

Применение консультативных методов на практике

Выполнила студентка
3го курса группы П-2-17
Завитаева О.

Вербализация, Ободрение, Кларификация.

- Кл.: - Добрый день!
- Пк.: - Добрый день! Что вас ко мне привело?
- Кл: - Понимаете, моя проблема в том, что я много работаю
- **Пк: - Я понимаю вас, продолжайте.О.**
- Кл: - Из-за того, что я много работаю я не могу больше времени уделять семье. А из-за этого мы часто ссоримся с мужем, дети на меня обижаются... Я не знаю, что делать. Муж говорит, чтобы я уходила с работы, но я не хочу.
- Пк: - А чего вы хотите вообще и от сегодняшней консультации в частности?
- Кл: - Я хочу больше времени уделять семье, но свою работу я очень люблю и не хочу увольняться.

- Пк: - Вас только это беспокоит или есть еще что-нибудь?
- Кл: - Да, есть...Я больше не хочу ссориться с мужем из-за работы и не хочу, чтобы дети на меня обижались.
- Пк: - **Скажите, правильно ли я понимаю, что вы хотели бы больше времени проводить с семьей, но из-за любимой работы вы не можете этого делать и вы переживаете по этому поводу?В.**
- Кл: - Да.
- Пк: - Видете ли вы какое-либо решение своей проблемы?
- Кл: - Пока что нет. Хотя есть один вариант. Я, конечно, могу уйти с работы, но я не смогу сидеть дома в четырех стенах!
- Пк: - А что тогда произойдет?
- Кл: - Мне кажется, что тогда я не смогу реализовать себя, стану скучной. Ведь моя работа дает мне эту реализацию, самоутверждение. Делает меня нужной и интересной.

- Пк: - **Скажите, верно ли, что не видите больше сфер для реализации своей личности, чувствуете нужность только на своей работе и, возможно, боитесь стать неинтересной личностью? В.**
- Кл: - С одной стороны да, но есть масса увлечений, занятий, в которых можно реализовать себя, почувствовать нужной.
- Пк: - Тогда что вам мешает найти дело, в котором вы сможете воплотить себя?
- Кл: - Но оно ведь не будет таким любимым как моя работа...
- Пк: - А что в вашем понимании делает работу любимой?
- Кл: - Коллектив, руководство, сам процесс выполняемой работы
- Пк: - **Хорошо, я вас понимаю. О.** Скажите, пожалуйста, у вас есть на примете работа или деятельность, которой вы могли бы заниматься с удовольствием и при этом иметь достаточно свободного времени для семьи?

- Кл: - Нет.
- Пк: - Подумайте об этом прямо сейчас.
- Кл: - Будучи подростком у меня была мечта. Я хотела иметь свое дело.
- Пк: - Это замечательно. А сейчас у вас есть возможность создать его?
- Кл: - В принципе да.
- Пк: - Ваш муж и дети при этом будут получать достаточно вашего внимания?
- Кл: - Думаю, что да, так как я смогу брать выходные, когда захочу.
- Пк: - Сможете ли вы реализовать себя в своем бизнесе как личность, будете ли считать себя нужной и интересной, а также сможет ли это дело стать вашим любимым занятием?
- Кл: - Конечно, ведь я создам его сама!

- Пк: - **Отлично! У вас есть представление о том, как создать свое дело?К.**
- Кл: - Да! У меня даже сейчас появился идея!
- Пк: - Это будет нелегко,но я уверена, что вы справитесь!

Амплификация, Самораскрытие

- Кл: - В последнее время мне кажется, что мой муж стал в отношении меня какой-то холодный и невнимательный.
- Пк: - **Что в вашем понимании значит холодный и невнимательный? Поясните, пожалуйста.А.**
- Кл: - Холодный то есть он перестал меня обнимать, целовать, встречать с работы... А невнимательный он потому что перестал реагировать на мои просьбы, игнорирует мои замечания.
- Пк: - А как вы думаете, почему так происходит?
- Кл: - Я не знаю. Возможно, что у него просто очень много работы.
- Пк: - **С вашего позволения я расскажу вам свой случай, если хотите.С.**

- Пк: - Когда-то у нас с мужем была похожая ситуация, но как только я стала замечать, что он охладевает, то сразу же подвела его к этому разговору. Мы спокойно поговорили и больше такого не повторилось. Может вам стоит просто поговорить?С.
- Кл: - Да, конечно, стоит. Но я боюсь.
- Пк: - Не волнуйтесь из-за этого, это будет нелегко, но я думаю, что вы справитесь.

Метафора

Пример №1

- Кл: - Когда я ругаюсь с мамой, я чувствую себя очень плохо, у меня возникает ощущение, будто на разных планетах живем и она мне совсем чужая. Меня это очень мучает. Я хочу перестать ссориться с ней.
- Пк: - **Вы чувствуете пропасть между вами только в момент ваших ссор или она сопровождает вас постоянно?М.**
- (применение метафоры помогло в том, что клиент смог определить для себя, что мама все же является очень значимым и близким человеком для него, а непонимание возникает лишь при ссоре(т.е. является ситуативным явлением))

Пример № 2

- Кл: - Меня часто смущает, что я не могу открыто выразить свое недовольство, я постоянно подавляю его. Мне это мешает.
- Пк: - **Чувствуете ли вы, как ваше недовольство поедает вас изнутри будто червь? А когда вы его подавляете есть ли у вас ощущение, что внутри вас находится какой-то груз, который тянет вас ко дну?М.**

(применение метафоры помогло в том, что клиент более точно осознал свое состояние в ситуациях когда он испытывает недовольство)

Рефлексия

- Данные примеры приведены из моей повседневной жизни, 1 из которых был придумкой. Я использовала представленные выше методы после их теоретического изучения, для подкрепления.
 1. Были моменты, когда было сложно понять как правильно поставить вопрос.
 2. Для меня стало полезным то, что я проводила консультации с реальными людьми. Я старалась быть максимально осторожной при проведении беседы, помня о правиле «не навреди».