Психологическое консультирование подростков .

Как начать беседу с подростком , студентом ?

Для многих начало беседы с подростком – это одна из сложных ситуаций. В том случае, если студента к психологу привели родители или педагог, в первые минуты беседы молодой человек либо испытывает чувства неудобства и сопротивления («Зачем меня привели к психологу? Что я – ненормальный?») либо демонстрирует безразличное отношение («О чем мне разговаривать с психологом? У меня и так все в порядке»). Бывает, что школьник или школьница, наоборот, ждут от психолога готового совета и настроены только на пассивное участие в ходе консультации («Я сейчас все расскажу, а психолог посоветует, что мне делать»).

Каждый раз, начиная психологическую консультацию с подростком, психолог или педагог решает задачу «запуска» беседы, организации доверительного, эмоционально-открытого разговора, нейтрализации внутреннего сопротивления своего юного клиента, активизации его интереса к анализу своих проблем, а также формирования его стремления к самостоятельному решению собственной проблемной ситуации.

Как это сделать? Предлагаю несколько методических приемов, которые помогут психологу, классному руководителю, любому другому педагогу активно начать консультацию и направить ее по нужному руслу.

Методический прием «Давай думать вместе!»

Перед психологом - подросток или старший школьник с пассивной установкой. Чтобы нейтрализовать устремление подростка на получение готового совета и активизировать его поведение, психолог начинает консультацию следующими словами: «Давай попробуем вместе решить твою проблему! Готового решения я предложить не могу, мы будем обсуждать вопросы, связанные с твоей проблемой, и вместе искать решение.

Было бы здорово, если бы у нас получился разговор равных людей. Анализируя твои проблемы, я могу также испытывать сложности, как и ты. Правда, у меня есть профессиональные знания и жизненный опыт. Я постараюсь помочь тебе. Но решение необходимо принимать тебе самому».

Методический прием «Психологический контакт»

Обстановка беседы должна располагать учащегося к общению и способствовать тому, чтобы он действительно почувствовал себя психологически равноправным со взрослым. Если же психолог или педагог начинает беседу словами: «Ну, что у тебя опять случилось?» произнесенными «учительским голосом», со строго-формальным выражением лица, у клиента «сработает» установка взаимоотношений типа

«учитель-ученик» и психологической беседы не получится. Для налаживания начального эмоционально-положительного психологического контакта желательно задать подростку несколько нейтральных вопросов (о новом музыкальном ансамбле, кинофильме и др.). С первых же минут встречи необходимо показать, что консультант видит в своем юном партнере по общению не только клиента, но прежде всего интересного собеседника.

Методический прием «Человечек»

Психологическая консультация, если дети пришли «не по своей воле», а их привели взрослые, обычно в какой-то степени травмирует ребят. Дело в том, что во время обучения ученик находится среди одногруппников , «в массе коллектива» и это положение для него привычно. На консультации, чувствуя себя в центре внимания взрослого, он начинает волноваться, ждет подкрепления своей самооценки, теряется в ответах.

В этом случае эффективен прием «Человечек». На листке бумаги консультант рисует стилизованную фигурку человечка и говорит: «Смотри! Это твой ровесник. Зовут его, например, Игорь. Сейчас мы будем обсуждать вопросы, связанные с его проблемой. Правда, я довольно мало знаю о его конкретной ситуации. Тебе тоже придется немного рассказать о нем».

В диалоге составляется общий рассказ о нарисованном человечке, юноше Игоре. Как правило, основная информация взята из конкретной ситуации реального клиента, сидящего перед психологом. Напряженность нашего клиента заметно снижается: рассказывать приходится не о себе самом, а о ровеснике. И хотя он понимает символизм данного действия, тем не менее беседа становится более динамичной и открытой. Снижению внутренней напряженности способствует и тот момент, что школьник понимает: аналогичные трудности довольно часто встречаются в жизни его ровесников. А если это так, необходимо не стыдиться и зажиматься, а обсуждать, чтобы решать их.

Методический прием «Проблемная ситуация»

В качестве одного из эффективных средств активизации внимания и позиции подростка или старшего школьника на консультации может быть использовано постоянное подчеркивание со стороны психолога того факта, что не только ученик, но и он сам в данный момент находятся в проблемной ситуации. Такое положение дел вполне естественно, поскольку на консультации решаются действительно сложные вопросы.

При этом психологическая беседа проводится в форме двухфазного разговора. На первой обсуждаются проблемы клиента и анализируются возникшие трудности. Консультант и подросток находятся в предметной, содержательной «плоскости» беседы.

При возникновении в разговоре «тупиков», недомолвок, нарушений во взаимопонимании полезно перейти ко второй фазе консультации. Здесь психолог активизирует внимание школьника не на проблеме как таковой, а на протекании самой консультативной беседы. Он может задавать такие вопросы: «Какие проблемы нам с тобой удалось обсудить и что осталось за пределами нашей беседы?», «Почему ты тогда согласился со мной, а сейчас нет?», «Тебе нравится, как протекает наша беседа?», «Тебе интересно?», «В чем ты видишь пользу от нашего разговора?»

По существу, вторая фаза беседы – рефлексивная: обсуждаются вопросы, связанные с протеканием самой консультативной беседы, наличием или отсутствием понимания между психологом и его клиентом, выявляются точки зрения, препятствующие взаимопониманию. Другими словами, анализируется организационно-коммуникативный «слой» психологической консультации и обсуждаются события, которые произошли в кабинете психолога по принципу «здесь и теперь».

Такое построение консультативной беседы способствует развитию у подростка коммуникативных навыков, умений посмотреть на себя «со стороны», а также стремлений к взаимопониманию с партнером по общению.

Методический прием «Зеркало»

Несмотря на то что начало консультации всегда связано с определенными сложностями, в наиболее трудное положение попадает психолог, если его клиент вообще отказывается разговаривать. Недоверчивый и находящийся в постоянном состоянии «защиты от взрослых», подросток говорит психологу: «Что ВЫ меня все время спрашиваете? Меня мать заставила прийти к вам, ее и спрашивайте!»

«Да не знаю я ничего!», – говорит подросток, а сам думает: «Скорее бы все это кончилось!»

«Сам не понимаю, почему я это сделал!» – разводит руками , и поверьте, часто это действительно так – импульсивный поступок.

«Что вы со мной все возитесь? Ведь я просто дурак! Мне так учительница по математике все время говорит!» – улыбается и испытующе смотрит вам в лицо. Он уже привык к тому, что взрослые его не понимают и оценивают весьма низко. Вы, как взрослый, такой же, как другие, или нет?

Итак, с самого начала – либо молчание, либо «коммуникативный тупик», который иногда труднее самого молчания.

В таком случае довольно эффективным может стать методический прием «Зеркало». Основываясь на некоторой информации, собранной о клиенте, психолог начинает рассказывать историю о другом человеке , чья ситуация в главных чертах совпадает с ситуацией клиента. При этом важно, чтобы пол,

возраст и основные индивидуально-психологические особенности выдуманного персонажа действительно совпадали с характеристикой консультируемого. Искусство психолога здесь состоит в том, чтобы к месту и тактично использовать в своем рассказе факты, соотносящиеся с личной проблемой ученика. Кроме этого, направленность такого рассказа способствует тому, чтобы он спонтанно, незаметно для себя подключился к рассказываемой психологом истории: что-то начал подправлять, дополнять, с чем-то согласился, а что-то поставил бы под сомнение.

Несмотря на то что психолог и подросток сочиняют рассказ «о ком-то другом», подросток, юноша или девушка, сможет в «этом другом» увидеть самого себя, как в своеобразном психологическом «зеркале». Такое «отзеркаливание» поможет молодому человеку лучше понять самого себя, отстраниться от своих проблем и увидеть их более спокойными и «объективными глазами».

Планируя повторную консультацию или разговор , можно предложить клиенту самому придумать историю о своем ровеснике и рассказать ее при новой встрече с психологом. В этом случае консультант может попросить своего клиента более подробно охарактеризовать ситуацию в семье персонажа, его успехи , описать взаимоотношения с друзьями, родителями. Кроме фактической стороны жизни главного героя, психолог может попросить подростка оценить поступки и решения героя своего рассказа.

Методический прием «Вербальное пространство»

Перед психологом или педагогом – подросток, молодой человек , которые привыкли, что взрослый в беседе с ними обычно много говорит, а им приходится чаще всего слушать и поддакивать («Взрослый всегда прав, даже тогда, когда он и не прав вовсе» – так сказал мне один подросток). Действительно, учитель или родитель, организуя воспитательную беседу с подростком или студентом , говорят о том, как надо делать или что не надо делать из того, что совершил их юный воспитанник или сын (дочь). В результате все «вербальное пространство» занимает взрослый, разговор строится как монолог взрослого, в котором изначально нет места для выражения позиции юным человеком. Физически присутствуя в пространстве беседы, психологически юноша или девушка просто выключены из нее.

Психолог должен следить за собой и стараться не соскальзывать на «глобальный монолог». Необходимо добиваться того, чтобы «вербальное пространство», имеющееся между консультантом и его клиентом, по времени участия в нем психолога , педагога ли , было поделено, как бы на равные половины. Для этого взрослый должен уметь:

- не говорить слишком много и долго;

- вовремя задавать своему клиенту вопросы;
- уметь держать паузу, т.е. ждать и молчать, когда подросток сам найдет подходящие слова и решится рассказать о чем-то сокровенном;
- избегать менторского тона в беседе;
- не прибегать к психологическому давлению, используя свой авторитет взрослого;
- аргументированно отстаивать свою точку зрения и принимать доводы своего юного собеседника

Все , вышеизложенное, поможет Вам, коллеги, выстраивать объективное, эффективное, конструктивное общение с нашими студентами.

Этот материал пригодится в работе классных руководителей, воспитателей, просто взрослых, которые сталкиваются в своей работе с решением подростковых задач.

Удачи и терпения в работе!