

### **Лекция 3. Принципы и правила психологического консультирования**

Во многих профессиях существуют свои принципы и требования, реализация которых является обязательной для специалистов. Так, в ряде стран мира существуют этические кодексы психолога, определяющие деятельность профессионала. Существуют определенные принципы поведения психолога-консультанта, следование которым обеспечивает этичность профессиональной деятельности и является залогом успешности психологического воздействия.

Помочь вернуть утраченный контроль и актуализировать внутренние ресурсы помогают следующие принципы:

- доброжелательное отношение,
- безоценочность,
- равенство позиций,
- принцип недопустимости советов, обещаний и навязывания решений,
- уважение ценностей и права на самоопределение обратившегося за помощью,
- экологичность распределения ответственности в процессе консультирования,
- сохранение конфиденциальности,
- наличие мотивации клиента на получение психологической помощи,
- эмоциональное принятие и создание эмоциональной поддержки,
- фиксация на позитивных, ресурсных сторонах личности,
- разграничение личных и профессиональных отношений.

#### ***Доброжелательное отношение к клиенту.***

Соблюдение этого правила позволяет клиенту чувствовать себя спокойно во время приема. Доброжелательное отношение подразумевает умение внимательно слушать, оказывать необходимую психологическую поддержку, стараться понимать клиента, исключает осуждение.

#### ***Безоценочное отношение к клиенту***

Следование этому правилу способствует снятию психического напряжения, тревоги клиента и позволяет настроиться на процесс самораскрытия в ходе консультирования. Каждый из нас имеет трудности в жизни. Известный психотерапевт Р. Мау (1967) признается: «Откровенно говоря, я не встречал клиента, проблем которого не усматривал бы и у себя, по крайней мере, потенциально». Поэтому важнейшее положение в консультировании, о котором консультант должен сообщить клиенту: наличие проблем — это нормальное явление. Осознание данного положения представляет первый шаг к устранению проблем. Затянувшаяся неспособность решать свои проблемы может серьезно осложнять жизнь. ***Сохранение равенства позиций***

Обязательным условием оказания психологической помощи является общение консультанта и клиента как двух уважающих друг друга людей.

Подавление, директивы, нравоучения, манипулирования не допустимы в консультировании.

### ***Недопустимость советов и навязывания решений***

Каков бы ни был жизненный и профессиональный опыт психолога, жизнь каждого уникальна и непредсказуема. Никто не может знать лучше ситуацию клиента и его внутренние мотивы, чем сам клиент. Кроме того, советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее в жизни клиента, а это не способствует развитию его личности.

### ***Уважение ценностей и права на самоопределение клиента***

Психолог во время своей работы должен обязательно учитывать те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент. Критическое отношение к ним консультанта может привести к тому, что пришедший на прием человек замкнется и не будет готов к дальнейшему самораскрытию.

В том случае, если ценности клиента являются препятствием на пути нормального функционирования, они могут быть переосмыслены человеком в ходе углубленной психологической работы, организуемой совместно с консультантом.

### ***Распределение ответственности в процессе консультирования***

С самого начала взаимодействия с клиентом психолог стремится информировать и договориться с клиентом о распределении ответственности за проводимую психологическую работу. Психолог отвечает за организацию и психотехническое оснащение консультации, клиент принимает на себя ответственность за те выборы, которые делает в ходе консультативного процесса и за принимаемые решения. Кроме того, достижение поставленных задач клиентом требует порой дополнительной самостоятельной работы, иногда с выполнением домашних заданий.

### ***Конфиденциальность***

Любая информация, сообщенная клиентом психологу, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям.

Из этого правила существуют исключения, специально оговоренные законом. Например, ситуация, когда психолог узнает во время приема о чем-либо, что является серьезной угрозой для чьей-либо жизни.

### ***Наличие мотивации клиента***

Важным условием результативности консультирования является желание клиента решить проблему. Обращение к психологу по настоянию кого-либо является малоэффективным, а консультирование по принуждению просто недопустимо.

### ***Создание эмоциональной поддержки***

Принятие и эмоциональная поддержка помогают клиенту справиться со своими чувствами, осознать свои слабые и сильные личностные стороны и вернуть контроль над своей жизнью. Созданию эмоциональной поддержки способствуют профессиональные установки и умения консультанта,

способность консультанта к сопереживанию, к пониманию чувств другого человека, а также способность подбодрить в нужную минуту.

### ***Фиксация на позитивных, ресурсных сторонах личности***

Одним из важных условий изменений клиента является положительный характер обратной связи. Для этого консультанту важно постоянно развивать свои способности замечать сильные стороны личности других людей и своевременно отражать замеченное в понятной вербальной форме.

Люди, окружающие нас, способны оказывать влияние одним лишь своим субъективным мнением о нас, причем настолько значительно, что меняется наше поведение, эмоциональное состояние и собственное видение себя. Как сложно порой бывает человеку противостоять негативному образу себя в глазах других. И как интенсивно и творчески начинается протекать его развитие, когда его окружают люди, замечающие в нем хоть что-то позитивное! Для лиц, находящихся в состоянии личностного кризиса и переживающих собственное бессилие в преодолении трудностей, психологи рекомендуют чаще общаться с теми людьми, которые способны заметить их самые сильные положительные стороны и верят в их личностное развитие.

Данный принцип опирается не только на многочисленные эмпирические наблюдения психологов-консультантов, но и имеет экспериментально доказанные основания.

### ***Разграничение личных и профессиональных отношений***

Для эффективного разрешения проблем клиента необходимо сохранять объективную и отстраненную позицию. Это становится весьма затруднительным в случае установления тесных личных отношений между консультантом и клиентом. Поэтому перехода с клиентами на дружеские отношения или оказание профессиональной помощи своим друзьям и ближайшим родственникам желательно избегать.

Другой важной задачей консультанта является своевременное переключение внимания с профессиональных задач и проблем на текущий ряд событий личной жизни. Консультанту необходимо следить за тем, чтобы проблемы его клиентов не становились его личными проблемами, что происходит со многими начинающими консультантами, допускающими ошибку, излишне заботясь о клиентах. Один из основных навыков консультанта — это умение максимально посвящать себя клиенту во время приема и сразу же «отключаться» после его ухода, чтобы клиент самостоятельно планировал свою жизнь между встречами.