**Оглавление**

**1.Введение. Психологическое консультирование**

**2.Процедуры и техники консультирования**

**3.Базовые приемы группового консультирования в**

**различных подходах**

**3.1. В психоаналитическом подходе**

**3.2. В группах психодрамы**

**3.3. В экзистенциальном подходе к группе**

**3.4. В гештальттерапии**

**3.5. В транзактном анализе**

**3.6. В группах терапии поведения**

**3.7. В группах рационально-эмоциональной терапии**

**Заключение**

**Литература**

**1. Введение. Психологическое консультирование**

Психологическое консультирование как профессия возникла в ответ на потребности людей, не имеющих клинических нарушений, однако ищущих психологическую помощь. Здесь мы сталкиваемся, прежде всего, с людьми, испытывающими трудности в повседневной жизни. Спектр проблем поистине широк: трудности на работе, неустроенность личной жизни и неурядицы в семье, плохая успеваемость в школе, недостаток уверенности в себе и самоуважения, мучительные колебания в принятии решений, трудности в завязывании и поддержании межличностных отношений и т.п. С другой стороны, психологическое консультирование, как молодая область психологической практики, пока еще не имеет строго очерченных границ, в его поле зрения попадают самые разнообразные проблемы.

Что же такое консультирование? Беркс и Стэффлре предложили такое определение: “*Консультирование* - это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как “личность-личность”, хотя иногда в нем участвуют более двух человек. *Цель консультирования* - помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера”.

Имеется много сходных определений, и все они включают несколько основных положений:

1) Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.

2) Консультирование помогает обучаться новому поведению.

3) Консультирование способствует развитию личности.

4) В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

5) Сердцевиной консультирования является “консультативное взаимодействие” между клиентом и консультантом, основанное на философии “клиент - центрированной” терапии.

Определение психологического консультирования охватывает стержневые установки консультанта в отношении человека вообще и клиента в частности. Консультант принимает клиента как уникального, автономного индивида, за которым признается и уважается право свободного выбора, самоопределения, право жить собственной жизнью. Тем более важно признать, что любое внушение или давление мешает клиенту принять ответственность на себя и правильно решать свои проблемы.

**2. Процедуры и техники консультирования**

1. Важной техникой консультирования является *постановка вопроса*, используется с двумя целями: получение информации о клиенте и побуждение его к самоанализу.

Как известно, вопросы разделяются на открытые и закрытые. закрытые вопросы используются для получения конкретной информации о клиенте и обычно предполагают ответ в одном - двух словах, подтверждение или отрицание. Открытые вопросы служат не столько для получения сведений о жизни клиентов, сколько позволяют обсуждать чувства.

Любой вопрос должен быть обоснован - задавая его, надо знать, с какой целью он задается.

1. Для создания и укрепления консультативного контракта очень важны приемы *одобрения и успокоения*. Приободрить клиента можно краткой фразой, означающей согласие или понимание. Такая фраза побуждает клиента продолжить повествование. Одобрением выражается поддержка. Успокоение, вместе с одобрением позволяет клиенту поверить в себя и рисковать, изменяя некоторые аспекты самости, испытывая новые способы поведения.
2. Отражая содержание признаний клиента, мы *перефразируем* его высказывание или *обобщаем* несколько высказываний. Отражение содержания показывает клиенту, что его активно выслушивают и что он понят. Это также помогает и самому клиенту лучше понять себя, разобраться в своих мыслях, идеях, установках.
3. *Познание и отражение чувств* клиента представляются одной из главнейших техник консультирования. Отражение чувств тесно связано с перефразированием высказанных клиентом чувств - разница лишь в том, что в последнем случае внимание сосредоточивается на содержании, а при отражении чувств - на том, что скрыто за содержанием. Желая отражать чувства клиента, консультант внимательно выслушивает его признания, перефразирует отдельные утверждения, тем самым ориентируясь и на чувства, высказанные клиентом в признании.
4. *Умение молчать* и использовать тишину в терапевтических целях - один из важнейших навыков консультирования. Хотя тишина в консультировании иногда означает нарушение консультативного контракта, тем не менее она бывает глубоко осмысленной. Для консультанта, научившегося быть чутким к различным смыслам тишины, вообще к тишине и научившегося сознательно создавать и использовать паузы в консультировании, молчание становится особенно ценным.
5. Цели консультирования достигаются посредством *предоставления* клиенту *информации*: консультант высказывает свое мнение, отвечает на вопросы клиента и информирует его о разных аспектах обсуждаемых проблем.
6. Каждый клиент - это не открытая книга, а неизвестная страна, где все ново и вначале трудно поддается пониманию. Хотя как-то ориентироваться в этой неизведанной стране консультанту помогает техника *интерпретации*. В консультировании очень важно выявить большее, нежели содержится в поверхностном повествовании клиента. Интерпретационные утверждения консультанта придают определенный смысл ожиданиям, чувствам, поведению клиента, потому что помогают установить причинные связи между поведением и переживаниями.
7. Каждый консультант время от времени вынужден в терапевтических целях вступать в *конфронтацию* с клиентами. Конфронтацией добиваются показа клиенту способов психологической защиты, используемых в стремлении приспособиться к жизненным ситуациям, но которые угнетают, ограничивают становление личности. В центре конфронтации обычно оказывается стиль межличностного общения клиента, отражающийся в консультативном контракте.
8. *Структурирование* означает организацию отношений консультанта с клиентом, выделение отдельных этапов консультирования и оценку их результатов, а также предоставление клиенту информации о процессе консультирования. Закончив один этап, консультант вместе с клиентом обсуждают результаты, формируют выводы.

**3.Базовые приемы группового консультирования в различных подходах**

Существуют несколько теоретических подходов, которые имеют свое название, образуют свои цели, стадии развития групповой работы, определяют роль и функции группового консультанта, а также *предлагают множество разнообразных стратегий и техник воздействия в групповом консультировании.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Подходы** | **Приемы** |
| Психоаналитический подход | Свободные ассоциации, интерпретация, анализ сновидений, инсайт, альтернативная сессия. |
| Группы психодрамы | Самопрезентация, обмен ролями, техника “дубля”, монолог, “волшебный магазин”, проекция будущего, повторение, ролевой тренинг. |
| Экзистенциальный подход | Используются различные методы для раскрытия и понимания участниками способов “бытия в мире”. |
| Личностно-центрированный подход | Используется очень мало техник, особенно заранее подобранных и провоцирующих группу на “что-нибудь”. Важнейшие техники - активное вслушивание, отражение чувств, объяснение, помощь. |
| Гештальтподход | Языковые упражнения, игра диалогов, фантазирование, репетиция, обратный эксперимент, преувеличение, анализ сновидения. |
| Транзактный анализ | Структурный анализ, анализ “сценариев”, моделирование семьи, ролевые игры. |
| Поведенческая групповая терапия | Подкрепление, контракт, моделирование, тренировка поведения, инструктирование, обратная связь, когнитивная реконструкция, решение проблем, поддержка. |
| Рационально-эмотивная терапия | Когнитивные приемы: домашние задания, устранение условностей; эмотивные приемы: использования юмора, ролевая игра, упражнение “атака на стыд”; поведенческие методы: подкрепление и наказания, тренинг навыков. |

А теперь подробно рассмотрим классификацию приемов группового консультирования в различных направлениях, у разных авторов, изучающих эти проблемы.

**3.1. В психоаналитическом подходе**

Цель аналитического процесса - реструктурирование характера клиента и его личности. Эта цель достигается посредством переноса бессознательного конфликта на уровень сознания и его исследования. Психоаналитические группы в символической форме проигрывают реальную семью клиента, чтобы его историческое прошлое было воспроизведено в настоящем группы. Основан на работах З.Фрейда и Э.Эриксона. Основатель А.Вульф, именно он применял в группе базовые психоаналитические техники.

*СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ*. Базовым инструментом для раскрытия вытесненного или бессознательного материала являются свободные ассоциации - т.е. высказывание всего, что приходит на ум, вне зависимости от того, насколько болезненным, нелогичным или неадекватным оно может показаться. От членов группы ожидают непосредственного выражения чувств, без отбора или цензуры высказываемого содержания, и групповая дискуссия остается открытой для всего, что члены группы захотят привнести в нее, т.е. она не крутится вокруг какой-то определенной темы.

“Круговая техника” (адаптация) - здесь каждый участник группы идет по кругу и, оказываясь напротив очередного человека, говорит первую вещь, которая пришла ему в голову по поводу этого человека. В результате члены группы показывают внутренние чувства, ослабляют защиту и часто развивают в себе способность видеть глубинные психические конфликты.

Этот прием помогает членам группы стать более спонтанными и открыть для себя бессознательные процессы, что ведет к более острым и ярким инсайтам по поводу собственной психодинамики.

*ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.* Используется при анализе свободных ассоциаций, снов, сопротивления и чувств, связанных с переносом. Интерпретация требует овладения соответствующими навыками. Есть несколько основных правил,

которые полезны для формулировки интерпретации.

- Интерпретация должна касаться материала, который близок к области осознания клиента.

- Интерпретация должна делаться от первого лица и затрагивать настолько глубоко, насколько позволяет эмоциональная толерантность клиента.

- Предпочтительно сначала обсудить формы защиты и сопротивления и лишь потом давать интерпретацию чувствам или конфликту, которые лежат в их основе.

Одно из преимуществ заключается в том, что члены группы могут высказывать свои инсайты по поводу других участников группы. По мере того как члены группы будут знакомиться друг с другом, они начнут осознавать защитные стратегии и предлагать свои наблюдения.

*АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЯ.* Сны выражают бессознательные потребности, конфликты, желания, страхи и вытесненный опыт. Когда сновидение рассказывается и прорабатывается в группе, пациент получает новое понимание мотивации и неразрешенных проблем, стоящих за ним. Некоторые мотивы настолько неприемлемы для личности, что они могут быть выражены только в замаскированной или символической форме.

Следует заметить, что сновидения одновременно обладают внешним, *декларируемым* (сознательным) содержанием и скрытым, *латентным* содержанием. Открытое содержание - это сон в той форме, в которой он видится сновидцу; латентное содержание - это замаскированные, бессознательные мотивы, которые представляют скрытое содержание сна. Психоаналитическая группа работает на обоих уровнях, поскольку сны рассматриваются как ключ, который открывает то, что скрыто в бессознательном, основной целью работы со снами является исследование скрытой подоплеки видимого сна и постепенное раскрытие подавленного конфликта.

Члены группы одновременно интерпретируют и проецируют, и этот процесс зачастую ведет к весьма ценному инсайту.

*ИНСАЙТ И ПРОРАБОТКА.* Инсайт означает осознание причин тех трудностей, с которыми сталкиваемся в настоящем. По мере того как клиент развивает более глубокий и острый инсайт, он усиливает свою способность осознавать различные способы, посредством которых проявляется суть конфликта, и делать это как в группе, так и в повседневной жизни. Формируются новые связи, и начинают проявляться доминантные темы. Например, если в процессе групповой работы некоторые члены группы открывают, что они нуждаются в том, чтобы делать всем приятное любой ценой, они приходят к пониманию того, как эта потребность влияет на их жизнь.

Процесс проработки включает в себя повторное переживание незавершенных событий в контексте переноса.

*АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СЕССИЯ.* Проводится без консультанта, она направлена на создание доверительной атмосферы, которая стимулирует раскрытие участников группы. Альтернативная сессия выполняет две цели: помочь членам группы найти более эффективные способы взаимоотношений с другими людьми и стимулировать их рост как личностей, чтобы они смогли мыслить независимо и оставаться самими собой.

**3.2. В группах психодрамы**

Создана Я.Л.Морено и развивалась его женой З.Т.Мореной. Клиент разыгрывает свое прошлое, настоящее или не принятые им жизненные ситуации и роли в действии, пытаясь достигнуть более глубокого понимания и катарсиса, а также развивая поведенческие навыки, новые возможности решения конфликтов.

Психодрама использует ряд особых приемов, предназначенных для усиления чувств, прояснения замешательств и скрытых мнений, усиления инсайта и самосознания, а также практики нового поведения.

Психодраматический метод состоит из следующих компонентов: *сцена* (обычно - свободное пространство в комнате), *режиссер* (обычно групповой терапевт), *протагонист* (человек, который предлагает свою проблему для исследования), *вспомогательные “я”* (люди, которые исполняют остальные роли) и *аудитория* (оставшиеся члены группы, перед которыми исследуется данная проблема).

*САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ.* Прием самопрезентации предполагает, что протагонист дает собственный портрет, чтобы ввести группу в ситуацию (например, отношения отца и дочери). Предлагается организовать инсценировку, режиссер помогает перевести повествование в действие.

*ОБМЕН РОЛЯМИ.* Этот метод позволяет расширить осознание и поведенческий репертуар клиента. В ходе обмена ролями протагонист принимает на себя роль другой личности, участвующий в драме. Исполняя роли значимых людей, включенных в психодраму, он может получить значимые интеллектуальные и эмоциональные инсайты в отношении ситуации, в которой находится другой. Этот прием развивает эмпатию (способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям).

Второй и наиболее важной функцией обмена ролями является развитие эмпатии протагониста по отношению к значимым людям его жизни. Принимая роль другого человека в психодраме, приобретает более глубокое понимание и воспринимает ситуацию с иной перспективы.

*ДУБЛЬ.* Техника дубля подразумевает исполнение вспомогательным “я” особой роли - “внутреннего Я” протагониста. Дубль выражает мысли и чувства, которые обычно остаются невыраженными. Дубль выполняет функцию “внутреннего голоса”, как, например, в кино или на телевидении. Дубль стоит сбоку от протагониста (чтобы он мог видеть и отражать невербальную коммуникацию протагониста и все же не заполнять собой поле его восприятия) и говорит слова, которые не могут или не должны быть произнесены. Режиссер говорит что-то вроде: “Эта ваш дубль. Если он скажет то, что вы думаете, повторите это. Если он ошибается, поправьте его”. Существует достаточно много вариантов этого приема.

Эта техника нередко приводит к выражению невысказанных слов и мыслей. Дубль выступает в роли связного между режиссером и протагонистом.

*МОНОЛОГ.* Протагониста просят вообразить себя в каком-нибудь безлюдном месте, где он может поразмыслить обо всем, и выразить это с помощью монолога. Режиссер может попросить протагониста прервать действие в каком-то месте, отвернуться и выразить те чувства, которые он испытывает в данный момент. Протагониста можно включить в какой- либо вид действия, который он выполняет в одиночестве, как, например, путь домой. Монолог весьма ценен, поскольку помогает протагониста прояснить свои мысли и переживания.

*“ВОЛШЕБНЫЙ МАГАЗИН”.* Обычно используется в качестве разогрева. Этот прием может быть использован для протагониста, который не уверен в своих ценностях, запутался в своих целях или испытывает трудности в определении приоритетов. Сценка разыгрывается между продавцом и покупателем. Волшебный магазин заполнен воображаемыми контейнерами, в которых хранятся человеческие качества, которые будут подарены, если только протагонист обменяет их на какое-либо другое качество, которое он уже умеет.

*ПРОЕКЦИЯ БУДУЩЕГО.* Будущее не просто обсуждается или предвосхищается, оно переносится в настоящее и воплощается в нем. Это содержание может включать в себя желания и надежды, страхи и цели, которые придают жизни направление и смысл. Члены группы творят будущее с конкретными людьми, перенося его в настоящее и получая, таким образом, новое видение проблемы.

*ПОВТОРЕНИЕ.* Один из приемов, широко используемых в музыкальных или драматических репетициях, - это простое повторение действия, его усовершенствование, более экспрессивное исполнение или добавление других вариаций такого рода.

*РОЛЕВОЙ ТРЕНИНГ.* Он позволяет человеку экспериментировать с новым поведением в безопасных условиях группы. Участники группы могут осуществлять ролевой тренинг ситуации происхождения интервью при приеме на работу, целью которого является выяснение того, как справляться со своей тревогой. Таким образом, они не только входят в контакт со своими чувствами, но и достигают инсайта о поведении, которое препятствует проведению эффективного интервью.

**3.3. В экзистенциальном подходе к группе**

Ответвление философской мысли - М.Хайдеггер и Жан-Поль Сартра. Создание условий для расширения самосознания и устранения препятствий в процессе совершенствования личности. Участникам предоставляется помощь в раскрытии свободы выбора и умении пользоваться ею.

В группе цель расширения *самосознания* преследуется посредством помощи членам группы в раскрытии их уникального “бытия в мире”. Задавая себе ключевые вопросы, члены группы ищут определение своего “я”, и осознают центральные измерения своего существования: “В какой степени я осознаю, кто я есть и куда я иду? Как я воспринимаю мой мир?”

В групповой ситуации участники имеют возможность выразить свои уникальные чувства и субъективный взгляд на мир. Они также открыто вступают в конфронтацию с другими и учатся справляться с тревогой.

Другая цель экзистенциальной группы встретиться с этой тревогой и справиться с ней. Участники группы иногда предстают в роли жертв, рассказывая о своем чувстве бессилия и беспомощности, обвиняя в своих несчастьях других людей и внешние обстоятельства.

Осознание смерти и тревоги имеет большое значение для группового консультирования. Группе полезно осознать те области жизни, которые истощились, утратили свою новизну, и попытаться понять, что можно сделать, чтобы изменить это и оживить их.

Для группы весьма обычным является исследование проблемы смысла и тех ценностей, которые потеряли свой смысл для нас.

**3.4. В гештальттерапии**

Была создана Ф.Перлзом и его женой Лаурой. Основывается на дачи участникам возможности обратить внимание на течение своего непосредственного опыта, побуждает опознать и принять ранее игнорируемые аспекты.

Гештальттерапия поощряет “переход к конфликту” или “бытие тем, что мы чувствуем” в качестве противопоставления простым разговорам о конфликтах, проблемах и чувствах.

*ЯЗЫКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.* Если члены группы, опираясь на помощь консультанта, смогут увидеть значения того влияния, которое оказывает на них стиль речи, они придут к пониманию того, что они говорят, и смогут сделать этот материал объектом для исследования. любое из нижеописанных воздействий, основанное на языке, может в большей или меньшей степени соответствовать конкретному клиенту. *Безличная форма* (изменение безличностной формы высказывания позволяет человеку принять ответственность за то, что он говорит), *Вы* (изменить "вы" на "я"), *Смягчающие определения и оговорки* (использование "но"), *"Должен"* (изменение стандартного "я должен" на "я выбираю", "я решил").

*ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ.* Фантазийный диалог помогает осознать внутренние несоответствия и разрывы, а также помочь личностной интеграции. эти диалоги могут принимать разнообразные формы, например, диалог между противоположными сторонами себя или полярностями внутри себя (мягкость/жесткость, мужественность/женственность, любовь/ненависть, агрессивность/пассивность) и диалог с родителями или другими значимыми людьми, с придуманными или неживыми объектами. Разнообразные эксперименты с диалогами могут помочь членам группы усилить осознание противоречий внутри себя, которые противостоят друг другу.

*ФАНТАЗИРОВАНИЕ.* Прием с различными придуманными ситуациями в группе может привести к серьезному росту членов группы. Фантазирование обеспечивает личностное осознание несколькими способами: может быть использована, когда члены группы чувствуют слишком сильную угрозу для себя при попытке исследовать свою проблему в конкретных терминах; полезно для работы с катастрофическими ожиданиями, которые зачастую являются результатом чувства паралича; фантазирование - это полезный и безопасный способ исследования страхов членов группы, связанных с участием в ее работе.

*РЕПЕТИЦИЯ.* Это упражнение особенно полезно, когда члены группы выстраивают огромное количество блоков и осуществляют тщательную цензуру, отмеривая свои слова и действия, чтобы достигнуть желаемого эффекта. Повторение предполагает осознание процесса, который обычно находится вне сферы осознания.

*ОБРАТНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.* Консультант просит участников стать той стороной себя, которую они выражают очень редко или никогда не выражают, поскольку не хотят видеть ее своей и принимать ее. Теория, лежащая в основе этого приема, предполагает, что интеграция возможна только тогда, когда люди позволят себе погрузиться в то, что вызывает тревогу, и вступить в контакт с теми частями себя, которые были подавлены или отрицались.

*ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ.* Эта техника включает в себя осознание тонких и незаметных сигналов, которые мы отправляем, используя язык своего тела. Движения, позы и жесты преувеличиваются настолько, чтобы их коммуникативное значение стало ясным. Преувеличивая движение или жест, человек переживает более интенсивные чувства, связанные с подобранным поведением, и осознает его внутренне значение.

*АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЯ.* Члены группы не рассказывают свои сны в прошлом времени. Вместо этого они излагают сон так, как если бы снился им прямо сейчас. Сновидец погружается в свое сновидение более жизненно, чем в первоначальный сон, поскольку ощущает его как происходящее в настоящий момент. Члены группы трансформируют ключевые элементы сна в диалог и становятся каждой частью сновидения. Групповой контекст позволяет им разыграть сон как событие настоящего.

Сон отражает конфликты, желания и ключевые темы нашей жизни. Сны участников группы также могут касаться того, как они чувствуют себя в группе.

**3.5. В транзактном анализе**

Был создан Э.Берном. Цель в помощи участникам избавиться от “сценариев” и “игр” в своих отношениях. Заново оценить свои прежние решения и принять новые, обоснованные более сознательным знанием.

*АНАЛИЗ "СЦЕНАРИЕВ".* В реальности каждый из нас обладает любимой позицией, пользуясь которой мы действуем в условиях стресса, и каждую из позиций мы в той или иной мере используем ежедневно.

Личный жизненный сценарий - это бессознательный жизненный план, который был сформирован в детстве, закреплен родителями и "утвержден" жизненными обстоятельствами. Этот сценарий развивается на ранних этапах жизни как результат родительских уроков, таких как запреты и контрзапреты, и ранних решений. Из этих решений выбирается базовая психологическая позиция или драматическая роль, которую мы будем играть в нашем сценарии. По сути, жизненный сценарий - это что-то вроде проекта, который говорит людям, куда они идут по жизни и что делать, когда они достигнут цели.

Благодаря приему, известному в транзактном анализе как "анализ сценария", ТА-группы помогают своим участникам осознать, как они приобрели жизненный сценарий, и более ясно осознать свою роль в нем.

Анализ жизненного сценария основывается на представлении родительской семьи. Через процесс воплощения на групповой сессии отдельных элементов сценария члены группы узнают о запретах, о решениях, об играх. Консультант просит членов группы разыграть ситуацию, которая, вероятно, произошла бы, если бы члены его семьи оказались на сцене.

*РОЛЕВЫЕ ИГРЫ.* Игра - это продолжительная серия транзакций (базовые единицы коммуникации, состоящие из обмена поглаживания), которая заканчивается негативным вознаграждением и некоторой выгодой от неприятных чувств, которые предусмотрены сценарием. Берн собрал антологию игр, которые основаны на трех позициях: преследователь, спаситель и жертва.

Групповая ситуация обеспечивает идеальную среду для осознания тех способов, с помощью которых выбирается стратегия игр, позволяющих избежать искренних контактов с другими и выбрать такие формы мышления, поведения и чувствования, которые приводят к поражению. Члены группы могут начать с использования игр, в которые они играют в группе, для понимания того, что, несмотря на иллюзию близости, которую дает игра, ее реальным эффектом становится увеличение дистанции между людьми. Позднее, по мере того как члены группы осознают более тонкие аспекты игры, они начнут осознавать, что игра предохраняет от сближения с людьми. Если член группы решит, что он хочет быть ближе к людям, он должен отказаться от игр.

Целью группового процесса является предоставление шанса, возможности отказаться от игр и реагировать честно, не ожидая скрытого вознаграждения.

**3.6. В группах терапии поведения**

Авторы Д.Уотсон и Тарп посвятили свои работы тому, чтобы помочь людям управлять своим поведением, избавится от непригодного образа поведения. Эта цель достигалась благодаря разнообразию когнитивных и поведенческих техник.

*ПОДКРЕПЛЕНИЕ.* Это основная процедура воздействия в поведенческой терапии. Наряду с подкреплением со стороны консультанта члены группы осуществляют подкрепление, выражая, друг другу одобрение, высказывая похвалу или проявляя внимание.

Если социальное подкрепление является мощным методом формирования желательного поведения, то не менее важным является самоподкрепление. Участники группы узнают о том, как подкреплять себя, чтобы усилить самоконтроль и стать менее зависимыми от других.

*КОНТРАКТ.* Он описывает поведение, которое должно быть представлено, изменено или должно прекратить свое существование; вознаграждения, связанные с достижением этой цели, и условия, при которых это вознаграждение будет получено.

*МОДЕЛИРОВАНИЕ.* Это техника, включенная в ряд поведенческих групп, особенно в группы отработки социальных навыков и тренинги уверенности в себе. Модель, которая соотносится с наблюдателем по полу, возрасту, расовой принадлежности и базовым жизненным позициям, будет имитироваться с большей вероятностью и успешностью, чем модель, которая не похожа на наблюдателя. Модель, которая обладает некоторой степенью престижа и статуса, также будет имитироваться с большей вероятностью. И модель, которая предполагает компетентность и демонстрирует свою ценность и значимость, увеличивает тенденцию к своему воспроизведению.

*ТРЕНИРОВКА ПОВЕДЕНИЯ.* Целью тренировки поведения является подготовка членов группы к вынесения желаемого поведения за пределы группы, когда моделирование, осуществляемое внутри группы уже не подходит. Поведение практикуется в контексте, симулирующем реальный мир. Тренировка поведения - это полезная техника для обучения социальным навыкам. Особые факторы, такие как голос, качество речи, жесты, позы тела, контакт глазами и другие поведенческие проявления, весьма значимы.

*ИНСТРУКТИРОВАНИЕ.* В дополнение к моделированию и тренировке поведения членам группы иногда необходим инструктаж. Этот процесс обеспечивается общими принципами, облегчающими демонстрацию желаемого поведения.

*ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ.* После того как одни члены группы отрабатывают новое поведение на групповой сессии, другие обеспечивают эмоциональными и когнитивными реакциями на увиденное. Существуют два аспекта обратной связи: это похвала или поощрение поведения, а также конкретные предложения по его коррекции или модификации допущенных ошибок.

*КОГНИТИВНАЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ.* Это процесс определения и оценки конкретных мыслительных паттернов и понимание того негативного влияния, которое конкретные мысли оказывают на наше поведение, а также обучение тому, как заменить эти мысли на более реалистичные и подходящие.

Первоначально члены группы могут опробовать групповые упражнения, позволяющие понять, как различать ограничивающие утверждения и утверждения, расширяющие возможности. После того, как клиент выберет несколько реалистичных когнитивных утверждений, начинается когнитивное моделирование, в ходе которого члены группы воображают себя в конкретной ситуации и подставляют эти утверждения вместо самоогрничивающих и саморазрушающих. На финальной стадии когнитивной реконструкции в конце каждой сессии дается домашнее задание, а затем результаты оцениваются в начале следующей.

*РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ.* Это когнитивно - поведенческая стратегия, которая обучает индивида способам, помогающим справляться с проблемами в повседневной жизни. Основная цель - определение наиболее эффективного способа решения проблемы и обеспечение систематической тренировки когнитивных и поведенческих навыков, которые позволяют клиенту применить их и более успешно справляться со схожими проблемами в будущем. Пять стадий: принятие ориентации на решение проблем, определение проблемы и формулирование целей, "мозговой штурм", принятие решения, основанное на альтернативах, применение выбранного решения и оценка его эффективности.

*ДРУЖЕСКАЯ СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ.* Это союз между членами группы. Тех, кто входит в систему поддержки, обучают тому, чтобы они давали подкрепление и могли, как критиковать, так и принимать критику от других.

Обычно члены группы выбирают другого в качестве инструктора, отслеживают поведение друг друга в группе и напоминают друг другу о необходимости выполнять свои обязательства и практиковать то, чему они научились.

**3.7. В группах рационально-эмотивной терапии**

Основал А.Эллис, который был первооткрывателем огромного количества методов, ориентированных на мышление, чувства и действия. Целью этого подхода состояла в том, чтобы помочь участникам оценить свое прежнее поведение и планировать изменения, научить их реалистичному и ответственному поведению.

**Когнитивные методы:** *КОГНИТИВНОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.* Клиентам даются домашние задания, состоящие из различных способов применения А-В-С теории (теория личностных и эмоциональных расстройств) к проблемам повседневной жизни. Например, членам группы могут предложить "Бланк самопомощи". В смежных колонках они должны написать обсуждаемые утверждения для каждого иррационального убеждения. В другой колонке - эффективные рациональные убеждения, которыми можно заменить иррациональные. И, наконец, они записывают чувства или поступки, которые они испытывают после использования рациональных убеждений.

**Эмотивные методы:** *ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЮМОРА.* В качестве одного из приемов борьбы с преувеличенными мыслями, которые ведут к неприятностям, применяется хорошая доля юмора. Она учит членов группы смеяться, но не над собой, а над своими убеждениями.

*УПРАЖНЕНИЕ "АТАКА НА СТЫД".* Тревога часто происходит из стыда, вины и смущения. Чем более прямо и очевидно люди увидят иррациональные убеждения, стоящие за этими чувствами, тем менее вероятно, что они будут продолжать испытывать дискомфортные чувства.

Членам группы предлагают поучаствовать в деятельности по принятию риска как способу бросить вызов своему невротическому страху глупо выглядеть. Вот несколько упражнений "атаки на стыд": прогуливайтесь по парку, напевая высоким тоненьким голоском; разговаривайте с животными и притворитесь, что они вам отвечают; в переполненном лифте встаньте сзади, лицом к стене, и стойте так и т.п.

*РОЛЕВАЯ ИГРА.* В качестве избавления от страхов, предлагается клиенту поменяться ролями. Например, если член группы испытывает чрезмерную тревогу, когда приходит на собеседование по приему на работу, ему можно предложить роль интервьюера. Он также может сыграть себя, находящегося под влиянием страха, а затем уверенного в себе.

**Поведенческие методы:** *ПОДКРЕПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ.* И подкрепление, и наказание используется для того, чтобы помочь клиенту измениться. Подкрепление может включать в себя чтение романа, просмотр фильма, поход на концерт или любимое блюдо. Клиент может давать подкрепления сам себе чем-то, что ему нравиться, но только после того, как он выполнит конкретное домашнее задание, которое он обещал себе выполнить.

Также используются штрафные или наказания, которые определяет сам человек, если он не выполняет уговора (свое домашнее задание).

*ТРЕНИНГ НАВЫКОВ.* Тренинг клиентов в овладении конкретными навыками, которых им не хватает, длится столько, сколько этот тренинг осуществляется в контексте вызова их дисфункциональному мышлению. Этот прием опирается на предположение о том, что, приобретая навыки, которые у него ранее отсутствовали, клиент почувствует большую уверенность в себе и будет готов к переживанию значимых изменений в своем мышлении, чувствах и поведении.

**Заключение**

Для консультанта весьма важно уметь четко обосновывать адекватность каждого приема, который он использует в групповой работе. Были описаны разнообразные стратегии и техники воздействия, предложенные некоторыми теориями. Эти приемы направлены на достижение изменений, а также обеспечение и исследование взаимодействия. Их можно использовать этично и достигать терапевтического эффекта, но всегда существуют возможность неправильного применения этих приемов.

Консультанты работают непрофессионально, если используют приемы, с которыми они плохо знакомы, преследуют собственные цели, пытаются за счет конкретных техник увеличить свою власть над группой или оказывать давление на группу. Суть этической проблемы в том, чтобы консультант использовал методы эмоциональной стимуляции, не эксплуатируя членов группы. Многие приемы, используемые в группе, облегчают проявление интенсивных эмоций и направлены на это. Научившись рационально обосновывать для себя употребление каждой техникой, можно эффективно и правильно их использовать. Приемы должны поощрять самоисследование и самопонимание клиента. В идеальном варианте они должны подходить к уникальной ситуации клиента и помогать ему в эксперименте с новыми формами поведения. Важно, чтобы приемы вводились в процесс вовремя и с уважением к клиенту.

**Литература**

1) Александров А.А. Психотерапия: Учебное пособие. – СПб: Питер, 2004. – 480 с.

2) Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е.Рачковой. - М.: Изд-во Эксмо, 2003. - 640 с.

3) Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. – 464 с.

4) Справочник практического психолога: Психотерапия / сост. С.Л. Соловьева. – М.: АСТ, 2005.- 575 с.