған қаламызға қайтып келгенде, жанашырлық болғандықтан, кездесуге тырысамыз деп шештік. Басқалар сияқты қарым -қатынас, кейде жанжал, кейде даулар, бірақ жалпы алғанда бәрі де жаман емес, бірақ көп ұзамай ол мені шаршатты (мен үйленгім келмейді). Ол отбасын қалайтынын және мені енді сүймейтінін айтты (бұрын ол мені ең жақсы, ең жақсысы деп айтатын, меннен басқа ешкімге керек емес еді, ол мені әрқашан жақсы көретінін айтты). Біз ажырастық, мен оны жай ғана демалып, қайтып келеді деп ойладым, бірақ ол дереу менен 5 жас үлкен жігітпен қарым -қатынасты бастады. 3 айдан кейін ол онымен ажырасып, 6-7 айдан кейін бір жігітке үйленді. Кездейсоқ олардың фотоларына тап болды. Ол бақытты көрінеді, бірақ мен жоқ сияқтымын. Мен бір жыл бойы басқа қыздар туралы ойлай алмаймын және мен оны әр өтіп бара жатқан адамнан көремін. Меніңше, бұл аз емес еді, бірақ мен күн өткен сайын нашарлап бара жатырмын. Мен жаңа таныстар таба алмаймын, бірақ мен ескілерін бұздым. Мен қабылдаған барлық істер нәтиже бермейді. Менде бұл тақырыпта сөйлесетін ешкім жоқ (мен ата -анама ауыртпалық салғым келмейді).

* Сәлем Влад. Егер сіздің қызға деген сезіміңіз күшті және шынайы болса, онда олардан құтылу өте қиын болады, мүмкін сіз мұны мүлде жасамауыңыз керек. Оны одан әрі жаныңның тереңінде сүйе бер, сезіміңе қарсы шықпа, оған шын жүректен бақыт тіле. Сіз бірге болған бақытты сәттерді еске түсіре отырып, бұл үшін Ғаламға психологиялық алғыс айтамыз. Уақыт өте келе сізге оңай болады және сіздің өміріңізде өзгерістер болады.  
  Әлеуметтік желілердегі суреттер Біз желілерді қарастыруды ұсынбаймыз. Көбінесе оларды қыздар қоғамға әсер ету үшін салады және олар әрқашан шындыққа сәйкес келмейді. Адам өзінің бақытына сенбесе, ол басқаларды оның бар екеніне сендіру үшін бәрін жасайды. Сіздің мысалға сіз бұған сенімді бола аласыз - сіз бұған сендіңіз және өзіңізді азаптадыңыз. Мүмкін қыз сені қазір жақсы көретін шығар, бірақ ол өзіне тұрмысқа шығуды мақсат етіп қойған, себебі бұл сол кездегі оның маңызды қажеттілігі еді. Әйелдердің психологиясы осындай, олар жас жігіттің ұсыныс жасайтынына немесе жасамайтынына байланысты ерлердің оларға деген көзқарасы туралы қорытынды жасайды. Егер ол болса, онда сезімдер бар, егер ол қарым -қатынасты заңдастырғысы келмесе, онда ол сүймейді және қарым -қатынас ұзаққа созылмайды.

Влад, сіздің проблемаңыздың терең себебі бар. Мүмкін, мұны түсіну сізге жағымсыз сезімдерді тудырады (және бұл қалыпты жағдай), бірақ бұл себептерді түсіну болашақ өміріңізді дұрыс құруға көмектеседі. Н.А.Ведмеш сізге сезімге қарсы тұрмауға кеңес береді, егер ол шынайы болса және бұрынғы қызыңызға бақыт тілеңіз. Бірақ, шынымды айтсам, сирек кездесетін адам бұған қабілетті. Және бұл сіздің жағдайда мүмкін бе екеніне сенімді емеспін. Неге? Өйткені «мүмкін емес» сіздің жағдайыңыздың себебіне тікелей байланысты. Сіз өзіңізге қысым көрсететін және басқа қыздарға енді қарай алмайтын ішкі психологиялық себеп сіздің жараланған мақтанышыңызда жатыр. Йә, дәл солай. Бастапқыда сіз бұл қыз үшін ең керемет екеніңізге сенімді болдыңыз. Сіз оны әрқашан жақсы көремін деп ойладыңыз, себебі ол осылай деді. Ал сенің қызың кеткісі келгенде, сен оны ұстамадың. Шешім қабылдады - ол қайтып оралады. Сіз оны жоғалтудан қорықпадыңыз, өйткені оған қарсы еместігіне сенімді болды. Ол басқа адаммен қарым -қатынас орнатқан кезде, сіз шаршаудың қажеті жоқ па деп ойладыңыз. Содан кейін ол өзін бөлді. Сіз қайтадан ойладыңыз - содан кейін ол оралады. Бірақ олар оның фотосуретіне тап болып, оның үйленгенін білгенде, сіздің сеніміңіз жойылды. Сіз ауырғанын және ауырғанын сездіңіз  
Ол бақытты, сені ұмытты! Қалай? Бұл жерде күшті және шынайы махаббат жоқ, бірақ өзінің маңыздылығын жоғалту сезімі бар (және өз көзімен). Ал сізде 2 жол бар - барлығын және барлығын азаптау мен кінәлау немесе жаңа және шынымен бақытты өмір бастау, сүю және сүю. Мен көмектесе аламын. Жеке жазыңыз: vikz-85 (ит) mail.ru Виктория.

**V**Психотерапиялық энциклопедия **психологиялық кеңес берудің келесі түрлері сипатталған:** > ".

**1. *Мәселеге бағытталған кеңес беру (кеңес беру).***Бұл жерде модификацияға баса назар аударылады **мінез -құлық,**

мәселенің сыртқы себептерін талдау. Клиентпен жұмыс мақсаты: клиенттің жағдайға сәйкес әрекет ету қабілетін қалыптастыру және нығайту, өзін-өзі бақылауды жақсартуға мүмкіндік беретін әдістерді меңгеру. Бұл салада қолданылатын көптеген әдістер мінез -құлық терапиясынан алынған. МГОПУ студенттері оларды «Психологиялық көмек түсініктері мен әдістері» курсында толық зерттейді.

**2. *Жеке тұлғаға бағытталған кеңес беру (кеңес беру).***Мәселенің жеке, жеке себептерін талдауға негізделген, болашақта ұқсас проблемалардың алдын алатын, деструктивті тұлғалық стереотиптерді қалыптастыру процесі. Мұндағы кеңесші кеңестер мен ұйымдастырушылық көмектен түбегейлі бас тартады, себебі бұл мәселенің ішкі, терең себептерінен алшақтатады. Бұл бағытта қолданылатын көптеген әдістер батыстық психотерапияның көптеген психоаналитикалық және постпсихоаналитикалық ағымдарынан алынған. Ең алдымен, бұл гештальтерапия, гуманистік психотерапия әдістерін қамтуы керек.

**3. *Шешім туралы әңгіме*.**Бұл жерде мәселені шешу үшін клиенттің жеке ресурстарын белсендіруге баса назар аударылады. Бұл тәсілдің өкілдері мәселенің себептерін талдау міндетті түрде клиенттің кінәсіздік сезімінің ұлғаюына алып келетіндігіне назар аударады, бұл кеңесші мен клиент арасындағы ынтымақтастыққа кедергі болып табылады. Бұл тәсілде қолданылатын көптеген әдістер қысқа мерзімді позитивті терапиядан алынған.

Кейбір техниканы толығырақ қарастырайық **шешуге бағытталған психологиялық кеңес.**Ресурстарды белсендіру, оларды клиенттен іздеу сұрақтар немесе сұрақтар тізбегі арқылы жүзеге асады. Ресурстарды іздеуге назар аударуға болады *өткен*(«Бұрын мұндай қиындықтарды жеңуге сізге не көмектесті?», «Сіздің туыстарыңыз бен таныстарыңыз мұндай мәселелерді қалай шешті?»), *сыйлық*(«Қазіргі уақытта мәселені шешуге не көмектеседі, кем дегенде уақытша?») Және *келешек*(«Мәселені шешуге кім немесе не көмектесе алады?»).

**Ең көп қолданылатын әдістер:**

* *Прогресске сүйену.*Соңғы уақытта проблема жойылған немесе айтарлықтай азайған кезең болды ма?

Неге деп ойлайсыз? Бұған не ықпал етті? Бұл механизмдерді бекіту үшін бәріміз не істей аламыз?

* *«Болашақ туралы қиялдар».*Мәселені қашан шешуге болады? Бұған не үлес қоса алады? Елестетіп көріңізші: егер біз сізбен бәрі жақсы болған кезде кездесіп: «Сізге не көмектесті? «, Сіз не деп жауап берер едіңіз? Сізге тағы не көмектесе алар еді?
* *«Алдын-ала рақмет.»*Бағдарламаңыздағы адамдарға көмек үшін қалай алғыс айтатындығыңызды ойлаңыз.
* *«Мәселе шешім ретінде».*Бұл мәселе сізге не үйретті? Сізге қаншалықты пайдалы болды?
* *«Жаңа оң есім».*Мәселеге жақсы ат қойыңыз, сонда біз оны әңгімемізде қолдана аламыз.

Сіздің проблемаңыздың жақсы атын табу сізді оның жағымды жақтарын талдауға итермелейді.

Р.В. Овчарова алты екілік қарама -қарсылықты ажыратуға мүмкіндік береді, соған сәйкес психологиялық кеңес беру түрлерінің тұтас калейдоскопын құруға болады:

v *Жеке*және *топтық кеңес беру.*Топтық психологиялық кеңес беру көбінесе психологиялық проблемалары ұқсас клиенттерге алдын ала жеке кеңес беруден кейін ұйымдастырылады немесе егер олар бір тұлғааралық қарым -қатынас жүйесінің мүшелері болса (мысалы, отбасы).

v *Бір рет*және *бірнеше консультациялар.*

v *Жеке апелляциялық консультациялар -*шақыру, бағыттау нәтижесінде консультация.

v *Қосымша тестілеу жоқ*және *қосымша тестілеу арқылы.*

v *Психологиялық түзету әдістерінің қатысуынсыз*(клиентпен байланысты

психологиялық ақпарат мәселелері) және осы әдістерді қолдану.

v *Консультация оқшауланған*және *психологиялық көмектің басқа әдістерімен біріктірілген*(мысалы, консультациялар арасындағы әлеуметтік-психологиялық тренинг).

Сонымен қатар, психологиялық кеңес берудің түрлерін шешілетін міндеттер сипатымен ажыратуға болады: *жас-психологиялық-логикалық, кәсіби, психологиялық-педагогикалық, отбасылық т.б.*

Психологиялық кеңес берудің түрлерін анықтауға негіз ретінде психолог -психолог жұмыс істейтін теориялық тәсілдің сипатын қолдануға болады: ***когнитивті психология, бихевиоризм, гуманистік психология, психоанализ.***

Сонымен қатар психолог -кеңес беруші мен клиент арасындағы байланыстың жеделдігі немесе делдалдық дәрежесін психологиялық кеңес берудің түрлерін ажырату үшін негіз ретінде қолдануға болады. Осыған байланысты, біз бетпе-бет кеңес беру, сенім телефонына кеңес беру, алыстан жазу арқылы кеңес беру, психология бойынша танымал кітаптар жазу арқылы кеңес беру немесе танымал басылымдарда оқырмандардың хаттарына психологтардың ашық жауаптары туралы айтуға болады. Ішкі психологиялық кеңес беруден басқа психологиялық кеңес берудің жоғарыда аталған барлық формалары біртұтас ұғыммен - алыстағы психологиялық кеңес берумен біріктірілуі мүмкін.

Қашықтықтан кеңес берудің ерекшеліктерін қарастырыңыз. Сенім телефонындағы кеңес беруден бастайық. **Сенім телефоны арқылы кеңес берудің келесі артықшылықтарын бөліп көрсетуге болады:**

1) бәсекелестікке кедергі келтіретін әсерлерді азайту (жол, үй -жай, рекордер, кеңесшінің келбеті және т.б.).

2) Қол жетімділіктің жоғарылығы, қайталанатын қоңыраулар үшін үлкен мүмкіндік, оның ішінде басқа қалалар мен елдерден.

3) керемет арзандық.

4) Үлкен анонимдік, құпиялылық.

5) Кеңесші психологтың үлкен қорғанысы.

6) Шұғыл көмек, уақытында көмек көрсету.

7) Психолог пен клиент аз мазасыз, күрделі.

8) теріс атрибуциялардың мүмкіндіктері аз, психологтың ақпаратының клиент үшін маңыздылығын арттыратын және идеалистке клиентті қабылдауға және оған объективті емдеуге, оның проксимальды даму аймағын кеңейтуге көмектесетін өзара идеализацияға бейімділігі.

9) Жеке және кәсіби қатынастарды саралау мәселесін шешу әлдеқайда жеңіл, бұл қарым -қатынастың шынайылығы мен мағыналық байлығын қамтамасыз етеді.

10) Сенім телефоны - кеңес беру құралы ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік жұмыстың бір түрі. Бұл жерге эмоционалды қолдау көрсету үшін басқа жүгінетін жері жоқ адамдар - психикалық науқастар, кейде жыл бойы төсегінен шықпайтын мүгедектер, балалар, егер анасы үйден кетсе және олар қорқатын болса.

11) Сенім телефоны қоғамда тәрбиелік функцияларды орындайды: мұнда адамдар көбінесе түсінбеген нәрселері туралы ақпарат алады.

12) Сенім телефоны - жасөспірімдер мен жастармен жұмыс істеудің адекватты формасы. Бұл олардың сыртқы келбетін күрделендіреді деп есептеледі.

13) Бұл адамдарды дағдарыстық жағдайдан шығарудың адекватты формасы. Мысалы, егер адам өз пәтерінен бірнеше апта немесе тіпті ай бойы шықпаса, онда сенім телефонына хабарласу арқылы қалыпты өмірге оралу оңай болады.

14) Сенім телефоны шынымен де бетпе-бет кеңес алуға мұқтаж адамдарды таңдау функцияларын тиімді орындай алады.

15) Ұйымдағы тәулік бойы жұмыс істейтін сенім телефоны ұйым ішіндегі әр түрлі мәселелерді жедел үйлестіру үшін пайдаланылатын үй-жайларды күзету функциясын орындай алады.

16) Сенім телефоны қоғамдастықтың эмоционалды жағдайын бақылаудың тиімді формасы бола алады.

**Сенім телефонының жұмысына байланысты кемшіліктер мен проблемалық аймақтар:**

1. Консультантты өздерінің бұрмаланған қажеттіліктерін қанағаттандыру құралы ретінде пайдаланғысы келетін «әзілшілердің» және ауру қиялға ие адамдардың жұмысына араласу.
2. Анықтама телефоны бойынша кеңесші психологтың тұрақты жұмысынан гөрі моральдық-этикалық тұрғыдан әлдеқайда жоғары эрудиция мен дамуды, оның психикалық саласының тұрақтылығын, жауапкершілікті жоғары сезінуді талап етеді.
3. Клиенттің диалогқа қаншалықты қатысып жатқанын бақылау әлдеқайда қиын, эмпатиялық тыңдау мүмкіндіктері шектеулі - тек сөйлесуге қатысуын сөзбен ғана көрсетуге болады.
4. Анонимділік және клиенттің шынымен көмек көрсетілген жерден алғысының алыстылығы. Кейбір зерттеулерге сәйкес, бұл сенім телефоны кеңесшісінің күйіп кетуіне әкелуі мүмкін.
5. Кеңесші психологтың әлеуметтік байланысын бұзу қаупі. Оның клиенттері - оның бүкіл өмірі. Кейде, консультациялар мен сенім телефонынан тыс, ол тек қарқынды және терең тұлғааралық қарым -қатынасқа байланысты күшті стресстен үзіліс алады.
6. Сенім телефонында жұмыс жасайтын кейбір адамдар үшін кеңес берушінің жеке басын жасыру фактісі тұлғаның деградациясына әкелуі мүмкін, мысалы, маскүнемдік, басқа адамдардан артықшылық сезімі.
7. Сенім телефонында ұзақ уақыт қарқынды жұмыс істеу өмірдің жағымсыз жақтарына құмарлыққа әкелуі мүмкін. Сенім телефоны оң мысалдардың жетіспеушілігін қамтамасыз етеді.
8. Сенім телефонында жұмыс істеу кейде консультанттың жұмысқа тым көп араласуына айналады, бұл шамадан тыс жұмыс пен бұзылуға әкеледі. Көмек сұраулар саны

бір сағат үшін кеңесшінің мүмкіндіктерінен едәуір асып кетуі мүмкін.

**Қашықтықтан жазу арқылы психологиялық кеңес беру келесі артықшылықтарға ие:**

**1.**Хат әрқашан ойланған және теңдестірілген жауап беруге уақыт қалдырады.

2. Хат клиенттің өз мәселесіне рефлексивті талдауын күшейтеді, себебі көп нәрсені қысқаша және анық түрде бірнеше сөзбен жеткізу қажет.

3. Бірнеше кеңесші клиенттің бір хатына жауап бере алады, бұл клиентті тәуелсіз таңдау жасауға шақырады, оны өз өмірі туралы шешім қабылдауда еркін етеді.

**Алыстағы жазумен байланысты кемшіліктер мен проблемалық аймақтар:**

2. Клиенттің хатты жазуы мен психологтың жауабы арасында елеулі уақыт өтеді және жағдай күрт өзгеруі мүмкін.

3. Психологқа хатты өте алыс қашықтықтан жіберуге болады. Психолог респондент өмір сүретін контексттің барлық шындықтарын білмеуі мүмкін, бірақ бір нәрсені білу мүмкіндіктері шектеулі.