Практична робота № Т2-4

з дисципліни «Основи психологічного консультування»

для студентів освітнього рівня «бакалавр»

спеціальності 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»

факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя

кафедра психології і соціального забезпечення

**Тема 2: УЧАСНИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

**Завдання 1. Опрацюйте тему «Методи активного слухання». Дайте визначення, поясніть суть та правила ефективного застосування даних методів:**

1. Парафраз (переформулювання)
2. Рефлексія почуттів
3. Прояснення (уточнення)
4. Узагальнення
5. Вербалізація емоцій
6. Підбадьорювання (невербальна підтримка)
7. Використання паузи
8. Віддзеркалення

**Завдання 2. Практична робота на відпрацювання методів активного слухання в психологічному консультуванні.**

1. Об’єднайтесь в трійкі.
2. Оберіть змодельовану ситуацію (додаток 1). Визначте в трійках позиції для першого кола працювання кейсів: один – консультант, інший – клієнт, третій - спостерігач.
3. Використати активне слухання відповідно до прикладу.
4. Обговорити результати:
   * Чи відчував клієнт підтримку?
   * Які методи працювали найкраще?
   * Що можна покращити?
   * Що у відповідях консультанта доцільно було б змінити?

**Завдання 3. Практична робота на визначення скарги та визначення типу активного слухання в психологічному консультуванні. (Додаток 2)**

Ознайомтесь із скаргою Додаток 2. Визначте проблему та вкладіть перелік запитань (3-4 запитання) до заданого типу слухання.

Виконані завдання надсилається на електронну адресу [keb\_khnv@ztu.edu.ua](mailto:keb_khnv@ztu.edu.ua) до наступної практичної роботи.

**ДОДАТОК 1**

**1. Невпевненість у собі**

**Клієнт:** *«Я боюся висловлювати свою думку. Інші завжди здаються розумнішими».*

**Активне слухання:**

✅ *«Ви відчуваєте, що ваші ідеї можуть бути не настільки важливими, як думки інших?»* (**Уточнення**)

✅ *«Здається, ви багато сумніваєтесь у собі. Це вас засмучує?»* (**Рефлексія почуттів**)

**2. Страх змін**

**Клієнт:** *«Я хочу змінити роботу, але боюся, що на новому місці буде ще гірше».*

**Активне слухання:**

✅ *«Ви відчуваєте тривогу через невизначеність?»* (**Рефлексія почуттів**)

✅ *«Зміни лякають вас, тому що ви не впевнені у результаті?»* (**Віддзеркалення**)

**3. Конфлікт у родині**

**Клієнт:** *«Мої батьки постійно критикують мене, і я не можу з ними говорити».*

**Активне слухання:**

✅ *«Ви відчуваєте, що вас не розуміють?»* (**Уточнення**)

✅ *«Здається, вам боляче, коли ваші батьки критикують вас».* (**Вербалізація емоцій**)

**4. Втрата близької людини**

**Клієнт:** *«Мій друг помер, і я не можу з цим змиритися».*

**Активне слухання:**

✅ *«Це велика втрата для вас. Вам дуже боляче?»* (**Рефлексія почуттів**)

✅ *Пауза + сумний погляд + легкий кивок* (**Невербальна підтримка**)

**5. Труднощі у навчанні**

**Клієнт:** *«Я намагаюся вчитися, але у мене нічого не виходить».*

**Активне слухання:**

✅ *«Ви відчуваєте розчарування, бо ваші зусилля не дають результату?»* (**Віддзеркалення**)

✅ *«Що саме вам здається найважчим?»* (**Прояснення**)

**6. Самотність**

**Клієнт:** *«Я почуваюся самотнім, у мене немає справжніх друзів».*

**Активне слухання:**

✅ *«Вам боляче відчувати себе покинутим?»* (**Вербалізація емоцій**)

✅ *«Здається, вам бракує підтримки близьких людей?»* (**Рефлексія почуттів**)

**7. Страх публічних виступів**

**Клієнт:** *«Я боюся виступати перед людьми, бо думаю, що всі будуть сміятися».*

**Активне слухання:**

✅ *«Ви хвилюєтеся, що вас засудять?»* (**Уточнення**)

✅ *«Це нормально — відчувати страх перед виступом».* (**Підбадьорювання**)

**8. Низька самооцінка**

**Клієнт:** *«Я не можу прийняти себе, мені здається, що я недостатньо хороший».*  
**Активне слухання:**

✅ *«Ви сумніваєтеся у своїй цінності як особистості?»* (**Віддзеркалення**)

✅ *«Здається, вам боляче так думати про себе».* (**Вербалізація емоцій**)

**9. Труднощі у відносинах**

**Клієнт:** *«Ми з партнером більше не розуміємо одне одного».*

**Активне слухання:**

✅ *«Вам важко відчувати цю дистанцію між вами?»* (**Рефлексія почуттів**)

✅ *«Що саме вас найбільше турбує?»* (**Прояснення**)

**10. Втома і вигоряння**

**Клієнт:** *«Я настільки втомився, що не хочу нічого робити».*

**Активне слухання:**

✅ *«Ви відчуваєте сильне виснаження?»* (**Віддзеркалення**)

✅ *«Це звучить дуже важко для вас».* (**Вербалізація емоцій**)

**11. Почуття провини**

**Клієнт:** *«Я зробив помилку, і тепер не можу собі пробачити».*

**Активне слухання:**

✅ *«Ви відчуваєте сильне почуття провини?»* (**Рефлексія почуттів**)

✅ *«Вас дуже турбує ця ситуація?»* (**Уточнення**)

**12. Втрата сенсу життя**

**Клієнт:** *«Я не знаю, навіщо живу, все здається безглуздим».*

**Активне слухання:**

✅ *«Ви відчуваєте внутрішню порожнечу?»* (**Вербалізація емоцій**)

✅ *«Що могло б повернути вам відчуття сенсу?»* (**Прояснення**)

**13. Конфлікт з друзями**

**Клієнт:** *«Мій друг мене ігнорує, і я не знаю чому».*

**Активне слухання:**

✅ *«Це здається вам несправедливим?»* (**Рефлексія почуттів**)

✅ *«Як ви почуваєтесь через це?»* (**Прояснення**)

**14. Відчуття невизначеності**

**Клієнт:** *«Я не знаю, що робити далі у житті».*

**Активне слухання:**

✅ *«Це лякає вас?»* (**Віддзеркалення**)

✅ *«Які варіанти ви розглядали?»* (**Прояснення**)

**ДОДАТОК 2**

1. **Ситуація:** Студент каже: *«Я відчуваю, що недостатньо хороший для цієї роботи. Інші завжди здаються впевненішими за мене».*

**Завдання:** Використати **рефлексію почуттів** та **підбадьорювання**.

**2. Ситуація:** *«Я боюся змінювати роботу, хоч і знаю, що на старій мені некомфортно».*

**Завдання:** Використати **віддзеркалення** та **уточнення**.

**3. Ситуація:** *«Мої батьки постійно кажуть, що я нічого не досягну, і це сильно демотивує».*

**Завдання:** Використати **вербалізацію емоцій**.

**4. Ситуація:** *«Мій друг помер кілька місяців тому, і я не можу впоратися з цим».*

**Завдання:** Використати **паузу** та **узагальнення**.

**5. Ситуація:** *«Я намагаюся вчитися, але все одно не можу скласти іспити».*

**Завдання:** Використати **парафраз**.

**6. Ситуація:** *«Я боюся говорити перед людьми. Мені здається, що всі будуть сміятися».*

**Завдання:** Використати **підбадьорювання** та **прояснення**.

**7. Ситуація:** *«Я почуваюся самотнім, у мене немає справжніх друзів».*

**Завдання:** Використати **рефлексію почуттів**.

**8. Ситуація:** *«Я не можу прийняти себе. Мені здається, що я недостатньо хороший».*

**Завдання:** Використати **віддзеркалення**.

**9. Ситуація:** *«Я кохаю свого партнера, але нам стало важко спілкуватися».*

**Завдання:** Використати **узагальнення** та **прояснення**.

**10. Ситуація:** *«Я так втомився, що не бачу сенсу працювати далі».*

**Завдання:** Використати **вербалізацію емоцій**.

**11. Ситуація:** *«Мій друг мене ігнорує, і я не знаю чому».*

**Завдання:** Використати **уточнення** та **віддзеркалення**.

**12. Ситуація:** *«Я зробив щось погане, і тепер не можу собі пробачити».*

**Завдання:** Використати **рефлексію почуттів** та **паузу**.

**13. Сумніви у виборі професії**

**Ситуація:** *«Я не знаю, чи правильну професію обрав».*

**Завдання:** Використати **прояснення**.

**14. Ситуація:** *«Я постійно сиджу в телефоні, і це заважає моєму життю».*

**Завдання:** Використати **узагальнення**.

**15. Ситуація:** *«Я не можу відмовити людям, навіть якщо мені це не подобається».*

**Завдання:** Використати **підбадьорювання**.

**16. Ситуація:** *«Я не можу змусити себе щось робити».*

**Завдання:** Використати **рефлексію почуттів**.

**17. Ситуація:** *«Мене турбує, що я не можу заробляти достатньо грошей».*  
**Завдання:** Використати **парафраз**.

**18. Ситуація:** *«Мої батьки розлучаються, і це мене лякає».*

**Завдання:** Використати **віддзеркалення** та **узагальнення**.

**19. Ситуація:** *«Я не знаю, чого хочу від життя».*

**Завдання:** Використати **прояснення**.

**20. Ситуація:** *«Я завжди хочу зробити все ідеально, але це мене виснажує».*

**Завдання:** Використати **вербалізацію емоцій**.