

СВЕТЛАНА ТАВОЛГА

Матрёшка с Умом

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ПСИХОЛОГА



Светлана Таволга
Матрёшка с умом. Мастер-
класс от психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67920464

ISBN 9785005682079

Аннотация

«Матрёшка с умом» – первая книга из серии «Мастер-класс от психолога». Автор делится своими наработками в области практического консультирования. Книга написана для психологов и людей, интересующихся психологическим здоровьем. На страницах книги читатели обнаружат не только чёткие шаги на пути консультирования клиентов, но и массу жизненных историй, примеров и кейсов.

Содержание

ЗНАКОМСТВО	5
ПСИХОЛОГИ И КЛИЕНТЫ	10
ШАГИ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ЛЮБОМУ ЗАПРОСУ	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Матрёшка с умом

Мастер-класс от психолога

Светлана Таволга

© Светлана Таволга, 2022

ISBN 978-5-0056-8207-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Матрёшка с умом. Мастер-класс от психолога.

Авторский КПД-подход к консультированию.

«Звездное небо над головой и моральный закон
внутри нас наполняют ум все новым и возрастающим
восхищением и трепетом, тем больше, чем чаще
и упорнее мы над этим размышляем»

/Иммануил Кант/

ЗНАКОМСТВО

Предположу, что читателю интересно, кто этот смелый психолог, который пишет мастер-класс в книгу. Понимаю, сама такая, всё проверю, до всего докопаюсь, пока не пойму, что ряд стройный, метод живой, технология работает.

Почти полвека живу. И половину своей жизни, 25 лет, в профессии психолога, прошла более тысячи часов саморазвития в форме тренингов, консультаций, семинаров, курсов. Количество клиентов уже не сосчитать, есть опыт консультирования не только в России, но и за рубежом.

Начинала свой трудовой путь психологом в дошкольном образовательном учреждении, школе, институте – 10 лет отдано системе образования...

Далее было интересно прочувствовать разные этапы человеческого бытия: сложности подросткового возраста, геронтопсихологические проблемы, аспекты кровных и приёмных семей и др.

Знаковые места моего трудового пути в должности психолога:

*Вологодский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Феникс», руководила отделением психолого-педагогического сопровождения;

*Центр повышения квалификации педагогических работников города Вологды, руководила методическим объедине-

нием психологов города в системе образования, вместе с коллегами-психологами строили систему психологического сопровождения в садах и школах;

*Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Октябрьский дом интернат для престарелых и инвалидов»; вместе с проживающими в интернате дедушками и бабушками искали их Икигай, смысл жизни в новых условиях их реальности.

Написала две книги:

«Психологические пятиминутки для родителей» (2015 год, в соавторстве с Татьяной Беленькой, издательство «Феникс», Нижний Новгород)

«Мемуары психолога по жизни» (2018 год, издательство «Ридеро»)



В настоящее время:

*Психолог отделения сопровождения замещающих семей бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области Центр помощи детям «Флагман»;

*Психолог-медиатор, новое направление, которое активно развивается в досудебной практике, учреждениях образования и социальной сфере, хотя по сути технологии давно известные.

Параллельно во фриланс-практике функционирую с 1998 года. С 2012 года вела свой блог на крупном сайте «Беби.ру». С 2018 года на профессиональной платформе «В.17» консультирую, пишу статьи, участвую в форумах, веду блог.

С радостью участвую в областных и российских конференциях, семинарах, провожу мастер-классы, супервизии, делюсь находками, кейсами, открытиями.

Трижды мама, трижды бабушка...

За время исполнения долга в качестве психолога осознала свою миссию: **«Служить людям»**. В мой «функционал по миссии» входит: добыча информации, расширяющей представление о мире и психологии человека, переработка её в удобный формат и обязательно передача живых технологий людям. Расширяю сознание до осознания. Чем больше людей вокруг будет ощущать полноту и смысл бытия, тем выше станет качество их жизни.

По всем признакам, психологом я родилась, хотя в те далёкие времена даже понятия этого не существовало. Никого тогда ещё в нашей стране не обучали искусству исцеления внутреннего мира.

*Я с солнца сбрасываю полог,
Я утро начинаю здесь.
Моя профессия – психолог...
...Или призвание это есть?
Я здесь касаюсь откровения,
Я здесь ступаю не спеша.
Моя профессия – доверье,
Моё призвание – душа.
В глазах напротив спит вера
Иль ожидание её.
Моя профессия – есть мера.
Она – призвание моё.
Я отмеряю расстояние
Терпенью, поиску, борьбе,
Моя профессия – признание,
Моё призвание – путь к себе.
В нём всё – серьёзность и ирония,
Вершин триумф, игра теней.
Моя профессия – гармония,
Моё призвание – верность ей.
Ю. А. Коваль/*

Книга написана за ТРИ дня, по мотивам живого мастер-класса, который состоялся 8 июля 2022 года. Каждое событие созревает в свой срок. Тогда и родилась мысль: со-

здать серию книг «Мастер-класс от психолога» в помощь коллегам и клиентам на пути к себе.

Первый мастер-класс от меня «Матрёшка с Умом» написан для практикующих психологов и клиентов, которые желают не только решить свою проблему, но и разобраться в глубине вставшего на их пути вопроса.

Психолог работает на стыке консультирования, психокоррекции и психотерапии. В книге читатель обнаружит все три направления. Консультируя, изучаем проблему. Обнаружив небольшие «дефекты», корректируем их. Глубокие жизненные раны лечим психотерапевтическими методами.

Читайте критично, буду рада каждому отзыву, контакты разместила в конце книги. Нет предела совершенству, поэтому при необходимости проведу корректировку текста. КПД – коэффициент полезного действия важен даже для книги.

В добрый путь!

ПСИХОЛОГИ И КЛИЕНТЫ

Начинаю раскрытие темы, возможно, очень из далека. Однако считаю важным и полезным разложить по полочкам всех тех, кто взаимодействует в процессе консультирования. Это, как известно, психолог и клиент. Можно пропустить эту часть книги, если не откликнулось внутри, сразу переходить к образу матрёшки. На живом мастер-классе коллеги искренне оживились при обсуждении образов психологов и клиентов.

Делюсь своим видением типов психологов, которых встречала и продолжаю наблюдать в жизни. От кого-то из них приходят ко мне, после многих лет работы без результата. Кто-то сам ко мне отправляет клиента, столкнувшись с трудностями дальнейшей терапии или коррекции.

Моя позиция по этическим соображениям такова: лучше, когда сам психолог повышает свои компетенции, приходит на супервизию, прорабатывает свои «затыки» и продолжает вести своих клиентов.

Когда меня руководство зовёт в организацию на помощь, где есть психолог, я иду к психологу. Разговариваю с ним о работе, о сложностях в выполнении функционала. Находим оптимальные решения для их конкретной ситуации. Заменять коллег – не моя задача, взять всех клиентов «на себя» – совсем не моя цель.

Рассмотрим типы психологов, которые ярко отражают суть их деятельности. Образы для описания типов заимствованы в смежной медицинской сфере.

«Психолог-сиделка» месяцами выслушивает, поддерживает, вытирает слёзы, кивает головой; вода, диванчик, плед... У многих людей такой образ психолога и существует в голове. Масса фильмов снята о подобной работе психологов. В самом конце книги привожу список фильмов о современных и классических психологах, их профессиональной деятельности. Возможно, поменяется общее представление о нас.

Помню несколько клиентов, пришедших после 6 месяцев работы с другим психологом: «Ничего не меняется, хожу, рисую цветочки, солнышки, прохожу какие-то тесты. Зачем, не понимаю?» Начинали с самого начала – с запроса. Обязательно задаю вопрос: «Как вы узнаете, что результат есть? По каким признакам?» ...и работа пошла с осознания ответственности за свою жизнь...

Помню, женщину, которая гордилась, что ходит к специалисту 6 лет... «Он исполняет мои желания». И так бывает.

«Психолог-медсестра» обезболивает, даёт надежду на выздоровление; мажет зелёной, обозначает место проблемы, часто не корень ситуации; «заклеивает пластырем», чтоб

клиента не беспокоило, что там; отправляет к доктору, психологу с опытом... Молодые коллеги часто так «осторожничают», боятся назвать себя специалистом, взять ответственность за результат.

***Помню** девушку, которая пришла с пачкой результатов о прохождении разных тестов у психолога и приблизительным диагнозом от психотерапевта. «Что мне с этим делать?» ...и снова с начала...*

«Психолог-врач» узконаправленный выслушает, попробует **свои** методы; не пошла работа, сопротивление (некоторые клиенты категорически отказываются рисовать, отвечать на тесты, расставлять что-нибудь), «вымывает руки», отправит жить с этим или рекомендует поискать **своего** психолога... Встречали таких категоричных психологов? Я-растановщик, Я-гештальтист, Я- психоаналитик, Я-рационалист и т. д.

***Помню** коллег, которые на семинарах гордо заявляют о том, что они, например, растановщики (любое направление), не берут в работу... подростков/ зависимых / потери близких, острое горе... Конечно, узкое направление – это хорошо. Однако из года в год находиться в одной теме, как я ощущаю, – лишить себя развития.*

«Психолог-врач» общей практики ставит «диагноз», видя проблему, пробует в своё удовольствие разные виды «лекарств» -методов, не доходя до глубины, может отправить домой. Часто клиент сам тихо уходит... У таких психологов есть некая программа для работы, они ей следуют, не анализируя необходимость и пользу конкретному клиенту.

Помню психологов, работающих в организациях. У них есть утверждённые программы с определённым количеством занятий, набором упражнений. Клиент – человек с конкретным запросом может «усвоить» информацию в своём темпе. Проблема решена/не решается, а программа продолжается... Для меня это странно, как и для мыслящих клиентов.

«Психолог-хирург» видит проблему-воспаление, ставит «диагноз», «отрезает», не подбирая слов, отпускает жить без «проблем» с осознанием...

Помню, когда-то очень давно сама попала к такому именитому психологу. В течение получаса вываливала ему все свои семейные переживания, а он сказал, как отрезал: «Ты сначала разберись, любишь его или нет, потом приходи!» С тем и ушла, разобралась со временем сама.

Разные мы, разные! Каждый тип имеет место быть,

а для кого-то это последовательный путь становления.

Кто Я, к какому типу психологов отношусь?

Обычно, новых клиентов предупреждаю на первой встрече-консультации, «на берегу»:

*меня трудно удивить историей, рассказывайте смело обо всём, что болит; всё уже когда-то с кем-то было, вы не первые, к сожалению;

*я не буду вытирать ваши слёзы, я буду их вызывать; слёзы – тоже элемент терапии, показатель, что человек ещё жив; салфетки тут;

*у меня нет «зелёнки и пластыря», будет больно, но иначе я не пойму, правильное ли выбрано место для работы; закрывать глаза и прятаться – это не работа, иначе изменений качества жизни не будет;

*у меня в арсенале есть не только «мягкие тряпочки», но и «скальпель»; чтобы «вычистить воспаление, его необходимо вскрыть»;

*если необходимо вскрытие проблемы, я делаю это, но потом обязательно идёт «промывание, лечение и зашивание раны»;

*прошу, пока мы работаем, не делать резких движений: разводы, увольнения, смена места жительства, конфликты и разборки с родственниками;

*я провокативный, не удобный психолог, потому помогаю **быстро и внятно, несу пожизненную ответственность за каждое своё действие.**

В конце книги размещаю Благодарности тем, кто пришёл ко мне и **доверил** свою историю Жизни. Конечно, всех не перечислить, но самые яркие истории считаю важно отметить.

До-верие – то, что идёт до веры. Клиент ещё не поверил, но уже пришёл и рассказывает. В разделе «Благодарности» психологи заметят некоторые **КЕЙСЫ** из моей практики. Будет интересно подробнее, спросите, всем отвечу. Вдохновение в них найдут психологи, истории со счастливым завершением порадуют клиентов-читателей.

КЛИЕНТ – кто он?

Психологи разные, и клиенты тоже очень разные.

Наиважнейший момент до начала работы выяснить их Картины мира. Может быть большая разница между:

*картиной мира семьи в целом,

*картиной мира родителя (опекуна),

*картиной мира каждого ребёнка в семье.

Для социальной семьи в Центрах помощи детям, где есть воспитатели и 8—10 детей, тоже важно учитывать разницу картин мира всех участников воспитательного процесса.

На первой консультации задаю неожиданный вопрос: Какие очки сейчас на вас надеты? Кто-то ответит: «Я не ношу очки!» и будет не совсем прав. Речь идет о метафорических очках, которыми являются **индивидуальные картины мира** каждого из нас. Мы принимаем решения, как дей-

ствовать и оцениваем мир через «линзы этих очков».

В прошлом году придумала **диагностическую методику «ОЧКИ»**, с помощью которой вместе с клиентом (хоть взрослые, хоть дети) определяем: «Сколько очков на себя обычно надеваешь? Какие из них влияют на твоё мировосприятие?»

Методика проста. Распечатала разные формы очков, вырезала места для линз, заламинировала, подписала: родители, друзья, родственники, учителя, СМИ и т. д. Чьи мнения важны? Берём очки и смотрим сквозь эти слои, 4-5-8 штук. Удобно ли сквозь них смотреть? Насколько чёткая картинка окружающей действительности? Для простоты можно взять несколько файлов, через них картинка размывается также великолепно.



Методика «Очки» – простой способ прочувствовать влияние других на себе. В конце предлагаю определить те очки, от которых отказаться пока нельзя (родители для детей, например), а какие из них уже пора положить с благодарностью в «футляр истории».

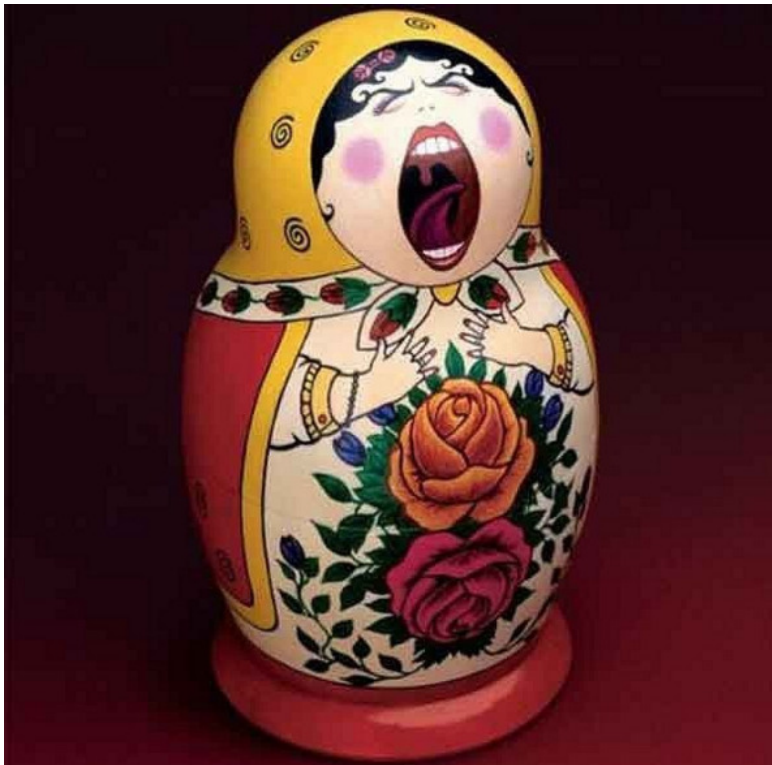
А после «Очков» проще перевести клиента к более серьёзному анализу: определить в каких картинах мира он живёт, его ли эти картины.

Картина мира – это **некая модель реальности, созданная умом**, объединяющая идеи и знания о мире, нас самих и жизни в целом. Два человека могут придерживаться кон-

курирующих наборов ценностей и взглядов на мир. Если две противоположные картины уживутся в одной голове, не исключены нарушения психического характера.

Почему? Люди не способны напрямую ощущать реальность и взаимодействовать с ней по ряду причин. Это просто физиологически невозможно, чувства каждого человека развиты в разной степени и используются по-разному. К тому же человек «фильтрует» поступающие данные из мира, создавая весьма избирательную внутреннюю версию реальности.

Поэтому разные картины мира могут легко дополнять или противоречить друг другу. При этом многие люди не осознают собственную картину мира, пока не встретят другого человека, который придерживается иного набора предположений о действительности. Только тогда они начинают осознавать сходство и различие между собой.



душа клиента кричит

Система представлений о мире и том, как он работает, формируется под влиянием множества факторов: унаследованных характеристик человека, его фонового опыта и жизненных ситуаций, ценностей и привычек, религии, культурной среды и многого другого.

Какие внутренние картины мира встречаются?

Бытовая

Экзистенциальная

Физическая

Магическая

Религиозная

Атеистическая

Медицинская

Знахарская

Линейная

3D-картинка

Астрологическая

Астрономическая

Компьютерная

Природная

Аналитическая

Хаотичная

Эклектичная

Симоронская

Творческая

Психологическая

Метафорическая и т. д.

Чаще всего у одного отдельно взятого клиента несколько картинок мира объединяются в букет мировосприятия.

Например, бытовая + медицинская + атеистическая – самый трудный «непробиваемый» клиент. Часто приводит

к психологу кого-нибудь из семьи с требованием «переехать».

Ещё пример, экзистенциальная +магическая +знахарская +симоронская – интересный клиент. Обязательно возьмите пару тестов на адекватность мировосприятия, вдруг обнаружите пограничное состояние. Хотя человек ищущий смыслы и принимающий всевозможные явления мира, вполне вероятно, не имеет никаких отклонений от относительной нормы.

Однако помните! Клиента с бытовой картиной мира не получится поднять «до небес», объяснить ему высокие понятия. Атеисту не надо рассказывать о Боге. Мозгу, заточенному на медицинских показаниях, сложно уловить принципы компьютерных миров.

Помню крик души 18-ти летней девушки из приёмной семьи: «Боже! Я больше не должна каждое воскресенье идти в храм с приёмными родителями!» Религиозная картина мира приёмных родителей противоречила с её магической. Много лет она терпела, напряжение внутри росло. Селфхарм спасал не на долго.

Помню громкий инсайт подростка 13-ти лет: «Значит мне можно больше не искать друзей, не стремиться дружить со всеми!?» Бытовая картина мира приёмной мамы гласила: надо со всеми дружить, у каждого должен быть

друг. Её установки давили сверху на Экзистенциальную картину подростка, он неискренне не понимал, в чём смысл «вседружбы».

***Помню** удивлённый взгляд шестиклассника, которому объяснила систему образования на его языке, исходя из Компьютерной карины мира, в которой он живёт: «Понял! Пошёл проходить уровень 6-г класса, хочу перейти на 7-й уровень! Про бонусы в виде оценок расскажу на следующей встрече»*

***Помню** приёмную маму, которая на вопрос «Дата рождения ребёнка?» гордо заявила: «Он у нас Овен, по году Собака». Конфликты в семье далее объясняла только с точки зрения «совместимости/не совместимости» зодиакальных знаков.*

Какая должна быть Картина мира у психолога?

Моё мнение однозначно, **Принимающая** всевозможные встречающиеся у клиентов картины мира, иначе включится сопротивление, переносы, искажения, пойдёт потеря энергии и сил. Выгорание на рабочем месте – штука мало приятная. Результат трудов ваших приблизится к нулю. Для принятия необходимо любить людей, интересоваться, чем они живут, как мыслят и что чувствуют.

Помню подростка-девушку 17 лет, которая с удовольствием рассказывала о своём увлечении. Она рисовала референсы, продавала их на интернет-платформе и смотрела японские «жуткие» мультки. Пришлось к следующей встрече подготовиться: отсмотрела несколько серий её любимого «кровавого» мультсериала, почитала, что такое «референс», какие платформы работают с этим видом творчества и заработка. Диалог продолжился очень активно... К сожалению, приёмный родитель полностью и безвозвратно потерял связь с её реальностью.

Свою Картину мира расширяю постоянно: Педагогическая, Воспитательная, Компьютерная, Медицинская, Религиозная (в широком смысле), Многомерность мышления, Сенсорные возможности, Астрологическая, Ведическая, Экзистенциальная и т. д. и т. п. Расширять сознание до осознания – моё хобби.

Таким образом, **Картина мира** – сложноструктурированная целостность, включающая три главных компонента – мировоззрение, мировосприятие и мироощущение. Она **служит ориентиром** человеку при навигации по миру. Личный взгляд на реальность формируется под воздействием множества факторов, начиная от опыта поколений и заканчивая пережитыми обстоятельствами. Несмотря на это, ваша картина мира принадлежит вам, а не является лишь продуктом прошлого или текущего опыта. **Вы може-**

те ее контролировать и менять, используя силу своего мышления.

Друзья, индивидуальная **картина мира** – это **мощный инструмент**, за формирование и использование которого ответственны, в первую очередь, вы.

Дорогой читатель, итак, если пока всё ясно и интерес к теме сохраняется, начинаем))

ШАГИ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ЛЮБОМУ ЗАПРОСУ

1 шаг. Знакомство. «На берегу» предупреждаю о своём стиле работы. Задача: достичь максимального уровня доверия.

2 шаг. Выяснение первичного запроса. Звучит свободный рассказ клиента: жалобы, ситуации, проблемы, вопросы. Задача: понять запрос, наблюдения и информацию зафиксировать в карту консультации.

3 шаг. Трансформация жалобы в запрос. Задача: задать много уточняющих вопросов, помочь клиенту сформулировать запрос к психологу.

4 шаг. Прояснение картины мира и готовности работать. Задача: выбрать направление и методы, соответствующие запросу.

5 шаг. Декомпозиция проблемы – достаём МАТ-РЁШКУ. Как и «ЗАМОК», у каждого получится своя Матрёшка (о замке читай ниже). Декомпозиция позволяет подняться над ситуацией и увидеть отдельные элементы, хоть и связанные между собой. Когда в голове всё в одной куче, человек теряет ориентиры, пугается, загоняет себя в состояние отчаяния. Как правило, в таком разобранном виде к психологу и приходят. Задача: провести декомпозицию пробле-

мы.

6 шаг. Определение локальных точек на круговой схеме, используя **КПД – комплексный подход к делу/проблеме/вопросу**. Задача: переложить проблему «на лист».

7 шаг. Определение цели на сегодняшнюю встречу, смысла всей ситуации, миссии по жизни. Задача: ответить на вопрос – зачем работать клиенту с психологом по данному запросу? (каждую встречу ответ может быть разным).

8 шаг. Утверждение плана и примерных сроков достижения результата, а так же режима встреч:

2—3 раза в неделю – интенсивно,

1 раз в неделю – поддерживающий,

1 раз в две недели – профилактический режим.

9 шаг. Домашнее задание обязательно: от наблюдения до ведения дневника по теме. Задача: привить умение рефлексировать и анализировать, видеть ось «причина-следствие».

10 шаг. Ритуал прощания. Как минимум рекомендую клиенту озвучить ответ на вопрос «С чем иду домой?» (можно рисовать нейрографическую картинку по теме, можно в песочнице фиксировать определённый ландшафт, можно записать в дневник «Я молодец!» или «Я умница!» и т.д.).

Следующие встречи могут содержать 5-й, 6-й, 7-й, 9-й, 10-й шаги.

8 шаг корректируется по ходу работы.

Психически здоровый человек вполне спокойно пройдёт весь предложенный путь с «Матрёшкой». Если есть отклонения от относительной нормы, адаптируем понятия всего подхода под конкретного человека.

Например, «миссия» – полная абстракция для людей с ЗПР, ММД, с когнитивными расстройствами. Кстати, люди с бытовой картиной мира тоже трудно ориентируются в «далёких» понятиях. Для них заменяем «непонятку» на образ «Цель Жизни» – ясная перспектива, каждый может себе представить себя здоровым, красивым и счастливым.

Помню разговор с подростком-девочкой 15 лет с ЗПР из приёмной семьи, которая начала курить и пить пиво, чтобы продемонстрировать свою взрослость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.