

1 консультация

Начало

Приветствие

Small talk

о погоде

как добрались

обычный человеческий контакт

Жалобы

Реплики

Расскажите с чем пришли

О чем вы хотели поговорить?

Расскажите о вашей ситуации

Что нужно делать?

Слушать! Внимательно.

Как клиент говорит?

С чего он начал?

Что самое важное в том, что он говорит?

В каких местах повествования меняется энергия и как? (замолкает? говорит громче? жестикулирует?)

Жалобы на 1 сессии до получаса

Имеет смысл давать знать клиенту о времени, но аккуратно.

Почему вы обратились к психологу именно сейчас?

Если проблема не острая и не очевидно почему сейчас типа "Уволили"

Конец

Если энергия упала и темы для разговора закончились, а сессия - еще нет.

"У нас заканчивается время. Что бы вы хотели в последние 10 минут?"

За 5 мин до конца

"У нас кончается время. Можете подвести итог? Что было полезно сегодня? Узнали что-то новое?"

Это нужно чтобы клиент собрал свой опыт и не обесценил, не забыл его, не вытеснил.

И чтобы ему было труднее обесценить вас, что вы не работали по его запросу.

Если у вас есть что добавить (что-то ценное было, что клиент не назвал) - предложите это. Это поможет клиенту не растерять опыт.

"Хорошо. Можем ли мы на этом закончить? Или вам есть еще что-то важное сказать?"

Обязательно нужно в конце спрашивать, иначе клиент может уйти с невысказанными мыслями и чувствами. Клиент должен сказать что да, можем закончить.

Запишемся на следующий раз

Типичный темп - раз в неделю. Возьмите себе время на подготовку. Да и клиенту нужно время чтобы переварить.

Основная часть

Вы точно взяли запрос?

ТОЧНО?!

А ну скажите!

(самая типичная ошибка)

Конкретная ситуация

Если клиент говорит в общем и целом - просите конкретизировать.

Привести типичный пример. Иначе очень трудно будет исследовать.

Что именно нужно клиенту?

Идем в глубь. Хочу чтобы он сделал это. Тогда ты получишь что? Вот это.

А оно зачем?

Что в идеале должно случиться? Что ты получишь от этого?

Что хочет получить, но не получает?

Что клиенту мешает получить то, что ему надо?

Это вообще возможно?

Это в силах клиента?

Да

Работаем

Нет

Констатируем, что клиент не может этого контролировать. Поддерживаем его в переживании бессилия.

Как клиент себя останавливает от того, чтобы получить желаемое?

Страхом?

Запретами?

Скидыванием ответственности?

Ответственность клиента

"Как вы думаете, какова лично ваша роль в том, что ситуация сложилась именно так?"

Особенно хорошо, когда ситуация хроническая и проблема в области отношений.

За что клиент скидывает ответственность?

За результаты

За свой вклад в ситуацию

За свои чувства

За свои действия

За свои палки в колеса себе же

Замедление

Если что-то происходит "само" и "автоматически" или "как-то так получается", то делаем замедление.

Разбираем по мелким шажочкам что происходит. А затем? А затем?

Учитываем чувства на каждом шаге.

Желания на каждом шаге.

Как вы себя ощущаете? На что похоже? Что хочется сделать?

Смысл: разбить цепочку автоматических действий (паттерна) на маленькие связные кусочки и посмотреть что именно, почему и зачем делает клиент.

Вторичная выгода

"Какая польза может быть вам от вашей проблемы?"

Обычно отвечают "никакой". Настаиваем. Особенно если сами видите варианты. Почти всегда она есть, когда ситуация хроническая.

Низко себя оцениваю

Не разочаровываюсь

Не могу справиться со злостью

Злюсь вволю без зазрений совести

Не могу похудеть

Не придется что-то делать со своей сексуальностью.

"Если бы твоя проблема могла говорить - что бы она тебе сказала?"

Где в теле ты ощущаешь свою вину? Какая она? Где находится? Размер?

Температура? Цвет? Вес?

Если бы она вот такая могла говорить - что бы она тебе сказала?

Задача - вывести на понимание смысла симптома. Раскрыть положительный смысл симптома. Вторичную выгоду. Либо прояснить еще что-то важное вроде "она говорит прям как мой отец!"

Чувства

Постоянно проясняем чувства клиента

Если он остановился, изменил голос, темп речи - спрашиваем

Если описал ситуацию

Если разобрали шажок в паттерне

Просто пауза в беседе и клиент ушел в себя немного

Если заилипли и не знаете куда двигаться дальше и о чем говорить

ВОЗЬМИТЕ ЗАПРОС, НАКОНЕЦ!

Правильно я понимаю, что... рассказываете результаты вашей беседы?
Получаем подтверждение или коррективы от клиента

Запрос

Точная формулировка ответа на вопрос "Чем мы будем заниматься и к чему хотим прийти?"

Реплики

Какой помощи вы бы хотели от меня в контексте этой ситуации?

Я понял вашу ситуацию. А над чем конкретно вы хотели бы поработать?

Что именно вы ждете от нашей работы?

Проверка запроса

Оба понимают чем будут заниматься и над чем работать. Оба одинаково понимают запрос.

Запрос реализуем. Психолог может дать то, что просит клиент.

Спросите себя "Я могу помочь клиент сделать это? Или это зависит не от меня и не от клиента?"

Плохой запрос

"Как сделать, чтобы он"

мы не волшебники и людьми управлять не можем

"Почему она не..."

мы не знаем почему она. Можем исследовать только почему клиент.

"найти девушку"

Мы не сводни:) Можем исследовать в чем трудности и попытаться устранить ИХ. А девушку клиент пусть ищет сам.

"помочь похудеть"

То же самое. Можем помочь справиться с тем, что мешает похудеть. Но худеть клиент должен сам.

"Что в голове у парня?"

"Я не знаю и вам не советую. Удивлюсь если он сам знает. Лучше всего - спросить."

Хороший запрос

Хочу принять сложное решение

Хочу пережить расставание

Хочу понять что со мной происходит

Хочу узнать о себе новое

Попробовать избавиться от застенчивости

Научиться говорить нет

убрать факторы, мешающие говорить "нет"

Проверка ценности и мотивация

Что будет, когда ваша проблема будет решена?

Что вы теряете прямо сейчас, пока проблема не решена?

Через какое время, по-вашему, проблему сможем решить?

Чего клиент хочет от вас? Не запрос, а именно желание. Кто вы в его глазах?

Хочет чтобы выслушали?

Хочет чтобы дали совет и сказали как правильно? Сняли с него ответственность?

Хочет чтобы пожалели?

Чтобы вы осудили кого-то из его окружения?

Чтобы поддержали его точку зрения?

Работа после завершения

Читаем про проблему все, что найдем в интернете и литературе.

Пишем анализ работы

Какая проблема клиента?

Запрос?

С чем будете работать? Конкретно компоненты запроса.

Что чувствовали по ходу сессии и что было причиной?

В чем были трудности?

Какие ошибки допустили?

Как могли сделать правильно?

НЕ ПИШЕМ планы на будущую сессию

Они все равно никогда не сбываются

Идем к коллегам за помощью, спрашиваем их мнение, что дальше.

Круглосуточный чат участников психолога-практика с моим участием -
бесплатно.

Вопросы и разбор ситуаций и проблем на еженедельных встречах

"Психолога-практика" - бесплатно.

Идем за помощью к супервизору с конкретным клиентом, запросом и
проблемами.

Индивидуальная супервизия для участников "Психолога-практика" - 800
рублей в переписке, 1500 рублей - в скайп.