

УДК 376+37.0

Сизикова Татьяна Эдуардовна

Стунжа Надежда Александровна

ВИДЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Аннотация. В статье раскрываются виды рефлексивного психологического консультирования – молодого направления в консультировании. В детском рефлексивном психологическом консультировании психологу необходимо уметь создавать для ребенка ситуации выбора, осознания самого выбора и того, что выбирается из двух и более альтернатив, а также принятия на себя ответственности. В подростковом консультировании важно организовать условия для формирования целостной картины мира у подростка. Семейное консультирование в большей степени – это обучение родителей взаимодействию по поводу воспитания друг другом всех членов семьи. Психологическое консультирование

Сизикова Татьяна Эдуардовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики и психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, tatt@csgu.ru, г. Новосибирск

Стунжа Надежда Александровна – аспирант кафедры организационной психологии, факультет психологии, НИУ Высшая школа экономики, г. Москва

Sizikova Tatyana Eduardovna – Cand. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof. of the Department of correctional pedagogy and psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

Stunzha Nadezda Alexandrovna – Postgraduate, Faculty of psychology, National Research Institute of Higher School of Economics, Moscow

в организованных и свободных группах является тематическим, и каждый член группы может найти решение своей проблемы.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивное психологическое консультирование, детское консультирование, консультирование подростка, семейное консультирование, консультирование в свободной и организованной группах.

Sizikova Tatyana Eduardovna

Stunzha Nadezda Alexandrovna

TYPES OF REFLEXIVE PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Abstract. Reflective psychological counseling is a new trend in counseling. The article describes the types of reflexive psychological counseling. In the children's reflexive psychological counseling psychologist should be able to create a situation of choice for the child and awareness of it, the formation of taking responsibility. Very important in practice of a teen counseling is organize the conditions for the formation of a coherent picture of the world and teenager themselves. Family counseling is increasingly teach parents about the interaction of education together all family members. Group counseling in organized and free groups includes a lot of different themes, and each member of the group can be found in the subject place for their problems and find a solution.

Keywords: reflection, reflexive psychological counseling, child counseling, teen counseling, family counseling, consulting in free and organized groups.

В настоящее время психологическое консультирование оформилось в самостоятельный вид психологической деятельности [1, 2, 3, 4, 8,]. Рефлексивное психологическое консультирование является молодым направлением в подходах оказания психологической помощи [5]. Его особенностью является работа не с психологической проблемой, а с осознанием ее, т. е. рефлексией. Мы выделяем следующие виды этого направления консультирования: детское, подростковое, семейное, групповое – организованные и свободные группы, экспресс-консультации. «Основной метод рефлексивного психологического консультирования – метод прогрессивной рефлексии. Регрессивная рефлексия лишена раскрытия человеком своего ресурса, человек проходит множество кругов осмысления проблемы и поиска решений, «застревает» в этом движении, суть которого самокопание или «любовь к проблеме» [7, с.79]. Рассмотрим каждый из видов, выделив те особенности и методы, которые характерны для рефлексивного психологического консультирования.

Детское рефлексивное психологическое консультирование. Основная задача психолога – это помочь ребенку в достижении самоощущения, осознании того факта, что он сам делает выбор: как ему жить в своем мире, как реагировать на него и как общаться с ним. Для детского консультирования важно, что рефлексия напрямую работает с инфантильностью в организованной в рамках консультирования ситуации. В ходе естественной рефлексии сохраняются возможности избежать ответственности, но в рамках управляемой рефлексии ответственность принимается. Данное обстоятельство является фрустрирую-

щим. В связи с этим психологу необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка. Нами замечено, что дети легче принимают на себя ответственность по сравнению со взрослыми в ходе своего естественного развития, если родители создают для этого условия. В детском консультировании необходимо быть внимательным к тому, что проживается в данный момент в соответствии с возрастом и не допустить перехода в какую-либо крайность, не мешать естественному проживанию, не навязывать, а следовать. Профессиональная интуиция детского психолога состоит в том, что он понимает, на что обратить внимание в первую очередь в психической жизни ребенка и родителей, помочь разобраться с имеющейся проблемой, ситуацией, а чего не касаться, дать прожить до полноты проживания, завершенности гештальта. Детский психолог обязательно должен иметь педагогическое образование. Приведем пример применения рефлексивного метода – рефлексивного вопрошания.

За помощью обратилась молодая мама, отметив, что все в семье нервные, и она не знает, что делать. В семье двое детей: мальчик 8 лет и девочка 3 лет, семья полная. Детский психолог была в гостях у этой семьи и наблюдала ситуацию, в которую включилась и провела одновременно обучение ребенка и родителей, необходимое в рамках рефлексивного психологического консультирования.

Ситуация: мальчик выхватил игрушку из рук девочки, радостно побежал, ее дразня, девочка в слезы с криком: «Мама! Он меня обидел!» – в ожидании помощи от мамы для восстановления справедливости. Это типичный случай не только для этой семьи, для отношений между взрослыми, выросшими детьми. Мама не подходила к ребенку, занятая приготовлением чая. Ребенок настойчивее кричал. Подошла детский психолог.

П (психолог): Ты плачешь, потому что он тебя обидел, и мама не подходит к тебе и не наказывает его?

Д (девочка): Да.

П: Он забрал у тебя игрушку?

Д: Да.

П: Ты хочешь, чтобы мама наказала его?

Д: Да.

П: И мама пожалела тебя, потому что ты обиделась?

Д: Да.

П: Значит не он тебя обидел, а ты обиделась?

Девочка перестала плакать, смотрит широко раскрыв глаза на детского психолога и молчит некоторое время, потом снова начинает плакать, но уже не так как раньше.

П: Давай поговорим. Он забрал у тебя игрушку, но это не значит, что он хотел тебя обидеть. Он, может быть, с тобой хотел поиграть, но неудачно выбрал как это сделать.

М (мальчик, находящийся рядом): Да, хотел поиграть с тобой (смеясь и забавляясь игрушкой).

Д: Нет, он не хотел со мной играть (прекращает плакать).

П: Он хотел обратить твое внимание на него, чтобы ты от своей игры отвлеклась, но не знал, как это лучше сделать, и поэтому забрал у тебя игрушку.

Девочка внимательно смотрит на детского психолога и молчит (взгляд человека, погружающегося в осмысление).

П: Он тебя не обижал, это ты обиделась на него, ты же переживаешь обиду.

Д: (снова начала плакать): Нет, он меня обидел.

М: Да, да, я тебя не обижал.

Девочка прекращает плакать.

П: Он забрал у тебя игрушку, а ты могла бы не обижаться, отдать сама ему игрушку, если бы он попросил, но он не попросил. Ты можешь пойти играть другими игрушками и не обращать внимания на то, что он забрал у тебя игрушку. Ты можешь пойти и помочь маме приготовить чай, ты можешь рассматривать книжку. Что ты еще любишь?

Д: Машу (куклу) кормить (смотрит на детского психолога с удивлением).

Мальчик кладет куклу на стол и уходит в свою комнату, в которой открыта дверь. Дальнейшая ситуация общения происходит около нее, и мальчик имеет возможность слышать то, о чем все разговаривают.

П: Видишь, ты сама обиделась, сама можешь и не обижаться, а делать что-то другое. Ты сама решаешь, что тебе делать и что переживать.

Д: (чуть подумав): Пойдем (берет детского психолога за руку) кормить Машу.

Через две недели мама приходит к детскому психологу и рассказывает следующую ситуацию. В отношениях между братом и сестрой стали устанавливаться другие отношения, они стали меньше задираться, плакать и больше играть вместе или каждый в свои игрушки, свою игру, не мешая другому. Недавно они были в гостях у родственников, у которых есть ребенок, девочка 4 лет. Наш мальчик отобрал у этой девочки игрушку, повторил ранее описанную ситуацию, только со своей двоюродной сестрой. Девочка заплакала и стала звать маму. Сестра мальчика, с которой происходили все события, описанные выше, вступила в разговор со своей двоюродной сестрой.

Д: Он тебя не обижал, это ты обиделась. Понимаешь, это же ты сейчас плачешь, значит, это ты обиделась на него, а он не обижал.

С: (сестра резко перестает плакать и удивленно смотрит на девочку. Вступает в спор): Нет, он меня обидел, он забрал игрушку.

Д: Он забрал игрушку, но не обижал тебя, это ты обиделась, ты же плакала, а не он.

С: Что мы будем делать?

Д: Давай играть с мишкой Я буду мама-мишка, а ты?

М: (возвращает игрушку): Давайте играть вместе, я буду папой-мишкой.

И они увлеклись игрой.

Умение воспроизвести и передать другому, т. е. совершить попытку научить другого – это и есть показатель того, что рефлексивная позиция на том уровне, который возможен для данного ребенка, в данном событии освоена и в дальнейшем может распространиться на другие. Детскому психологу необходимо уметь как бы «втесать» в событие, вытаскивать из него ситуацию,

т. е. то, что ограничивает какую-то совокупность действий и условий в событии, имеет свои границы, которые обязательно кто-то ставит, в данном случае детский психолог, и в ней совершить действия, актуализирующие и развивающие рефлексивную позицию у всех участников ситуации. Особенностью детского рефлексивного консультирования является, в первую очередь, обучение родителей умению занимать рефлексивную позицию [6], умению выделять воспитательную, педагогическую ситуацию в процессе взаимодействия с ребенком в обыденных, привычных событиях жизни. Другой особенностью является возможность организации консультации психолога на территории ребенка, на территории его семьи. Психолог кратковременно входит в жизнь семьи и осуществляет психологическую помощь, как показано в выше приведенном примере. Третья особенность – применение игровых методов. Психолог участвует в качестве «следующего за ребенком» в свободной спонтанной игре с ребенком и удерживает рефлексивную позицию для своевременного осуществления психологического развивающего или корректирующего действия в игре создающего условия для освоения знания и развития рефлексии.

Особенности консультирования подростка. Задача психолога в консультации – создать условия для интеграции ответов на вопросы, волнующих подростка: «Кто я? Какой я? Зачем я?», в целостную картину самосознания. Для подростка необходимо найти ту социально значимую область, в которой подросток будет действовать успешно. В консультировании многое зависит от психолога, какие акценты он расставит в том материале, который выкладывается в поле совместного взаимодействия психолога и подростка.

Приведем пример консультации подростка – девочки (Д) 13 лет. У обротившейся девочки-подростка ярко выраженный, возникший и не проходящий с детства нейродермит на сгибах рук, имеющий временную локализацию в других местах. Таблетки и мази уже не помогали. Обострение этого заболевания для подросткового возраста характерно. Девочка обращается к психологу с просьбой помочь ей устранить причину того, что является психологическим основанием для нейродермита. Мама подростка направила ее к психологу, предварительно обсудив с ребенком то, что по поводу нейродермита написано в области медицины, психосоматики и психологии личности.

П: (психолог): Что же ты хочешь?

Д: (девочка-подросток): Чтобы больше не было нейродермита. Я хочу его вылечить, и мама сказала, что психолог может в этом помочь.

П: Да, может, но только помочь. Ведь болезнь твоя, кто же кроме тебя ее может вылечить. Со всем своим, что есть «твое», как твой письменный стол, картина, сшитое тобой платье и прочее, кто может разобраться, повлиять, внести изменения, навести порядок? (девушка рисовала картины и шила себе, об этом рассказала ее мама в предварительном телефонном разговоре с психологом).

Д: Никто (пауза), я (пауза), мама (пауза), папа (пауза).

П: В интернете ты, наверное, прочитала, что основой нейродермита может являться реакция ребенка на отношения с родителями.

Д: (эмоционально возбужденно): У меня реакция не на мои отношения с родителями, а на отношения родителей между собой. Я все время думаю: какие они, какая мама, какой папа, как они вместе оказались, зачем?

Примечание. В этом месте консультации можно пойти разными путями: через рефлексию ребенка родителей прийти к его «Я», через широкие границы картины мира, семьи как ее составляющей, прийти к его «Я» или другими путями предметной рефлексии: через отношения, переживания, действия тоже прийти к его «Я».

П: (применяет прием схематизации): Как бы ты в схеме выразила то, что тебя волнует? Давай сделаем самое простое: маму, папу и тебя представим в виде геометрических форм, внесем их в схему, а схема ты знаешь, что это такое – выделение и определение связей, отношений между объектами, т. е. изоברי так, чтобы было понятно, что тебя волнует и ты связываешь это со своим нейродермитом. Долго не думай, почувствуй себя и как пойдет изнутри, так быстро и нарисуй.

Девочка, чуть подумав, рисует два немного пересекающихся между собой круга.

П: В этой схеме есть папа, мама и ты?

Д: Да.

П: Обозначь, пожалуйста, где в этой схеме мама, папа и ты.

Девочка быстро подписывает: два круга – это мама и папа, область пересечения подписывает как «Я».

П: То есть ты не круг, а область пересечения. Извини, мне срочно надо выйти на 5 минут, сейчас подойду и мы продолжим. (Это слегка фрустрирующий прием в консультировании, дающий, с одной стороны, возможность снизить значимость происходящего, потому что то, что происходит в психологической реальности в данный момент имеет огромную значимость для клиента, с другой стороны, возможность выйти на раскрытие в себе той «зацепки», которую дал психолог – увидеть разрыв между представлением о себе как о круге и представлением как области пересечения. В данной ситуации такой прием адекватен, потому что навыки осмысления других людей у клиента есть, надо только создать условия для переноса и применения их в новой для клиента области – своего «Я».)

П: (возвращаясь): Итак, мы остановились на том, что ты не круг, а область пересечения. Ты думаешь о маме с папой и это заполняет все твоё внутреннее пространство, твою жизнь. Ты не можешь стать кругом, какими являются для тебя мама и папа?

Д: (в полной задумчивости): А что, мне надо было бы нарисовать третий пересекающийся с этими двумя кругами круг? (Провоцирующе посмотрела на психолога).

П: Не знаю. Посмотри на эту схему моими глазами, садись на мое место и взгляни, чтобы ты подумала и сказала?

По лицу клиента пробежало много разных эмоций, глаза выразили много разных мыслей. Молчание психолог не прерывала. Прошло немного времени, и клиент пересела на свое место.

П: Чем наполнена ты как круг? Папа и мама смогли стать кругами в твоём представлении, а ты? Какова твоя полнота, чтобы ты могла поместить себя в эту схему в виде третьего, пересекающегося с другими двумя кругами?

Д: Я все поняла. Я поняла, что мама и папа, они хоть и совсем разные, и мне что-то в них нравится и не нравится, я их люблю, и они как бы все равно состоялись в жизни. У мамы и у папы есть своя работа, она им нравится, у них совершенно разные, но все же увлечения. Папа играет в самодеятельном театре, мама пишет книгу. Они совершенно разные, но они же вместе, даже когда ругаются, все равно мирятся, даже когда кто-нибудь из них надолго уезжает, другой скучает, я ведь это вижу. Мне тоже надо свою жизнь создать, а я только рукоделием люблю заниматься, у нас класс технологический, уроков труда много, и всякое разное прикладное...

П: Только ли рукоделием (присоединяясь, поддерживая и продвигая дальше)? Еще что-то нравится?

Д: Нравится математика, компьютер, нравится что-то конструировать, создавать, переделывать, делать лучше...

П: Сколько много интересного ты вместила в свой круг, ты его наполнила. Мы можем его внести в схемы?

Девочка рисует третий круг и подписывает «Я», другое «Я», отмеченное на пересечении, зачеркивает.

Длинная пауза, пока клиент не посмотрел на психолога ясными глазами, в которых читалась готовность к продолжению общения.

П: Что ты для себя поняла, можешь со мной этим поделиться?

Д: Я, наверное, болела из-за того, что родители были очень важны для меня, я каждую их ссору сильно переживала, меня не было, были только родители и их отношения. Сейчас «Я» есть. Не знаю еще как я буду сейчас с родителями общаться, но я поняла, что сама должна сделать свою жизнь как они. Ведь они живут так, как им хочется, я тоже так хочу.

П: Смотри, в твоей схеме все три круга пересекаются между собой, значит, это общее для вас пространство, в котором вы все объединены, его важно сохранять, оно и есть то, что называется «семья». И в тоже время каждый из вас наполнен своим, как ты говорила увлечениями, работой, учебой, отношениями, интересами, желаниями, тем, что человек может назвать «своим», а область пересечения – «нашим».

Д: Я поняла. Я здесь, как бы вам это сказать, себя почувствовала как-то «как себя». Может быть такое? Себя почувствовать, не боль, не желания, не страх, но вы меня понимаете, а себя... Я теперь знаю себя. Я не могу рассказать из чего я состою, как я думала какая мама, какой папа, но я как-то знаю себя. Спасибо вам.

П: Спасибо тебе. Удачи. Выздоровливай.

В приведенном примере психолог не вытаскивает наружу то, что происходит внутри клиента, т. к. понимает, что характерные для данной проблемы аутичные проявления не изменятся так быстро, поэтому поддерживает и уважительно относится к девочке. За короткое время консультации у клиента была большая и бурная внутренняя жизнь, которая не являлась предметом для рас-

крытия на консультации, но она проявлена в контексте текстов клиента. На поверхность выходили промежуточные итоги этой внутренней жизни. Психологу необходимо было в них быстро ориентироваться и, доверяя клиенту, не расширять границ, т. к. во внутренней жизни через жизнь других у клиента уже имелись широкие размытые для самоопределения границы, а сконцентрировать, сузить их до минимальных пределов, чтобы «точечное» действие внутри клиента свершилось. Для этого надо было создать условия, в которых бы в рефлексии сложились все связи, ведущие к этому акту свершения «Я».

Через полгода у девочки исчезла болезнь. Через 1,5 года она, самостоятельно готовясь и дополнительно занимаясь, перешла в элитную школу, дающую хорошие знания. Окончив школу, получив высокие баллы по ЕГЭ, она уехала учиться в столицу, сама выбрала факультет университета. С родителями отношения стали глубже и теплее.

В рефлексивном консультировании рекомендуется применение кейсов, мифов и притч, игр, при использовании которых необходимо организовать философскую, экзистенциальную рефлексию. Ценностно-смысловая основа жизни является приоритетной в консультировании. Подростку важно понять, как он создает свои картины мира, как он осознает то, что с ним происходит, по каким причинам и для чего он именно так, а не иначе выстраивает свое осознание, и именно он выстраивает, а не «само собой, потому что это адекватно реальности». В этом возрасте с помощью организованной рефлексии необходимо формирование правильного понимания реальности.

Консультирование подростка максимально творческий процесс. Подросток сенситивен к рефлексивным процессам, они ему интересны, но психологу следует действовать профессионально осторожно, не увлекаться расширением границ консультации, не забывать о возрастных особенностях, верить в понимание подростком самого себя, не теряя доверие подростка провести его по миру его души, сохраняя индивидуальность.

Семейное консультирование. Не выделяя специфичности семейных проблем, мы приводим обобщенный перечень шагов проведения долговременной семейной консультации на основе типологии проблем и методов рефлексивного консультирования.

1-й шаг. Описание волнующих вопросов каждым заинтересованным членом семьи. Индивидуальная работа с этим списком. Написание нового, уже рефлексивного списка волнующих вопросов, содержание которых уточнится, трансформируется и приобретет не эмоциональную и обвинительную форму, а адекватную для решения этих вопросов. В каждом вопросе есть ответ. Это утверждение есть главная «путеводная звезда» в данной работе. Содержание волнующих вопросов необходимо с помощью рефлексивных методов привести в форму, содержащую ответ.

2-й шаг. Знакомство каждого участвующего в консультации члена семьи с рефлексивным описанием другого члена семьи.

3-й шаг. Выделение общего. Объективация. Все члены семьи должны быть согласны с тем общим, что было ими выделено.

4-й шаг. Проблематизация. Первые три шага направлены на то, чтобы от частного двигаться к всеобщему, к единому. На данном этапе, наоборот, каждый должен найти в себе те составляющие, которые создают это общее проблемное поле. Это личностная проблематизация и принятие ответственности на себя. Каждый обнаруживает, как это всеобщее проблемное поле работает в нем.

5-й шаг. Субъективация. Каждый член семьи выполняет метод «Фокус рефлексии», убирает, трансформирует деструктивные убеждения в позитивные для разрешения волнующих всю семью вопросов.

6-й шаг. Корректировка и согласование. Создание семейной субъективации. Для этого применяется метод «Структурирование и преобразование проблемного поля». Семья делает общее пространство в виде рисунка или в виде «японского сада».

7-й шаг. Субъективация. Каждый член семьи выполняет методику Багуа.

8-й шаг. Объективация. Все члены семьи знакомятся с тем материалом, который каждый написал в центральном круге бланка. На основе этих текстов выстраивается, путем синтеза содержания этих текстов общее поле – проект жизни семьи, в котором учтены интересы каждого ее члена.

9-й шаг. Проектирование. Каждый член семьи создает свой план действий по воплощению в жизнь того общего, что написано в общем круге семьи – семейного проекта жизни.

10-й шаг. Согласование плана с каждым членом семьи, внесение корректировок. Время взаимного доверия, договоров, обещаний и взятых на себя обязательств по воплощению общего проекта в реальности жизни.

Цикл из 10 шагов может повторяться через некоторое время в жизни семьи, корректироваться.

После семейной консультации желательно проводить индивидуальные консультации, осуществляя индивидуальную работу методом прогрессивной рефлексии, «древом противоречий» и другими.

Таким образом, алгоритм проведения семейного консультирования выстроен следующим образом: индивидуальные встречи – общесемейные встречи – встречи групп, образованных внутри семьи, – общесемейные встречи – индивидуальные встречи.

В семейном консультировании применяются наряду с общими, специфические методы, такие как построение организационной, функциональной и ролевой структур семьи. Для этого применяется метод «Позиционный анализ», модифицированный под эти задачи.

Групповая форма проведения консультации проходит в организованной и свободной группе. В организованной группе, в отличие от свободной, больше тематических встреч. Темы должны охватывать предельные основания бытия, т. е. быть философскими, экзистенциальными. В таких темах, как «Пустота», «Мир», «Единство», «Любовь» и др., можно найти место своей проблемы каждому, а также найти решение. В свободных группах больше спонтанности. Эти группы в большинстве своем ориентированы на темы женско-мужских отношений и детско-родительских. Лучший способ помочь детям – это помочь

родителям. Если родителям не нравится то, как ведут себя дети, то это не значит, что должны измениться только дети.

Приведем следующий пример.

Одна из участниц группового консультирования шутя рассказала о случае, который произошел в ее семье.

В их семье купили два торта: один для взрослых, другой для детей, но каждый разделили на всех. После того как мама разрешила торты, она обнаружила, что для себя не выделила кусочка ни в детском, ни во взрослом торте. Она обратилась к детям с просьбой: «Кто позаботится о маме и выделит ей немного торта?». Первой выкрикнула младшая трехлетняя дочь: «Я позабочусь о маме. Я дам маме торт. Мама, возьми вот этот кусочек». Этот кусочек, на который указала дочь, предназначался папе, который в это время спал. Мама сказала, что это папин кусочек и она не может его взять. Дочь попросила ее кусочек поставить в холодильник, и потом она его съест. Проснулся папа, мама предложила ему поделиться с ней кусочком его торта. Он открыл холодильник, взял стоящие два кусочка торта (он не был свидетелем ситуации распределения кусочков и того, что кусочек младшей дочери был поставлен в холодильник) и один начал есть сам, а другой дал жене. Тут жена рассмеялась, вспомнив мультфильм о 33 попугаях, когда Мартышке вернулся ее «Привет». Мама не стала есть торт и осталась в итоге без кусочка торта.

Другая участница группового консультирования предложила разобраться в данной ситуации. Обсуждение касалось закона обратной связи, обратной связи, которую упустила мама для правильного, желаемого результата в воспитании ребенка. Обсуждали то, что эту ситуацию можно было сделать воспитательной, но благодаря самоподтверждению в самоопределении мамы в семье, она мамой была не распознана как воспитательная, обучающая. Обсуждение выявило позицию мамы в семье, ее самоидентификацию во время работы над базовыми понятиями «самопожертвование», «материнство», а также задачи воспитания и как его осуществлять. Участники группы выделили ретроспективы воспитательных и потенциально воспитательных ситуаций.

Такое обсуждение «проскальзывающих» сквозь жизнь ситуаций интересно всем. Профессиональное умение психолога состоит в том, чтобы в малом узреть большое, суметь это показать во взаимодействии с людьми для их самообучения. Данный подход является ведущим в работе с такими группами. Все виды рефлексии актуализируются в обсуждении и определении человеком своей позиции в том, как им рассматривается «ситуация» жизни.

Экспресс-консультации не требуют специально организованного места и времени. Такую консультацию нельзя запланировать. Исходя из особенностей экспресс-консультации, для ее проведения к психологу предъявляются повышенные требования: уметь сделать так, чтобы за короткое время, на уровне, доступном для человека, произошло его самоопределение в более широких границах, чем волнующие его вопросы, и таким образом создать условия для развития личности.

Рефлексивное психологическое консультирование обладает большими возможностями использования современных средств связи. Для проведения кон-

сультации подходят любые средства интернет-ресурсов и телефонии. Приведем пример проведенной по WhatsApp кратковременной консультации в виде сообщений в чате.

Звонок. Клиент: Здравствуйте, мне вас рекомендовали, мне нужен ваш совет. Я хочу заняться рейки. Знаете ли вы что-нибудь об этом? Мне сказали, что это темные силы и муж у меня пьет, не знаю, что делать...

Психолог (прерывает): Извините меня, пожалуйста, прошу вас, напишите мне в чате, по поводу чего вам нужен мой совет.

Клиент пишет психологу текст, в котором явно прослеживается забота клиента о себе и подспудно о муже. Данная позиция клиента раскрылась ярче в напечатанном по WhatsApp тексте: «Самое главное муж. Деградировал полностью. Он не понимает, что он алкоголик. Друзья его тянут в яму. Поют и последние деньги тащат. Как его вытащить??? Он же не понимает, что он алкоголик. Он погибнет. Уважение среди уважаемых дядек к нему не осталось. Его скоро скинут со всех должностей. К детям охладел. Мы с ним не живем уже год...». Психолог отвечает: «Теперь прочитайте этот текст как бы со стороны, как будто его писал другой человек. Как вы думаете, что реально хочет этот человек? Реально ли беспокойство о муже? О чем беспокойства больше? Что на самом деле хочет получить человек от сложившейся ситуации? Рейки и ситуация с мужем связаны? Как они связаны в сознании человека? Что он этой связью хочет сделать? Если после ответов на эти вопросы нужен будет ещё совет, пиши». Клиент долго не отвечает, но спустя два часа приходит сообщение: «Я прочитала. (Свой текст). Писала, как будто «Дура», которая заботится о себе», на что психолог пишет разрешающий и снимающий психологические глубинные защитные механизмы текст: «Не стоит отрицать что вы заботитесь о себе, подумайте, что вы реально можете сделать, позаботившись о себе». Только после того, как внутреннее противоречие получило разрешение, клиент может открыть и принять в себе те чувства, которые он переживает по отношению к другому и к себе. Клиент отвечает психологу, написав следующий текст: «Жалко, что погибнет. Но я начинаю заботиться о себе. Сейчас пришла мысль (бизнес). Столько всего сейчас со мной происходит». На этом экспресс-консультация закончилась. Ограниченные условия взаимодействия, необходимость письменного, а не устного текста, фрустрирующая смена позиции, задавшая условия для личностной рефлексии, в данном виде консультации эффективна, дает быстрые и глубокие результаты. Через два месяца клиент, проявив инициативу, сообщила в СМС, что она очень довольна, открыла свой бизнес, муж стал чаще встречаться с детьми, и как она узнала от знакомых, меньше употреблять алкоголь.

Для решения вопроса, с которым обратился клиент к психологу ушло немного времени и всего несколько фраз. Скорая помощь клиенту и долговременная консультация с использованием современных средств связи является преимуществом рефлексивного психологического консультирования.

Список литературы

1. *Абрамова Г. С.* Психологическое консультирование. Теория и опыт. М.: Академия, 2001. 240 с.
2. *Алешина Ю. Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Класс, 1999. 208 с.
3. *Кочунас Р.* Основы психологического консультирования. М.: Академ. проект, 1999. 240 с.
4. *Немов Р. С.* Основы психологического консультирования. М.: ВЛАДОС, 1999. 394 с.
5. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование // Рефлексивные процессы и управление: сб. материалов VIII Междунар. симпозиума «Рефлексивные процессы и управление» 18–19 октября 2011 г., Москва. М.: Когито-центр, 2011. С. 224–226.
6. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2016. Ч. 1. Психологическая сущность рефлексии. 203 с.
7. *Сизикова Т. Э., Стунжа Н. А.* Методы рефлексивного психологического консультирования // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювентология. Социокинетика. Кострома, 2016. № 3. С. 79–82.
8. *Haygl-Evers And., Haygl F., Ott Yu., Ryuger U.* The basic guide to psychotherapy. St. Petersburg: Speech, 2002. 507 p.