

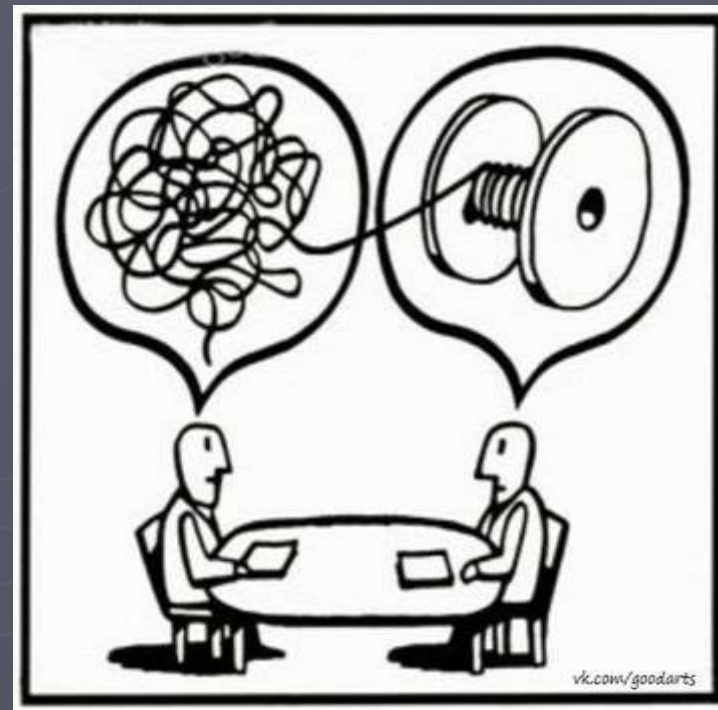
Дисциплина
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ГРУППЫ РИСКА»

Тема 8

**Когнитивно-поведенческое
направление в
психологическом
консультировании.**

ПЛАН:

- 1. Основные положения когнитивно-поведенческого направления.
- 2. Система правил клиента.



1. Основные положения когнитивно-поведенческого направления

- *Проблемы клиентов рассматриваются внутри него как проявление выработанных в онтогенезе неадаптивных форм поведения, являющихся результатам ответа организма на воздействие внешней среды.*



- ▶ *Значит при помощи целенаправленного воздействия возможно заменить неадекватную модель поведения на другую, более адаптивную*



▶ **Дональд Герберт Мейхенбаум**



▶ **Альберт Эллис**



▶ **Альберт Бандура**

- ▶ **Основные положения когнитивно-поведенческого направления :**
- ▶ 1) большинство поведенческих проблем — следствие проблем в обучении и воспитании;
- ▶ 2) поведенческие реакции — реакция организма на воздействие среды и, следовательно, являются результатом взаимодействия «организм — среда»;
- ▶ 3) моделирование поведения является обучающе - психотерапевтическим процессом, в котором когнитивный аспект является решающим.



- ▶ Объектом воздействия - ПОВЕДЕНИЕ.
- ▶ Причина проблемы с позиции данного направления видится в неадаптивном поведении, являющимся результатом усвоенных неправильных форм поведения.
- ▶ Основной метод воздействия - формирование навыков.
- ▶ Основная задача консультанта - обучение клиента новым адаптивным способам поведения.
- ▶ При этом акцент делается не на рефлексии клиента по поводу действий, а на самих конкретных действиях.



- ▶ В процессе консультирования специалист основывается на четких данных о поведении человека в ситуации, которую он определяет как проблемную.
- ▶ Данное четкое представление консультант получает при помощи операционализации поведения — переводе неясных моментов в объективные наблюдаемые действия.
- ▶ Следующие шаги — выявление стимула, запускающего данную нежелательную поведенческую реакцию; конкретизация цели; выработка конкретного поведенческого алгоритма в будущем.

- ▶ Важно, чтобы цель определялась позитивно, через «я хочу», а не «я хотел бы».
- ▶ Соответственно, в процессе консультации будут затронуты три уровня клиента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий.
- ▶ Предполагается, что поведение может быть изменено уже в результате наблюдения за ним.



- ▶ В рамках **когнитивно-поведенческого** направления применяются:
- ▶ **самоконтроль** (обучение глубокой релаксации, построение иерархии страхов, установление взаимосвязи между объектом тревоги с иерархией страхов на фоне релаксационных упражнений; моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение);
- ▶ **самонаблюдение** (ведение дневников);
- ▶ **составление контрактов;**
- ▶ **домашние задания.**

Особое внимание консультант должен уделять тому, чтобы работа по решению проблемы происходила в системе правил клиента.



2. Система правил клиента

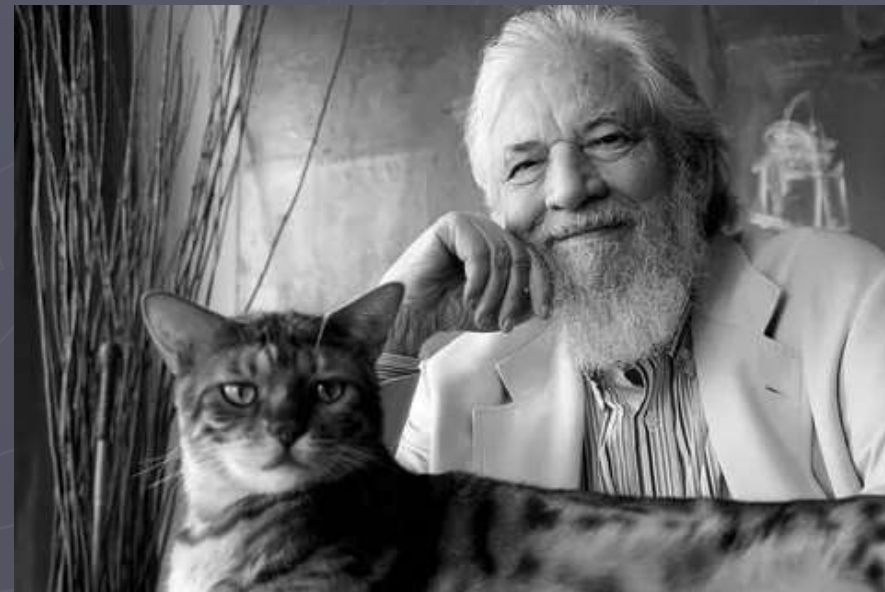
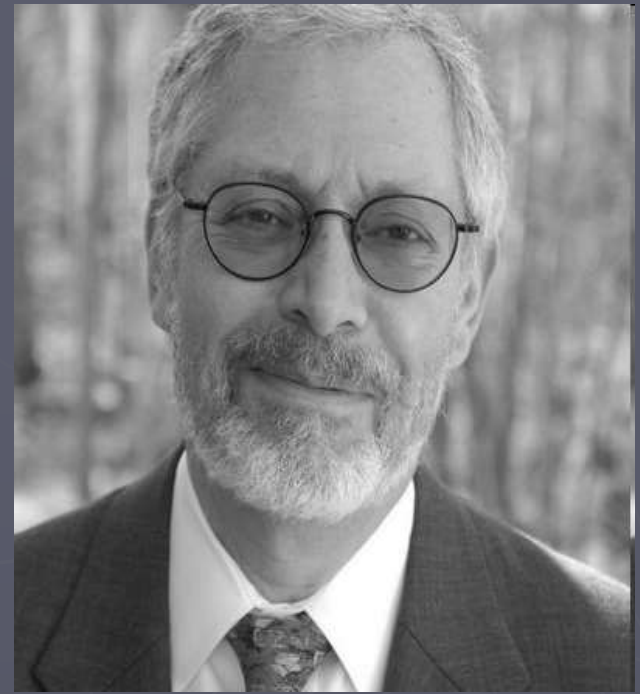
Система правил клиента сформулирована Робертом Хоффманом в 1979 году



- ▶ *1) правила, формулирующие ценностные установки клиента;*
- ▶ *2) правила, связанные с воздействием стимула;*
- ▶ *3) поведенческие оценки;*
- ▶ *4) правила, связанные с эмоционально-аффективным опытом личности;*
- ▶ *5) правила, связанные с воздействием реакции;*
- ▶ *6) правила, связанные с долженствованием и возникающие в процессе социализации личности.*

- ▶ *Основа консультативного процесса — активная позиция клиента.*
- ▶ *Главная задача консультанта в любой разновидности когнитивно-поведенческого направления — диагностически-обучающая.*

- ▶ **Метод Хоффмана**
- ▶ **Проанализировав свое поведение и осознав привычки, мы можем изменить их.**
- ▶ **Метод Хоффмана дает для этого все инструменты.**
- ▶ **В 1960-е г. метод разработан американским психотерапевтом Робертом Хоффманом (Robert Hoffman) в соавторстве с чилийским психоаналитиком Клаудио Наранхо (Claudio Naranjo).**



Метод позволяет проанализировать типичные эмоциональные реакции и поведенческие привычки, а затем изменить те из них, которые нам мешают.

С его помощью можно соединить в единое целое четыре аспекта нашей личности: чувства, сознание, тело и духовность.

Метод Хоффмана рассматривает человека как систему, которую можно перенастроить.

Для этого необходимо «вернуться в детство» и заново пережить время, когда формировалась наша самооценка, характер, стиль отношений с другими людьми, вновь (но уже взрослым человеком) испытать те же страхи или гнев по отношению к родителям и обрести, наконец, веру в себя.

Метод позволяет осознать, почему родители поступали так, как поступали, понять их и... простить.

- ▶ Пример консультативной работы
- ▶ Клиент отвечает на вопросы подробной анкеты (об отношениях в семье, характере родителей, стиле воспитания...), сопоставляет особенности своей личности и родителей.
- ▶ Далее психокоррекционная работа идет в 4 этапа (осуществляется самим клиентом):
 - ▶ 1) осознание привычек, которые мешают нам быть настоящими;
 - ▶ 2) выражение эмоций, которые стоят за привычным поведением;
 - ▶ 3) прощение ошибок и обид;
 - ▶ 4) жизнь по-новому как доказательство того, что мы изменились.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

