

## Тема 7. Личность консультанта

### План

1. Основные требования, необходимые для эффективной работы специалиста по консультативной психологии.
2. Профессиональные умения консультанта.
3. Профессиональные навыки консультанта.
4. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.
5. Способы предотвращения "синдрома сгорания".
6. Формы работы психолога-консультанта над повышением своего профессионального мастерства.

Основные требования, необходимые для эффективной работы специалиста по консультативной психологии отражены в перечне умений и навыков психолога-консультанта.

#### *Профессиональные умения консультанта:*

- умение слушать и слышать собеседника, которое предполагает умение вызывать у клиента желание рассказывать о себе и умение помогать ему рассказывать о себе;
- умение говорить включает разнообразные вербальные и невербальные способности (грамматически правильную речь, владение интонацией, умение кратко и доступно излагать свои мысли, разнообразие лексики, большой активный словарный запас);
- умение принимать собеседника включает доброжелательность и уважение к другому человеку, терпение, способность встать на другую позицию, а также толерантность к неопределенности;
- умение почувствовать состояние другого человека включает способность к сопереживанию, к тонкому межличностному восприятию;
- позитивное отношение к искренности, т. е. способность быть искренним и принимать искренность;
- понимание себя включает способность к рефлексии, отстраненному самонаблюдению, уверенность в себе, навыки самореабилитации;
- интеллектуальные способности;
- открытость для нового опыта, стремление к обмену опытом с коллегами, расширению своих знаний и т. д.

#### *Профессиональные навыки консультанта:*

- понимать цели, методологию и методы профессиональной деятельности консультанта;
- владеть инструментарием, методами организации и проведения психологического консультирования;
- знать возможности применения психологических знаний в различных областях жизни;
- знать филогенез и онтогенез человеческой психики;
- понимать мозговые механизмы психических процессов и состояний;
- знать природу деятельности человека, функции психики в жизнедеятельности человека;
- знать закономерности формирования и функционирования его мотивационной сферы;
- знать психологические закономерности познавательных процессов;
- знать механизмы внимания, эмоциональных явлений, процессы волевой регуляции;
- иметь понятие о личности и индивидуальности, структуре личности и движущих силах ее развития;
- знать психологические закономерности общения и взаимодействия людей в группах, межгрупповых отношениях;
- знать закономерности психического развития человека на каждой возрастной ступени;
- знать критерии нормы и патологии психических процессов, состояний, деятельности человека, пути и средства компенсации и восстановления нормы;
- иметь представление о психологических проблемах трудовой деятельности человека.

#### *Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.*

Профессия психолога-консультанта интересна и дает немало полезного самому консультанту. Нередко она доставляет чувство удовлетворенности собой, когда ценят клиенты, когда есть уверенность, что смог помочь.

Однако зачастую она стоит занимающимся ею людям довольно дорого:

- угроза утратить идентичность и "раствориться" в клиентах;
- отрицательные последствия могут сказаться в личной жизни (семья, друзья);
- угроза психических нарушений из-за постоянных столкновений с темными сторонами жизни и психической патологией (С. Jung называет это "подсознательной инфекцией").

Излишняя вовлеченность в профессиональную деятельность нередко заставляет страдать семью консультанта. Во-первых, требования этики не позволяют консультанту делиться с семьей своими "психотерапевтическими" впечатлениями, поэтому члены семьи лишь приблизительно представляют, чем занимается консультант. Во-вторых, консультирование требует больших эмоциональных затрат, и иногда это значительно уменьшает эмоциональную отдачу в семье. Когда на работе весь день приходится выслушивать других людей и углубляться в их заботы, вечером бывает трудно проникнуться заботами жены или мужа и детей.

Психологическое консультирование – профессия большой эмоциональной нагрузки, требующая ответственности, имеющая неопределенные критерии успеха. Представителям этой профессии грозит опасность "синдрома сгорания". "Синдром сгорания" - эмоциональное, умственное, физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

#### *Способы преградить путь "синдрому сгорания":*

- культивирование других интересов, не связанных с консультированием;
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
- удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничужения и агрессивности;
- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- открытость новому опыту;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;
- обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам);

- чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с консультативной работой;
- хобби, доставляющее удовольствие.

*Формы работы психолога-консультанта над повышением своего профессионального мастерства.*

Супервизия – это проведение анализа консультирования под руководством опытного консультанта с целью развития и совершенствования консультационных навыков супервизируемого и расширения осознания интрапсихических и межличностных процессов, происходящих в ходе психологического консультирования. Кроме того, во время супервизии анализируются и разбираются сложные и непонятные случаи консультирования и общения с клиентами.

Личная психотерапия (или консультирование) – это прохождение консультантом индивидуального консультирования в качестве клиента с целью фасилитации самопознания, обретения опыта индивидуального развития и проработки личных проблем.

Метод балинтовских групп предполагает обсуждение с коллегами случаев из практики консультанта. Он способствует развитию операционных навыков; является профилактикой профессионального выгорания; позволяет обобщить, систематизировать и проанализировать свой опыт; дает возможность расширить арсенал действенных инструментов; способствует созданию атмосферы доверия, формирует эмоциональную заинтересованность в работе.

Участие в обучающих семинарах, тренингах и других мероприятиях.