

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту

Кафедра суспільних дисциплін

07/10-134М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до с/практичних, лабораторних занять та самостійної роботи
з навчальної дисципліни

«Основи психологічного консультування»

для здобувачів вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

за освітньо-професійною програмою «Психологія»

спеціальності 053 «Психологія»

денної і заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІ економіки та
менеджменту
Протокол № 6 від 16.02.2026 р.

Рівне – 2026

Методичні вказівки до с/практичних, лабораторних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» денної і заочної форм навчання [Електронне видання] / Смольська Л. М. Рівне : НУВГП, 2026. 39 с.

Укладач:

Смольська Л. М., кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри суспільних дисциплін.

Відповідальний за випуск: в.о. завідувача кафедри Сокаль В. А., кандидат педагогічних наук, доцент.

Керівник групи забезпечення спеціальності: Шпак С. Г., кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри суспільних дисциплін.

© Л. М. Смольська, 2026
© НУВГП, 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ВСТУПНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	4
РОЗДІЛ 2. ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА МАТЕРІАЛИ ДО С/ПРАКТИЧНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
МОДУЛЬ І. Базові положення психологічного консультування.....	6
Тема 1. Загальні теоретичні основи психологічного консультування.....	6
С/практичне заняття № 1. Загальні теоретичні основи психологічного консультування.....	7
Лабораторна робота № 1. Моделювання процесу психологічного консультування: структура, етапи, угода та професійна позиція консультанта.....	8
Тема 2. Психологічне консультування по телефону. Консультування при втратах та ПТСР.....	9
С/практичне заняття № 2. Психологічне консультування по телефону. Консультування при втратах та ПТСР.....	10
Лабораторна робота № 2. Моделювання телефонного психологічного консультування: кризові дзвінки, втрата, ПТСР.....	12
Тема 3. Особистість клієнта в консультативному процесі. Консультування в особистій та діловій сферах.....	13
С/практичне заняття № 3. Особистість клієнта в консультативному процесі. Консультування в особистій та діловій сферах.....	14
Лабораторна робота № 3. Моделювання професійних ситуацій в соціально- перцептивному консультуванні.....	15
Тема 4. Труднощі та перешкоди психологічного консультування. Різні модальності в консультуванні.....	16
С/практичне заняття № 4. «Труднощі та перешкоди психологічного консультування. Різні модальності в консультуванні».....	17
Лабораторна робота № 4. Моделювання професійних ситуацій: робота з опором та реалізація технік у різних модальностях.....	18
Тема 5. Кризове психологічне консультування.....	19
С/практичне заняття № 5. Кризове психологічне консультування.....	20
Лабораторна робота № 5. Моделювання професійних ситуацій у кризовому консультуванні.....	21
МОДУЛЬ 2. Прикладні сфери психологічного консультування.....	22
Тема 6. Психолого-педагогічне консультування в сфері освіти.....	23
С/практичне заняття № 6. Психолого-педагогічне консультування в сфері освіти.....	24
Лабораторна робота № 6. Моделювання ситуацій у психолого-педагогічному консультуванні.....	25
Тема 7. Подружнє психологічне консультування.....	26
С/практичне заняття № 7. Подружнє психологічне консультування.....	27
Лабораторна робота № 7. Моделювання професійних ситуацій у подружньому консультуванні.....	28
Тема 8. Психологічне консультування, що стосується людей старшого віку.....	29
С/практичні заняття № 8. Психологічне консультування, що стосується людей старшого віку.....	30
Лабораторна робота № 8. Моделювання професійних ситуацій та реабілітаційних практик у геронтопсихології.....	31
Тема 9. Специфічні напрямки та складні випадки психологічного консультування.....	32
С/практичне заняття № 9. Специфічні напрямки та складні випадки у консультуванні.....	34
Лабораторна робота № 9. Консультування клієнтів із залежностями та порушеннями поведінки (Військовий контекст).....	35
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	36
РОЗДІЛ 3. Спосіб оцінювання та форми контролю.....	36

РОЗДІЛ 1. ВСТУПНІ ПОЛОЖЕННЯ

Методичні рекомендації є керівництвом для підготовки до семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів спеціальності 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня, які вивчають навчальну дисципліну «Основи психологічного консультування» в контексті тріади системи психологічної допомоги «консультування-психокорекція-психотерапія», де дана дисципліна вивчається першою та у великій мірі стає базою для вивчення наступних ланок цієї тріади. У свою чергу дисципліна «Дитяча психологія» вже заклала передумови на рівні уявлень для ґрунтовного опанування підходами, технологіями та інструментами консультування, так само, як інші дисципліни ОПП, хоча і в меншій мірі. У посібнику можна знайти скорочений зміст (анотації) тем, що опрацьовуються на семінарських/практичних та лабораторних заняттях, завдання для самостійної роботи при підготовці до аудиторних занять, види робіт по кожному заняттю тем. Матеріали включають інформацію, систематизуючі питання, завдання для засвоєння, закріплення, систематизації знань; тренувальні кейси, вправи та ділові ігри творчого характеру, що спонукають до самостійного професійного мислення, особистісного сприймання, партнерства у модельованих професійних ситуаціях – роботу в парах, трійках, групах. Обговорення дає навички в супервізійних та інтервізійних компетенціях. Список рекомендованої літератури містить доступні джерела, які передбачені для опрацювання студентами з кожної теми. Посібник може бути корисним не лише студентам і викладачам даної дисципліни, а і працюючим психологам, які підвищують професійну кваліфікацію.

В період тотальних загроз безпеці, в період військової агресії на території України, її економічної, геополітичної, демографічної кризи даний курс набуттю важливих компетенцій якісної професійної допомоги постраждалим людям -- усім тим, хто потребує підтримки й відновлення ментального здоров'я, психологічного благополуччя. З цією метою перший модуль включає загальні теми, серед яких – телефонне консультування, робота в службах довіри; консультування людей після втрат, осіб з ПТСР; ділові та особисті труднощі. Другий модуль включає спеціальні теми психологічного консультування стосовно освіти, подружніх пар, літніх людей, осіб з межовими відхиленнями та особливостями поведінки.

Зручність посібника в тому, що з кожної теми є анотований зміст, завдання, види робіт на заняттях, вказані рекомендовані джерела, є перелік самих джерел та необхідні додатки.

Мета вивчення дисципліни «Основи психологічного консультування» - оволодіти теоретичними та практичними основами консультативної роботи в системі психологічної допомоги, зокрема, у зв'язку з війною та її наслідками в Україні.

Завдання:

- опрацювати рекомендовані джерела з кожної теми курсу та використовувати набуті знання в практичних кейсах;

- вправлятися в застосуванні протоколів, алгоритмів, скриптів під час розбору професійних кейсів, навчальних ситуативних моделей;

- тренуватись у конкретних прийомах, техніках різних модальностей як окремо, так і в поєднанні;

- вчитись розводити доцільність консультативної психологічної допомоги від необхідності глибокого психотерапевтичного та психіатричного втручання без заміни одного іншим;

- формувати індивідуальний професійний стиль в роботі з клієнтами різного типу та запитів;

- розширювати компетенції засобами інтернет-ресурсів та бібліотек; вивчати професійні ситуації та способи їх розв'язання в науково-методичній профільній

періодиці та посібниках.

Компетентності

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії

СК 1. Здатність оперувати категоріально- понятійним апаратом психології.

СК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК 5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК 6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК 7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК 8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову), в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема в наслідок війни).

СК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема в наслідок війни).

ПР12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих

столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР20. Демонструвати професійну компетентність; передбачати і здійснювати професійний саморозвиток, самопізнання, самовизначення, самоорганізацію.

Передумовами вивчення є дисципліни як обов'язкового, так і вибіркового блоків: вступ до спеціальності, соціальна психологія, диференційна психологія, клінічна психологія, практикум з психології, психодіагностика, педагогічна психологія, вікова психологія, дитяча психологія.

РОЗДІЛ 2. ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА МАТЕРІАЛИ ДО С/ПРАКТИЧНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ I. Базові положення психологічного консультування

Тема 1. Загальні теоретичні основи психологічного консультування

Короткий зміст теми

1. Сутність та мета консультування. Психологічне консультування — це фахова взаємодія, спрямована на допомогу клієнту у вирішенні життєвих проблем, ухваленні рішень та вдосконаленні особистості. Мета: надання допомоги через формування нового бачення ситуації, усвідомлення варіантів розв'язання проблеми та створення умов для активних дій клієнта. Ключові завдання: емоційна підтримка, підвищення психологічної компетентності, зміна ставлення до проблеми (з безвиході до пошуку рішення) та розвиток відповідальності клієнта за власне життя.

2. Консультативні «стовпи» -- етичні принципи;

- ✓ Доброзичливість та неоцінність: прийняття клієнта без осуду.
- ✓ Орієнтація на цінності клієнта: повага до його світогляду.
- ✓ Заборона прямих порад: клієнт має сам прийти до рішення через осмислення альтернатив.
- ✓ Конфіденційність: збереження таємниці звернення.
- ✓ Розмежування стосунків: сувора дистанція між професійним та особистим життям.

3. Специфіка консультування в період війни в Україні. В умовах війни консультування стає базою для психологічної допомоги не лише постраждалим, а й їхньому оточенню.

Пріоритети: проведення корекційних інструктажів та профілактичного інформування для зменшення руйнівного впливу травми.

Системність: взаємозв'язок консультування, корекції (тренування навичок) та психотерапії (глибинна робота).

4. Етапи консультативної бесіди

Процес стандартної сесії (45–70 хв) поділяється на чотири етапи: 1. Знайомство або вступ (5-10 хв) -- встановлення контакту, інформування про умови роботи, укладання угоди (усна домовленість). 2. Розпитування та гіпотези (25–35 хв) -- емпатичне слухання, переклад скарги на психологічну мову («Гіпотеза»), перевірка припущень на конкретних ситуаціях. 3. Вплив (10-15 хв.) -- корекція неефективних установок та розробка плану конкретних дій (нових

моделей поведінки). 4. Завершення (5-10 хв.) -- підбиття підсумків, обговорення домашнього завдання, прощання.

5. Технологічні складники (інструментарій). – це професійні прийоми, що забезпечують рух бесіди:

- 1) Мова: лаконізм, простота та встановлення рапорту через наближення до мови клієнта.

Приклад: Використання слів клієнта: «Ви кажете, що почуваєтеся "наче в пастці"».

- 2) Акцент на емоціях: фокус на переживаннях через уточнення тригерів.

Приклад: «Що ви відчуваєте, коли він так мовчить?».

- 3) Паузи: витримування паузи до 1-2 хвилин для осмислення.

- 4) Парадоксальні питання: ставлять під сумнів очевидне для клієнта.

Приклад: «А чому б вам дійсно не сказати йому про це прямо?».

- 5) Інтерпретація та перефразовування: пояснення поведінки через координати любові або влади.

Приклад: «Ваше мовчання — це спроба не дати йому владу над вашими емоціями?».

- 6) Невербальний контакт: використання відкритої пози, доброзичливого виразу обличчя та регулювання тону голосу.

6. Дистанційний формат і терапевтичний контракт. Онлайн-консультування вимагає посиленої уваги до конфіденційності середовища та стабільності зв'язку. Важливо вербалізувати обмежену невербаліку та мати протокол безпеки на випадок кризи.

Консультативна ділова угода (контракт) -- це чітка домовленість про час, оплату, правила скасування сесій (правило «24 годин») та межі відповідальності. Контракт структурує хаос і створює безпечний простір («контейнер») для змін. Існують також інші види контракту як інструменти впливу. Слід відрізнити їх від ділової угоди.

Рекомендована література: 1, 2, 3, 4, 5, 10

Питання для самоконтролю:

1. В чому сутність та мета, завдання психологічного консультування?
2. Яке місце та роль психологічного консультування в системі психологічної допомоги, в період війни в Україні?
3. Що є етичними «стовпами» психологічного консультування?
4. Якими є умови ефективного процесу консультування?
5. Якими є сфери психологічного консультування?
6. Що являють собою технологічні складники консультування?
7. Якими є етапи та підетапи проведення консультативної бесіди?
8. Який зміст і тривалість кожного етапу консультування?
9. В чому особливості проведення дистанційних консультацій?
10. Як відбувається складання, обговорення угоди та організація умов її дотримання консультантом і клієнтом?

С/практичне заняття № 1. Загальні теоретичні основи психологічного консультування

Мета: Набути цілісне уявлення про психологічне консультування як професійну діяльність, його структуру, межі та етичні засади.

Завдання самостійної підготовки:

1. Підготуйтеся на занятті проаналізувати поняття «психологічне консультування» та зобразити його символом чи піктограмою.
2. Порівняйте психологічне консультування з психотерапією, психологічною корекцією та кризовою інтервенцією, склавши таблицю.
3. Підготуйтеся обговорити основні цілі та завдання психологічного консультування.

4. Визначте базові «стовпи» психологічного консультування (добровільність, конфіденційність, відповідальність клієнта, професійна позиція консультанта і т.п.). Зробіть схему-мілнонок.
5. Обдумайте та підготуйтеся обговорити сфери застосування психологічного консультування, з особливим акцентом на актуальні запити в умовах війни в Україні.
6. Підготуйте стисле есе: «Умови ефективності консультативного процесу та роль угоди в цьому».
7. Підготуйтеся обговорювати на занятті структуру консультативної бесіди.

Роботи практичному/семінарському занятті:

1. Студентські виступи (короткі доповіді) по завданнях 1-6
2. Порівняльне обговорення
 - Відмінності між консультуванням і психотерапією;
 - Межі відповідальності консультанта і клієнта за якість процесу і результати.
3. Аналіз структури консультативної бесіди
 - 1) етапи і підетапи консультування;
 - 2) значення тривалості кожного етапу;
 - 3) можливі помилки на різних етапах.
4. Дискусія
 - Чи можливе ефективне психологічне консультування онлайн? Переваги та обмеження дистанційних консультацій.
5. Міні-ділова гра (ознайомча)
 - 1) моделювання першої зустрічі консультанта з клієнтом;
 - 2) обговорення угоди та правил взаємодії.

Лабораторна робота № 1

Моделювання процесу психологічного консультування: структура, етапи, угода та професійна позиція консультанта

Мета: сформулювати початкові практичні навички організації консультативного процесу; вчитись моделювати першу консультативну зустріч; відпрацювати структуру консультативної бесіди відповідно до її етапів; засвоїти принципи укладання та дотримання консультативної угоди; розвинути навички професійної комунікації та рефлексії.

Хід лабораторної роботи

Завдання 1. Ділова гра в парах/тріадах «Моделювання першої консультативної зустрічі»

Завдання «консультанта», який користується схемою та робить нотатки:

- встановити контакт;
- окреслити межі консультування;
- пояснити принципи безпеки і конфіденційності, отримати згоду на ведення записів під час консультування;
- допомогти клієнту сформулювати запит;
- сприяти, щоб клієнт записав, зобразив схемою чи образом свій запит та перші доступні власні дії для його вирішення;
- з'ясувати готовність клієнта створити результати вже на першій зустрічі.

Завдання «клієнта»:

- представити умовну проблему;
- реагувати природно й відповідно до кейсової ролі (невпевненість, тривога, очікування порад або інша поведінка).

Завдання «спостерігача»:

- фіксувати дотримання етапів консультативної бесіди;
- відзначати ефективні та проблемні моменти в записах для подальшого обговорення.

Завдання 2. Відпрацювання консультативної угоди.

У межах змодельованої зустрічі студенти в кінці її:

- формують основні пункти угоди (мета, відповідна до запиту; формат (очна, дистанційна, мішана), тривалість кожної сесії й мінімальний цикл, за який буде створений значимий результат;
- обговорюють можливі труднощі у дотриманні правил та шляхи їх подолання;
- вказують розмір та способи оплати (фінансові можливості делікатно також обговорюються: якщо клієнт розраховує на 1-3 зустрічі, на більше в нього немає коштів, це приймається як даність і плата береться за першу і наступну зустріч в кінці консультації (в разі двох-трьох). Подумайте, чому? Обговоріть після гри в малих групах.

Завдання 3. Аналіз етапів консультативної бесіди. Після рольової взаємодії групи:

- визначають, який був етап?;
- аналізують відповідність дій консультанта поставленому етапу;
- обговорюють типові помилки початківців.

Обговорення результатів з викладачем (фронтальне):

- 1) Що було найскладнішим у ролі консультанта?;
- 2) Які труднощі виникали під час укладання угоди?;
- 3) Чи комфортно було і вести бесіду, і дивитись в конспект, вести записи?

Звіт подається у письмовій формі: записи, які велись під час підготовки до заняття, на самому занятті оформляються в зошиті та здаються на перевірку

1. Тему лабораторної роботи.
2. Короткий опис змодельованої ситуації.
3. Опис ролі студента та виконаних дій.
4. Аналіз дотримання етапів консультування.
5. Власні висновки та професійні рефлексії..

Примітка для студентів: Лабораторна робота має навчальний характер. Метою є не «ідеальне» консультування, а усвідомлення структури, меж і професійної позиції психолога-консультанта.

Тема 2. Психологічне консультування по телефону. Консультування при втратах та ПТСР

Короткий зміст теми

1. Специфіка телефонного консультування

Телефонна допомога — це дистанційне консультування, де головним інструментом є голос.

Обмеження: відсутність візуального контакту, обмеженість у часі, технічні перешкоди.

Переваги: анонімність, доступність, можливість швидкого переривання контакту (безпека для клієнта).

2. Технології та техніки телефонної допомоги

Для компенсації відсутності зорового ряду використовуються специфічні прийоми:

- 1) Вербалізація невербальних сигналів: консультант описує звуки, які чує.
Приклад: «Я чую, що ваш голос здригнувся», «Мені здається, ви зараз усміхнулися».

- 2) Техніки побудови (приєднання): підлаштування під темп, тембр та репрезентативну систему клієнта (візуал, аудіал, кінестетик).

Приклад: Якщо клієнт каже «Я не бачу виходу», консультант відповідає: «Давайте спробуємо подивитися на це з іншого боку».

3) Befriending (дружнє вислуховування): прийняття клієнта як рівного, створення атмосфери безумовного прийняття без повчань.

4) Активне слухання: використання вигуків підтвердження («так-так», «угу»), щоб клієнт розумів, що зв'язок не перервався.

3. Етапи телефонної сесії

1. Встановлення контакту: привітання, створення довіри через голос.

2. Дослідження проблеми: надання клієнту можливості «виговоритися» (вентиляція емоцій). Консультант дозволяє клієнту висловити суб'єктивну точку зору на проблему.

3. Збір інформації та виділення проблеми: перехід від емоцій до фактів.

4. Спільне вирішення: пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів клієнта.

5. Завершення: підведення підсумків та перевірка емоційного стану клієнта.

Приклад: «Отже, ми прийшли з Вами до розуміння, що...».

4. Робота при втратах та ПТСР (Базові протоколи)

Консультування в кризових станах вимагає особливої обережності. Завдання: зниження психологічного напруження; сприяння стабілізації, формування навичок саморегуляції.

Техніка «Валідація нормальності»: пояснення клієнту, що його реакції на ненормальні події (війну, втрату) є нормальними.

Приклад: «Те, що ви зараз відчуваєте таку порожнечу -- це природна реакція організму на втрату».

Робота з ПТСР: фокус на поверненні відчуття контролю через прості дії (умивання, тримання зап'ясток під струменем холодної води, пиття трохи підсоленої води, заземлення (дихання, роззутись, походити босоніж, відчути ступні, віджатись, зробити вправи «жгонка», «лижник», «метелик», самомасаж обличчя, вух, шиї і т.п..

5. Завершення контакту та запобігання перевтомі.

Консультант має право завершити діалог самостійно, якщо:

-Розмова йде по колу («зависання» абонента).

-Клієнт проявляє агресію, яка не є частиною терапії.

-Консультант відчуває критичну втому або фрустрацію.

Приклад: «Наш час добігає кінця, давайте підведемо підсумки того, про що ми сьогодні домовились».

Рекомендована література: 2, 14, 5, 13

Питання для самоконтролю:

1. В чому специфіка телефонної розмови, її структури, в чому її ефективність?
2. Якими є етапи телефонного консультування?
3. Що таке «Телефон довіри» (ТД), якими є його принципи та особливості допомоги?
4. Якими є завдання психологічного консультування на ТД?
5. В чому особливості телефонної комунікації.
6. Як відбувається психологічна допомога вислуховуванням «Befriending»?
7. Які обмеження консультанта на ТД?
8. Якими є важливі техніки телефонної психологічної допомоги?
9. Як виявити ефективність слухання під час телефонної розмови та після неї?
10. Якими є техніки суб'єктивного приєднання (прибудови) в арсеналі консультанта по телефону?
11. Як орієнтуватись на внутрішнє відчуття та індикатори для підсумку консультації та завершення?
12. Як завершити консультацію?

С/практичне заняття № 2. Психологічне консультування по телефону.

Консультування при втратах та ПТСР

Мета: формувати професійне мислення, а не «інструктивність»; ознайомитись із стандартами підготовки консультантів для телефонів довіри; набувати компетентностей використання інструкційних опор в поєднанні з ситуативним контактом, який містить велику долю невизначеності та вимагає гнучкості в живому процесі, кмпатії.

Завдання самостійної підготовки до практичного / семінарського заняття:

1. Опрацювати поняття телефонного психологічного консультування та його місце в системі психологічної допомоги.
 2. Засвоїти особливості комунікації без візуального контакту.
 3. Ознайомитися з основними етапами телефонного консультування.
 4. Проаналізувати завдання служби «Телефон довіри» та професійну роль консультанта.
 5. Опрацювати відмінність між кризовим станом і тривалими психотравмувальними наслідками -- ПТСР.
 6. Скринінг ПТСР: вивчіть діагностичні ознаки ПТСР за DSM-5 (інтрузії, уникнення, негативні зміни когніцій, гіперзбудливість). Підготуйте перелік питань (чек-лист) для первинного інтерв'ю, щоб виявити ці симптоми.
 7. Моделі роботи з горем: порівняйте класичну модель Е. Кюблер-Росс (5 стадій) та сучасну модель «Подвійного процесу» М. Штрубе та Г. Шут (коливання між орієнтацією на втрату та орієнтацією на відновлення).
 8. Підготовка «Тривожної валізи технік»: випишіть 3 техніки самопомогі при флешбеках (наприклад, дихальні техніки, техніка «Стоп», рухові техніки, техніка «шишка», техніки з водою).
 9. Аналіз поняття «Провина вцілілого» та його роль в дезадаптації клієнта.
- Рекомендовано підготувати **короткі письмові нотатки для зручності закріплюючої роботи в аудиторії.**

Робота на практичному / семінарському занятті

1. Обговорення (бліц-фронтальна робота): специфіка телефонної розмови як консультативного формату; обмеження та ресурси телефону довіри; роль голосу, пауз, інтонації, темпу мовлення.
2. Міні-виступи студентів. Короткі повідомлення: завдання служби «Телефон довіри»; етапи телефонного консультування; відмінності між екстреним консультуванням і приватною телефонною консультацією.
3. Колективне обговорення питань: чим телефонне консультування принципово відрізняється від очного?; чому поради є особливо ризикованими у кризовому телефонному форматі?; які межі відповідальності консультанта на телефоні довіри?
4. Тематичний блок «Консультування при втратах та ПТСР». Обговорюються: нормальні та ускладнені реакції горювання; особливості контакту з клієнтом у стані гострої втрати; специфіка ПТСР (гіперзбудження, уникання, повторне переживання); ризики ретравматизації під час телефонної розмови.
5. Дискусія: Чи завжди телефон довіри має бути анонімним? Коли вистачить підтримки, а коли потрібна психотерапія?
6. Аналітична дискусія «Ретравматизація». Обговорення помилок консультанта. Чому не можна просити клієнта розповісти всі деталі обстрілу і втрати товариша на першій зустрічі?
Скрипт-практикум «Перші слова при втраті»: робота з табуйованими фразами.
НЕ можна казати: «Я вас розумію», «Час лікує – все забудеться», «Тримайтеся заради дітей», «Бог забирає найкращих».
ВАРТО казати (*відпрацювання в парах*): «Я поруч», «Я розділяю ваш стан..., щоб ви

могли витримати цей біль...», «Мені дуже шкода..., що це сталося.... Так хочу вас підтримати..., просто навіть помовчати з вами....(пауза). ...Все це зараз нам потрібно...».

7. Ділова гра «Робота з інтрузією (флешбеком) під час сесії»:

Ситуація: клієнт посеред розмови «завмирає», погляд скляніє, він починає тремтіти, ніби знову чує вибух. *Завдання консультанта:* негайно застосувати техніку повернення в реальність. *Скрипт-підказка:* «Подивись на мене. Ти зараз у безпеці, ти тут, зі мною. Пошевели пальцями ніг, натисни на підлогу, відчуй опору. Назви предмети, які бачиш біля себе. Торкнися руками своїх колін. Розітри лоб...вуха..., потилицю. Ти тут, зараз 2026 рік. Час іде вперед... Ти потрібен... Ти важливий... Ти цінний...».

8. Обговорення кейсу «Військовий, який втратив близького товариша в бою -- у відпустці (суїцидальні думки)»: клієнт відчуває відчуженість від цивільного життя («Ви тут живете, ніби війни немає»). Як побудувати міст довіри?

Лабораторна робота № 2

Тема лабораторної роботи: Моделювання телефонного психологічного консультування: кризові дзвінки, втрата, ПТСР

Мета лабораторної роботи: сформувати практичні навички телефонного психологічного консультування; вчитися дотримуватись етапів телефонної консультативної розмови;

відпрацювати професійну позицію консультанта в умовах відсутності візуального контакту; вчити розпізнавати кризові стани, переживання втрати та симптоми ПТСР; вчитись формувати навички саморегуляції консультанта під час емоційно напружених дзвінків.

Завдання самостійної підготовки до лабораторної роботи:

1. Повторити етапи телефонного психологічного консультування.
2. Опрацювати ведучі принципи роботи на «Телефоні довіри» (анонімність, безоціночність, відповідальність, підтримка).
3. Ознайомитися з типовими проявами: гострого горювання; травматичного стресу; ПТСР.
4. Підготувати письмово: скрипти допомоги по телефону довіри, можливі труднощі консультанта під час кризового дзвінка та способи подолання; як враховувати особисті ресурси та межі психолога в телефонному форматі.

Організація лабораторної роботи. Форма роботи: *робота в трійках*. Ролі учасників: консультант телефону довіри; абонент (клієнт); спостерігач-наставник. Ролі змінюються після кожного кейсу.

Хід лабораторної роботи

1. Відпрацювання базового алгоритму телефонної розмови

Консультант має: прийняти дзвінок та представити формат допомоги; встановити контакт лише за допомогою голосу; з'ясувати актуальний запит; завершити розмову без різкого обриву контакту. *Спостерігач фіксує:* дотримання етапів розмови; використання пауз, уточнень, емпатичних відображень; помилки (поспіх, поради, ігнорування емоцій).

2. Робота з кейсами (моделювання)

Кейс 1. Переживання втрати. Жінка 48 років телефонує вночі. Втратила чоловіка під час війни 3 місяці тому. Говорить монотонно, повторює, що «життя закінчилось», плаче, говорить, що не хоче більше про нього думати, але не може.

Сформулюйте самостійно кейси. Включіть щось по втраченому кохання (воює, розлюбив, має тепер іншу); чоловік не відповідає на дзвінки вже два тижні; дитина не хоче ходити в школу, бо там однокласники кажуть, що її батько "ухилянт", а їх батьки воюють. Додайте інші, відомі вам кейси.

3. Моделювання ситуацій.

А): «Перша зустріч з людиною в гострому горі» (Трійки). Сценарій: Клієнт втратив близьку людину тиждень тому – його дружина загинула в автотроці. Він або постійно плаче,

або перебуває в стані емоційного заціпеніння. *Завдання консультанта*: провести сесію – «присутність». Скрипт-підказка: використовуйте техніку «активного мовчання». Якщо клієнт плаче -- дайте час. Якщо каже «Я не знаю, як жити далі», відповідайте: «Зараз це нормально -- не знати. Ми будемо просто йти крок за кроком. Що вам потрібно прямо зараз - вода, серветка чи просто тиша?»

Б): техніка «Безпечне місце» (Гуманістична/Еріксонівська модальність). Сценарій: клієнт з ПТСР страждає від нічних жахів і постійної напруги. *Завдання консультанта*: провести клієнта через візуалізацію «Безпечного місця». Алгоритм (скрипт): запропонуйте заплющити очі (якщо це безпечно для клієнта).- Уявіть місце, де ви відчуваєтеся в повній безпеці. Це може бути реальне місце або вигадане.- Додайте деталізації: які там звуки? які кольори? яка температура повітря? - Яке слово приходить? Запам'ятайте це слово-якір, щоб повертатися туди, коли відчуєте тривогу.

В): робота з провинною вілілого (КПТ-модальність). Сценарій: клієнт каже: «Чому я живий, а моя кохана дівчина, військова медсестра, загинула? Я не маю права радіти життю без неї. Я її не вберіг... Я був там... Я мав відчуття... Забрати її звідти... Замінити... Я запізнився. Я навіть не встиг сказати їй, як сильно її люблю... *Завдання консультанта*: техніка «Пиріг відповідальності». Скрипт: намалюйте коло. Розділіть його на сектори: чинники, що вплинули на подію (ворог, зброя, випадок, наказ, доля). Допоможіть клієнту побачити, що його особиста «частка провини» у відсотках мізерна порівняно з іншими обставинами.

Г): «Тілесна робота з замороженими емоціями» (модальність гештальт-терапії). Сценарій: клієнт розповідає про жакливі речі з абсолютно кам'яним обличчям (дисоціація). *Завдання консультанта*: повернути контакт із тілом. Скрипт: «Я помічаю, що коли ви говорите про це, ваша рука сильно стиснута в кулак. Про що це? (слухає клієнта). Спробуйте зараз ще сильніше стиснути кулак... а тепер повільно розтиснути. Що ви відчуваєте в долоні в цей момент?»

Оформлення звіту

1. Опис технік: розпишіть хід виконання технік.
2. Рефлексія ролі: що було найважче -- витримувати сльози клієнта чи його емоційну холодність?
3. Аналіз помилок: які фрази-табу хотілося сказати, і як ви себе зупинили?
4. План самопомоги: опишіть 3 дії, які ви зробите після такої важкої сесії, щоб не принести цей біль додому (професійна гігієна).
5. Інсайти: що відкрилось?

Тема 3. Особистість клієнта в консультативному процесі. Консультування в особистій та діловій сферах

Короткий зміст теми

1. Нозологічний підхід та класифікація клієнтів. Консультант має розрізняти «свого» клієнта (здорова особистість у кризі або з невротичними проявами) від пацієнта, що потребує психіатричної допомоги. Нозологічний фільтр -- робота проводиться з клієнтами, які зберігають критичне ставлення до свого стану та зв'язок із реальністю. Типи клієнтів за рівнем готовності: *Закриті (вимушені)*: прийшли за примусом. Технологія: легалізація спротиву. «Схоже, ви тут не з власної волі. Що ми можемо зробити корисного для вас за цей час?». *Відкриті*: мають внутрішню мотивацію до змін.

2. Сприйняття клієнта в умовах війни. Війна виступає фоновим або головним стресором, що деформує «модель світу» клієнта. Інструмент «Дослідження моделі світу»: виявлення базових переконань. *Приклад*: Замість «Чому ви боїтеся?» запитувати «Яким ви бачите цей світ зараз?». Врахування фонового стресу: навіть у ділових запитах слід зважати на «втому від виживання», яка знижує когнітивні ресурси клієнта.

3. Консультування в діловій сфері. Фокусується на ефективності, лідерстві та

професійній комунікації. Брак лідерських якостей: робота з «внутрішньою опорою» (самолідерство). *Приклад технік*: Аналіз успішних кейсів клієнта («Ресурсний щоденник»). Неефективність та прокрастинація, що часто є наслідком перфекціонізму, страху помилки.

Коучингова модель GROW:

1. Goal (Ціль) -- Чого ви хочете досягти?
2. Reality (Реальність) -- Що відбувається зараз?
3. Options (Варіанти) -- Що ви можете зробити?
4. Will (Воля/План) – Що зробите спочатку, потім?

4. Робота з міжособистісними конфліктами та маніпуляціями. Труднощі у стосунках (брак взаємності, антипатії) розглядаються через дефіцит комунікативних навичок. Технологія «Психологічне айкідо» (відсікання маніпуляцій): *Техніка «Заїжджена платівка»*: спокійне повторення своєї позиції без виправдань. *Техніка «Зовнішня згода» (Туман)*: погодження з частиною критики, щоб зняти напругу. «Так, я справді іноді запізнююся, я працюю над цим».

Навчання активному слуханню: слухати на трьох рівнях:

1. Голова: зміст слів.
2. Серце (Емпатія): які почуття за словами.
3. Живіт: реальні потреби, наміри, дії.

5. Саморегуляція в ділових відносинах. Захист професійної цінності від токсичного впливу. Технологія «Дистанціювання» -- уявний екран між собою та агресивним колегою. Стабілізація самооцінки: відокремлення оцінки результатів праці від оцінки особистості.

Скрипт-підказка: «Мій звіт може бути недосконалим, але це не означає, що я поганий фахівець. З іншими завданнями я справлявся чудово».

6. Позашлюбні стосунки в консультуванні. Поширеність позашлюбних стосунків на роботі та причини цього. Небезпека позашлюбних стосунків на роботі. Інструменти допомоги людині, яка має позашлюбні стосунки та опинилась у складній життєвій ситуації або в перебуває в постійному емоційному стресі. Сократичний діалог. Альтернативні реальності. Вправа «Порожній стілець» тощо.

Рекомендована література: 1, 3, 4, 6

Питання для самоконтролю:

1. Якими бувають клієнт психолога-консультанта?
2. Які клієнти є більш зручними для консультанта -- відкриті чи закриті?
3. Чи варто застосовувати традиційну класифікацію типів клієнтів з клінічної психології?
4. Які фокуси уваги психологічного консультування в особистій сфері?
5. Що є змістом психологічного консультування в діловій сфері?
6. Якими можуть бути коучингові інструменти та моделі?
7. Чому варто розмежовувати особисте та ділове консультування?
8. В чому сутність психологічного консультування з проблем позасімейних неділових стосунків?

С/практичне заняття № 3. Особистість клієнта в консультативному процесі. Консультування в особистій та діловій сферах

Завдання самостійної підготовки до практичного/семінарського заняття

1. Опрацюйте теоретичний матеріал. Намалюйте та опишіть «карту реальності» себе як уявного клієнта. Як війна в Україні трансформувала ваші базові цінності та переконання?
2. Зробіть таблицю: ознаки для консультанта в поведінці клієнта акцентуацію характеру, клінічного розладу (межі норми та патології).
3. Випишіть 5 ключових лідерських якостей, брак яких найчастіше призводить до професійної неефективності. Вкажіть, на скільки балів за 10-бальною

шкалою особисто у вас представлена кожна риса. На скільки ви б хотіли її розвинути? Підготуйтеся обговорити в інтерв'їзійних парах/трійках.

4. Підготуйте інструктаж для фахівця. Тема: «Консультування з приводу постійної тривоги та психосоматики в ситуації позашлюбних стосунків». Підготуйтеся поділитись своїм баченням з групою на занятті.

5. Підготуйтеся провести 2 техніки швидкої саморегуляції перед співбесідою.

Робота на практичному/семінарському занятті

1. Виступи по домашнім завданням.

2. Аналітична вправа «Клієнт у фокусі війни». Ситуація: Клієнт прийшов із запитом про конфлікти на роботі, але в розмові постійно «зривається» на новини про обстріли. Дискусія: Чи є війна в цьому разі «фоном» чи «головним стресором»? Як не ігнорувати контекст війни, але й не дати клієнту піти від вирішення конкретної ділової проблеми?

3. Моделювання ситуацій: «Типи клієнтів та міжособистісні бар'єри». Кейс А: «Проблема антипатії та браку симпатії». Персонажі: *Клієнтка (30 років)*, скаржиться на повну ізоляцію. «Мене ніхто не цінує, на роботі всі зі мною тільки вітаються, подруг немає». Поведінка: Клієнтка поводить себе холодно, критикує психолога («у вас незручне крісло»), постійно виправляє терміни. Вона не помічає власної ворожості, яка викликає антипатію в оточуючих. *Завдання*: «Консультанти» мають віддзеркалити клієнтці її спосіб комунікації. Скрипт: *«Я помічаю, що зараз ви зробили мені кілька зауважень. Мені, як професіоналу, це допомагає стати кращим, але цікаво -- як ваші колеги зазвичай реагують, коли ви вказуєте їм на їхні помилки? Чи може це бути пов'язано з тією дистанцією, про яку ви кажете?»*. Яка схема помітна у відзеркаленні?

4. Кейс Б: «Неефективний лідер у кризі». Персонажі: *Клієнт — керівник відділу*. Каже: «Команда мене не слухає, вони демотивовані, я зриваюся на крик, а потім мені соромно». Поведінка: клієнт демонструє високий рівень тривоги, визнає, що боїться відповідальності в умовах невизначеності (війни).

Завдання: побудова стратегії розвитку лідерських навичок та саморегуляції.

Скрипт: *«Давайте подивимося на ваш крик не як на силу, а як на сигнал вашої втоми. Яку іншу реакцію, крім крику, може дозволити собі керівник, коли він бачить, що терміни горять? Які правила взаємодії ви могли б встановити в команді вже зараз?»*

Лабораторна робота № 3. Моделювання професійних ситуацій в соціально-перцептивному консультуванні

Мета роботи: Вчитись розпізнавати «модель світу» клієнта та надавати рекомендації щодо корекції міжособистісних конфліктів у діловій та особистій сферах.

Хід лабораторної роботи

1. Моделювання: «Пізнання моделі світу через метафори». Сценарій: клієнт описує своє життя як Потрібно підібрати метафору («сад», «поле бою», «пісочниця», «американські гірки», «глухий кут», «фільм жахів», «подорож пустелею» і т.п.). *Завдання консультанта*: Дослідити цю метафору.

Скрипт-підказка: *«Ви кажете, що ваше життя – це зачинені двері. Хто тримає ключ? Чи є там вікна? Що знаходиться за дверима? Що завадило б вам постукати або спробувати інший вхід?»*

2. Моделювання: «Конфлікт у діловій сфері – робота за «трикутником Карпмана». Сценарій: Клієнт скаржиться на колегу-деспота (Агресор), себе вважає Жертвою, а від психолога вимагає стати Рятівником («Скажіть мені, як мені його звільнити»). *Завдання консультанта*: Не входити в трикутник, повернути клієнта в позицію «Дорослого».

Скрипт-підказка: *«Я бачу, що ситуація з колегою справді важка. Але якщо я зараз дам*

вам готову інструкцію, я стану ще одним «керівником» у вашому житті. Давайте дослідимо, які ваші дії дозволяють колезі поводитися з вами саме так?»

3. Вправа «Тренування соціального сприймання (перцепції)». Один студент грає клієнта, який розповідає про конфлікт. Консультант має «прочитати» невербальні сигнали (міміка, пози), які суперечать словам. Завдання: вказати клієнту на дисонанс.

Скрипт: *«Ви кажете, що вам байдуже, що думає про вас керівник, але в цей момент ви міцно стиснули більше крісла. Про що це? Що відчуваєте? Які думки?...Побудьте з цим...Що ж ви насправді відчуваєте у цій ситуації? До чого вас це підводить?»*

4. План саморегуляції в ділових відносинах (Робота з кейсом). Сценарій: Клієнт готується до важкої розмови про підвищення зарплати або звільнення в умовах війни. Завдання: Створити «чек-лист стійкості».

Рекомендації: Відпрацювання поз «впевненості».

Алгоритм «Стоп-Емоція-Думка-Дія».

Скрипт конструктивної відмови: Приклад: *«Я ціную вашу пропозицію, але зараз мої ресурси обмежені, тому я не можу взяти цей проєкт без шкоди для основної роботи».*

Оформлення звіту

1. Аналіз моделі світу: опишіть 3 ключові переконання вашого клієнта, які заважають його діловій ефективності.
2. Оцінка соціальної перцепції: які невербальні сигнали «клієнта» ви помітили і як вони допомогли зрозуміти справжню причину конфлікту?
3. Рефлексія щодо лідерства: які труднощі виникли при спробі навчити клієнта лідерським прийомам?
4. Висновки та інсайти: як фоновий стрес війни вплинув на здатність клієнта вирішувати міжособистісні конфлікти у вашому моделюванні? Які інсайти були під час виконання практик?

Тема 4. Труднощі та перешкоди психологічного консультування. Різні модальності в консультуванні

Короткий зміст теми

1. Терапевтичний альянс та динамічні процеси. Ефективність консультування базується на стосунках, які дають клієнту «коригувальний емоційний досвід». Перенос (Трансфер): перенесення клієнтом почуттів до значущих людей з минулого на консультанта.

Приклад: Клієнт боїться розгнівати консультанта, як колись боявся батька. Контрперенос: несвідомі реакції консультанта на клієнта. Вимагає супервізії. Опір: несвідоме небажання клієнта змінюватися через страх перед болем. Технологія роботи з опором: не боротися, а аналізувати. *Скрипт:* «Я помічаю, що ми вже втретє переводимо тему, коли мова заходить про вашу матір. Схоже, там багато напруги. Про що це для вас?».

2. Психоаналітична та Гуманістична модальності. Психодинамічний підхід: робота з несвідомим та минулим. *Інструмент:* Метод вільних асоціацій. Клієнт говорить все, що спадає на думку, для виявлення прихованих конфліктів. Гуманістичний підхід (К. Роджерс): клієнт — експерт свого життя. *Інструменти:* Тріада Роджерса (Емпатія, Конгруентність, Безумовне прийняття). *Скрипт:* «Я бачу, як вам зараз важко про це говорити, і я готовий бути поруч із цим болем».

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Фокус на зміні думок (когніцій), що викликають негативні емоції. Інструмент «АВС-модель»: А (Подія) → В (Думка/Переконання) → С (Емоція/Поведінка). *Скрипт-приклад:* «Ви засмутилися, бо подумали: "Я невдаха" (В). А як інакше можна оцінити цю ситуацію (А)?».

4. Гештальт-терапія та Транзактний аналіз (ТА). Гештальт: робота в площині «тут і тепер». Технологія «Порожній стілець»: діалог із уявною частиною себе або іншою людиною. *Скрипт:* «Уявіть, що ваша образа сидить на цьому стільці. Що б ви хотіли їй сказати прямо

зараз?». Транзактний аналіз (Е. Берн): аналіз его-станів: Батько, Дорослий, Дитина. *Мета*: навчити клієнта діяти з позиції «Дорослого».

5. Сучасні підходи: IFS та Тілесно-орієнтована допомога (ТОП). IFS (Системна сімейна терапія субособистостей): робота з «внутрішньою родиною». *Інструментарій*: відділення (диференціація) від частин (Критика, Пораненої дитини) для виходу в стан «Self» (Я-справжнього). Тілесно-орієнтований підхід (ТОП): зняття м'язових затисків (панцира).

Технологія «Заземлення» (О. Лоуен): повернення контакту з опорою. *Скрипт-завдання*: «Відчуйте свої стопи на підлозі. Натисніть на них сильніше. Що змінюється у вашому стані?». *Робота з диханням*: Навчання діафрагмальному диханню для зниження тривоги.

У сучасній практиці домінує інтегративний підхід — поєднання технік різних шкіл під унікальний запит клієнта.

Рекомендована література: 1, 2, 3, 4, 10, 11

Питання для самоконтролю:

1. Що таке психотерапевтичні відносини та яке їх значення?
2. Яка роль аль'янсу та угоди в ефективності консультування?
3. Що таке перенос (трансфер) та контрперенос?
4. Що означає клієнтський опір - які причини та способи його подолання?
5. Чим займається психоаналіз та психодинамічний напрям у консультуванні?
6. В чому сутність психологічного консультування в гуманістичній модальності?
7. Як в цілому та на прикладах виглядає КПТ-модальність у консультуванні?
8. У чому сутність екзистенційного напрямку в психологічному консультуванні?
9. Яким є ваше уявлення про гештальт-терапевтичну модальність у консультуванні?
10. Яка основна ідея транзактного аналізу у консультуванні?
11. В чому сутність IFS-підходу в консультативній практиці?
12. Які вам відомі тілесно орієнтовані підходи в консультуванні?

С/практичне заняття № 4. «Труднощі та перешкоди психологічного консультування. Різні модальності в консультуванні»

Ця тема присвячена вивченню внутрішньої динаміки стосунків між консультантом і клієнтом, а також специфіці роботи в межах провідних світових психотерапевтичних шкіл.

Завдання самостійної підготовки до практичного/семінарського заняття

1. Опрацюйте зміст теми.
2. Складіть порівняльний глосарій понять: *Консультативний альянс*, *Перенос (трансфер)* та *Контрперенос*. Визначте, чим «робочий альянс» відрізняється від особистої симпатії.
3. Дослідження опору. Випишіть 5 основних форм клієнтського опору (запізнення, мовчання, інтелектуалізація тощо). Для кожної форми запропонуйте якусь гіпотезу: «Про що це говорить?».
4. Складіть табличку «Матриця модальностей»: заповніть таблицю для самоперевірки: напрям: (Психоаналіз, Гуманістичний, КПТ, Гештальт, Екзистенційний, ТА, IFS, Тілесно-орієнтований); роль консультанта: (Експерт, «дзеркало», фасилітатор, партнер); фокус роботи (минуле/дитячі травми, теперішнє/тут і тепер, думки-поведінка-тіло).

5. Проаналізуйте приклад стандартного терапевтичного контракту. Випишіть пункти, які, на вашу думку, є найважливішими для обговорення з клієнтами.

Робота на практичному/семінарському занятті

- 1) Виступи та обговорення змісту домашнього завдання.
- 2) Дискусія «Опір -- це ворог чи помічник?»: Порівняння підходів. Чому в психоаналізі опір -- це матеріал для роботи, а в КПТ -- перешкода, яку треба подолати через зміну мотивації?
- 3) Аналітична вправа «Перенос у дії»: обговорення кейсів, де клієнт бачить у консультанті «суворого батька» або «турботливу матір». Як розпізнати ці проєкції на ранніх етапах?
- 4) Ділова гра «Укладання угоди». Студенти в парах тренуються усно проговорювати умови контракту (оплата пропущених сесій, конфіденційність), стикаючись із «незручними» питаннями клієнта.
- 5) Панельна дискусія «Інтегративний підхід»: Чи можливо поєднувати тілесні практики з транзактним аналізом? Переваги та ризики еклектики для консультанта-початківця.

Підсумок.

Лабораторна робота № 4. Моделювання професійних ситуацій: робота з опором та реалізація технік у різних модальностях

Мета роботи: Набуття навичок розпізнавання клієнтського опору, відпрацювання алгоритму укладання консультативної угоди та застосування специфічних технік різних психотерапевтичних шкіл.

Хід лабораторної роботи

1. Моделювання «Консультативної угоди» (Робота в парах).

Завдання: провести вступну бесіду (5-7 хв), мета якої -- укласти контракт.

Сценарій: клієнт постійно перебиває, запитує про особисте життя консультанта або намагається торгуватися щодо ціни.

Протокол: використовуйте алгоритм «Встановлення меж (сеттинг) -> Озвучення правил конфіденційності -> Розподіл відповідальності -> Фіксація запиту».

2. Робота з опором у різних модальностях (Робота в трійках: Консультант, Клієнт, Спостерігач). Студентам пропонується розв'язати кейс через призму певної модальності.

Кейс для опрацювання: Клієнт прийшов на 4-ту сесію, мовчить протягом 5 хвилин, на запитання відповідає «не знаю», демонструє закриту позу.

Група А (Психоаналітичний підхід): Використати метод вільних асоціацій або інтерпретацію опору як переносного явища. *Завдання:* Проговорити почуття клієнта щодо мовчання.

Група Б (Гештальт-підхід): Робота в площині "тут і тепер". *Завдання:* Використати техніку "Порожній стілець" або звернути увагу на тілесну реакцію клієнта (затиснуті плечі).

Група В (КПТ-модальність): Виявлення когнітивних упереджень. *Завдання:* Заповнити з клієнтом фрагмент таблиці СМЕР (Подія - Думка - Емоція - Реакція) щодо самого процесу терапії.

Група Г (IFS-підхід - Системна сімейна терапія субособистостей): Робота з «Захисником». *Завдання:* Попросити клієнта звернутися до тієї частини себе, яка "не хоче говорити", і подякувати їй за захист.

3. Робота з переносом та контрпереносом

Завдання: розбір ситуації «Еротичний перенос» або «Агресивний перенос».

Скрипт. Коли клієнтка/клієнт каже: «Ви точно такий самий, як мій колишній чоловік/дружина – ви мене зовсім не чуєте!», то завдання консультанта не впадати в захисну реакцію (контрперенос), а повернути спостереження клієнту: «Я помічаю, що зараз ви

відчуваєте сильну злість до мене... Хоча, на кого злість засіла у вашій душі, вашому тілі?... Я припускаю, що це часом псує вам життя... Що зараз приходить?...(емоція, де в тілі, яка думка – для чого це? Для якого нового?»).

4. Моделювання ситуацій за іншими модальностями (Робота в трійках)

Кейс для опрацювання: клієнт звертається зі скаргою на «постійну втому та відчуття, що він живе не своїм життям». Він каже: *«Я роблю все, що треба, але не відчуваю радості. Ніби я просто виконую функцію»*.

Група Д (Транзактний аналіз). Фокус: аналіз его-станів (Батько, Дорослий, Дитина) та життєвого сценарію. Підказка консультанту: виявіть, з якої позиції говорить клієнт. Спробуйте активувати «вільну дитину» клієнта або проаналізуйте батьківське приписання «не будь собою» чи «старайся».

Група Е (Екзистенційний напрям). Фокус: пошук сенсу, відповідальність за власне життя та усвідомлення конечності часу. Підказка консультанту: не шукайте «техніку» -- будьте присутні як людина. Запитайте: «Який сенс ви вкладаєте у ваше «треба» -- кому насправді треба?» або «Якби ви були абсолютно вільні у виборі, як би змінилося ваше сьогодні?».

Група Є (Тілесно-орієнтована модальність). Фокус: робота з м'язовим панциром та заблокованими емоціями в тілі. Підказка консультанту: зверніть увагу клієнта на його дихання та позу. Запитайте: «Де у вашому тілі живе ця «втома»?», «Якби ваша спина/плечі/шия могли говорити, що б вони сказали?». Виконайте міні-вправу на заземлення.

Група Ж (Гуманістична модальність / Клієнт-центрована терапія). Фокус: безумовне прийняття та емпатичне відображення. Підказка консультанту: уникайте інтерпретацій чи порад. Спробуйте максимально точно відобразити почуття клієнта: «Ви відчуваєте самотнім у виконанні цих обов'язків і вам бракує визнання вашого справжнього «Я»...Це так?...».

Додатковий кейс на «Професійні труднощі» (для обговорення в групах). Кейс «Контрперенос». Клієнта нагадує вам консультантук вашу молодшу сестру, з якою у вас конфлікт. Ви ловите себе на тому, що під час сесії починаєте її повчати та критикувати. І взагалі вона вас дратує. Завдання: Як розпізнати цей стан? Яким має бути «протокол виходу» (супервізія, особиста терапія)? Оформіть це у звіті як «рецепт професійної гігієни».

Оформлення звіту за лабораторну роботу

1. Протокол сесії (коротко): опис обраної модальності та використаних технік.
2. Рефлексивний аналіз: які почуття виникали в ролі консультанта під час опору клієнта? Як вдалося (чи не вдалося) зберегти нейтральність?
3. Аналіз кейсу: чому, на вашу думку, виник опір у даній ситуації? (Гіпотеза згідно з обраною модальністю).
4. Порівняльний аналіз відчуттів в двох різних модальностях (наприклад, КПТ та Екзистенційна). У якій з них вам було легше витримувати опір клієнта і чому?
5. Яка модальність видалася найбільш природною для вашого стилю спілкування?

Тема 5. Кризове психологічне консультування

Короткий зміст теми

1. Поняття кризи та специфіка війни. Криза — стан, коли старі способи життя не працюють, а нові не знайдено. Криза війни як загроза життю, втрата дому, ідентичності і т.п. є фоновим стресом для кожного клієнта. Симптоми психіки та тіла – сигнали про негаразд, це передумови змін. Тому, психосоматика, тривога чи агресія -- це не «хвороби», а спроби психіки впоратися з нерозв'язаною кризою.

2. Психосоматичні розлади та психоедукація. Клієнти часто приходять із болем у тілі -- ком у горлі, болі в серці, коли лікарі не можуть діагностувати і не можуть допомогти.

Технологія «Пояснення зв'язку стресу з тілом». Скрипт: «Ваше тіло зараз -- як тривожна

кнопка, що застрягла. Подія минула, але м'язи продовжують тримати оборону. Це не вигадка, це реальний фізичний відгук вашої нервової системи». Техніка «Діалог із симптомом». Наприклад, запитання до клієнта: «Якби цей біль міг говорити, від чого б він вас зараз застерігав? До чого він спонукає?».

3. Робота з депресією, апатією та демотивацією. Депресія -- це «гнів, повернутий всередину як відчай невирішення проблеми». Він свідчить про крайню стадію виснаження.

Інструмент консультанта -- «Пошук міні-сенсів». Робота з вивченою безпорадністю.

Скрипт: «Що сьогодні принесло вам бодай на 1% менше дискомфорту, ніж учора? Вибір чаю -- це вже ваш акт волі». Дії консультанта: активізація через дуже малі кроки (встати, помити чашку) для повернення відчуття контролю.

4. Суїцидальна та самоушкоджуюча поведінка. Тут консультант стає директивним -- бере управління на себе. Технологія «Антисуїцидальний контракт»: усна або письмова угода.

Скрипт: «Я прошу вас пообіцяти мені, що ви не зробите нічого з собою до нашої наступної зустрічі. Якщо стане зовсім важко — ось номери гарячих ліній, за якими ви зобов'язуєтесь зателефонувати». Важливо не боятись прямо питати: «У вас є план, як саме ви хочете це зробити?». Якщо план є, терміново слід прийняти всі міри, щоб допомогти людині — потрібне комплексне втручання, в т.ч. і з допомогою антидепресантів (в умовах стаціонару).

5. Клієнти з тривожною та фобічною поведінкою. Тривога -- це нефокусований на об'єкті страх, розлитий у часі, проявлюваний хронічно в тілі; фобія -- страх, прикріплений до об'єкта, виникає в моменти контакту чи перед контактом з об'єктом. Інструмент «Техніки заземлення»: (5-4-3-2-1). Скрипт: «Назви 5 предметів, які бачиш, 4 звуки, які чуєш... Відчуй свої стопи на підлозі. Ти тут, у безпеці, зараз 2026 рік». Мета цього -- повернути клієнта з катастрофічного майбутнього («Що як...») у реальне «тут і тепер».

6. Агресія та порушена межева поведінка. Агресія клієнта -- це часто захист від болю або безпорадності. Технологія «Валідація почуттів»: визнання права на гнів. Скрипт: «Ви маєте право лютувати. Те, що сталося — несправедливо. Я бачу вашу силу в цьому гніві, давайте спробуємо спрямувати її на захист ваших інтересів, а не на руйнування». Важливо утримувати професійні межі (сеттінгу), якщо агресія стає небезпечною.

7. Універсальний алгоритм кризової допомоги:

1. Стабілізація (Тіло): Дихання, заземлення, гарячий чай.
2. Безпека: Створення плану безпеки (куди йти, кому дзвонити).
3. Ресурси: Питання «Що допомагало вам виживати раніше? Хто може підтримати прямо зараз?».
4. Інтеграція: Допомога клієнту вписати травматичну подію в його життєву історію як досвід, що завершився (або обов'язково завершиться).

Рекомендована література: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13

Питання для самоконтролю:

1. Що таке криза в психологічному консультуванні та як кризові стани пов'язані з війною в Україні?
2. Які людина отримує знаки в тілі та самопочутті про нерозв'язану кризу?
3. Чи може бути психосоматика у фокусі роботи консультанта?
4. Які прояви депресії та якою має бути консультативна робота з клієнтом?
5. Як розпізнається суїцидальна та самоушкоджуюча поведінка в консультативному фокусі психологічної допомоги?
6. Як проявляються клієнти з тривожною поведінкою, невротичними страхами та фобіями в практиці психолога-консультанта?
7. Як проявляються клієнти з підвищеною агресивністю; демотивовані та апатичні клієнти в роботі психолога-консультанта?
8. Яким є універсальний алгоритм дій для будь-якого виду кризи?

С/практичне заняття № 5. Кризове психологічне консультування

Дана тема охоплює специфіку роботи з гострими станами, наслідками війни, психосоматикою та клієнтами, що мають виражені порушення емоційної регуляції (тривога, агресія, суїцидальні наміри).

Завдання самостійної підготовки до практичного/семінарського заняття

1. Аналіз поняття кризи: Випишіть ключові характеристики кризового стану. Опрацюйте специфіку кризи, спричиненої війною (втрата безпеки, ідентичності, близьких, дому).
2. Психосоматичний чек-лист: Складіть перелік «сигнальних» симптомів, які можуть вказувати на психосоматичне походження скарг (наприклад, панічні атаки, розлади сну, фантомні болі). Підготуйте тезовий план для психоедукації клієнта: «Як стрес перетворюється на біль у тілі».
3. Диференціальна діагностика: Підготуйте таблицю ознак, що дозволяють розрізнити клієнтську апатію (як реакцію на втому) та клінічну депресію (що потребує втручання психіатра).
4. Алгоритм оцінки суїцидального ризику: Вивчіть «червоні прапорці» (вербальні та поведінкові ознаки суїцидальних намірів). Випишіть контакти гарячих ліній підтримки, які ви зможете надати клієнту.

Робота на практичному/семінарському занятті

1) Доповіді-кейси: Презентація симптомів як сигналів про нерозв'язану кризу. Студенти розглядають, як психіка кодує травматичну подію в тілесний або поведінковий симптом.

Варіант А (Криза втрати дому/безпеки). Клієнтка, що виїхала з зони бойових дій, скаржиться на задишку та відчуття, що в кімнаті мало повітря, медичний скринінг не виявив серйозних порушень. *Аналіз:* Симптом як відлуння перебування у тісному підвалі або під завалами. *Варіант Б* (Криза професійної ідентичності/Втрата контролю). Успішний раніше чоловік скаржиться на тремор рук перед будь-яким прийняттям рішень. *Аналіз:* Симптом як страх зробити фатальну помилку, що виник після ситуації, де він не зміг ні на що вплинути під час обстрілу.

Варіант В (Криза стосунків на фоні війни). Клієнтка скаржиться на втрату голосу (афонію) після того, як чоловік пішов на фронт. *Аналіз:* Нemoжливість висловити свій розпач, гнів або прохання не йти (заборона собі, щоб не провокувати чоловіка на гнів).

2) Дискусія «Межі компетенції»: Де закінчується робота психолога-консультанта і починається робота клінічного психолога чи психіатра (при роботі з фобіями, глибокою депресією та суїцидальними думками)?

3) Метод «Акваріум»: Демонстрація роботи з клієнтом. Група аналізує техніки деескалації конфлікту. Студенти мають відтворити діалог в ролях, а зовнішні спостерігачі -- проаналізувати межові стани та дії консультанта.

Приклад 1: Клієнт каже, що не спав 4 доби, чує "гул" у голові навіть у тиші, відчуває, що за ним стежать через вебкамеру.

Приклад 2: Клієнтка плаче, каже, що «все сіре», вона не може встати з ліжка, щоб почистити зуби, вже два тижні. Апетит зник.

Приклад 3: Клієнт відчуває сильне серцебиття щоразу, коли заходить у метро після того, як метро стало укриттям під час прильотів. Раніше почувався в метро нормально.

3) Вправа «Психоедукація за 3 хвилини»: Студенти в парах тренуються пояснювати клієнту з тривожним розладом механізм виникнення страху на фізіологічному рівні (роль амігдали та кортизолу). Клієнт (чоловік, 35 років) заходить у кабінет, різко кидає сумку на підлогу, не сідає, ходить по кімнаті. На запитання консультанта «З чого ми сьогодні почнемо?» відповідає криком: «Та що ви взагалі можете розуміти у своєму затишному кабінеті?! Поки ви тут каву п'єте, там люди гинуть! Ви просто заробляєте на чужому горі, вам начхати на нас!»

Завдання для студентів-спостерігачів в «Акваріумі»: 1) Відстежити невербальні реакції

«консультанта» (чи не «стиснувся» він, чи не почав виправдовуватися).2) Оцінити техніку валідації почуттів: чи зміг консультант сказати: *«Ви зараз відчуваєте величезну лють і несправедливість, і я бачу, як вам боляче»* замість того, щоб сперечатися. 3) Помітити момент, коли агресія переходить у виснаження та сльози (точку зламу опору).

4) Ділова гра «Контракт на мораторій заподіяння собі шкоди/смерті»: відпрацювання навички укладання антисуїцидального контракту з клієнтом.

Лабораторна робота № 5. Моделювання професійних ситуацій у кризовому консультуванні

Мета роботи: засвоєння протоколів першої психологічної допомоги та алгоритмів роботи з клієнтами в гострих емоційних станах.

Хід лабораторної роботи

Робота в парах/трійках

1. Моделювання ситуації: «Клієнт у стані гострої тривоги/паніки». Сценарій: Клієнт під час сесії починає відчувати задишку, тремор, каже, що «зараз станеться щось жахливе». *Завдання консультанта:* провести техніки заземлення та стабілізації (техніка "5-4-3-2-1", дихання за квадратом). Підказка: фокусуйтеся на фізичному відчутті опори та поверненні клієнта в реальність «тут і тепер».

2. Моделювання ситуації: «Робота з психосоматичним запитом». Сценарій: Клієнт скаржиться на постійний ком у горлі та болі в серці, хоча лікарі кажуть, що він здоровий. *Завдання консультанта* (у модальності Тілесно-орієнтованої терапії або Гештальту): допомогти клієнту дати «голос» цьому симптому. Підказка: запитайте: «Якби цей біль міг говорити, що б він сказав? Від чого він вас захищає?».

3. Моделювання ситуації: «Суїцидальний намір» (Протокол оцінки). Сценарій: Клієнт пригнічений, каже: «Я не бачу сенсу прокидатися завтра, все одно це нічого не змінить». *Завдання консультанта:* прямо запитати про наявність плану та засобів суїциду. Оцінити летальність. Підказка: не бійтеся вживати слово «суїцид». Ваша мета -- не «розвеселити», а створити безпеку та домовитися про наступний крок (візит до лікаря, дзвінок близьким).

4. Моделювання ситуації: «Агресивний та демотивований клієнт». Сценарій: Клієнт знецінює роботу фахівця: «Ви все одно нічим не допоможете, ви не були н фронті/під обстрілами, що ви можете знати!». *Завдання консультанта:* легітимізація почуттів (визнання права на гнів) без переходу в захисну позицію. Підказка: використовуйте техніку «Радикального прийняття»: «Я приймаю вашу злість. Ви маєте право злитися. Те, що ви пережили -- несправедливо і жахливо».

Алгоритми (Скрипти) для лабораторної:

Скрипт деескалації агресії:

1. *Зниження тону:* говорити тихіше і повільніше, ніж клієнт.
2. *Дистанція:* не підходити впритул, дати клієнту простір.
3. *Легітимізація:* «Ваш гнів зараз виправданий обставинами. Я тут у тому числі – щоб прийняти ваш гнів як біль»

Скрипт «Психоедукація щодо психосоматики»: «Ваше тіло зараз працює як тривожна сигналізація, яку заклонило. Подія минула, але мозок продовжує посилати сигнал «небезпека» м'язам/серцю. Те, що ви відчуваєте біль -- не вигадка, це реальна реакція нервової системи на перевантаження».

Оформлення звіту. Заповнення протоколу втручання -- опис обраних технік стабілізації. Аналіз власного контрпереносу -- що ви відчували поруч із агресивним або суїцидальним клієнтом (страх, безпорадність, роздратування)? Скрипт психоедукації -- запишіть текст (5–7 речень), яким ви пояснюєте клієнту зв'язок між його стресом та тілесним симптомом.

МОДУЛЬ 2. Прикладні сфери психологічного консультування

Тема 6. Психолого-педагогічне консультування в сфері освіти

Короткий зміст теми

1. Специфіка запитів у сфері освіти. Консультант в освіті працює в трикутнику «Дитина - Батьки - Педагоги». Типи запитів: когнітивні (неуважність), поведінкові (агресія), емоційні (страхи) та комунікативні (булінг). Головний принцип: «Дитина - симптом системи». Неможливо допомогти дитині, не залучивши до процесу батьків або вчителів.

2. Ранній розвиток та готовність до школи. Ранній розвиток (0–3 роки): консультування спрямоване на зняття тривоги матері та налагодження контакту. *Скрипт*: «Ваша дитина розвивається у власному темпі. Давайте подивимося, які ігри зараз допоможуть їй досліджувати світ, а не просто заучувати картки». Готовність до школи: Оцінка не знань (букв/цифр), а зрілості кори головного мозку (вольова регуляція, мотивація). *Інструмент*: Перевірка здатності діяти за правилом та витримувати навантаження протягом 30-35 хв.

3. Шкільна дезадаптація та обдарованість. Дезадаптація: Стан, коли дитина не може пристосуватися до вимог школи. *Дії консультанта*: створення «ситуації успіху» в позанавчальній діяльності для відновлення самооцінки. Обдарованість: потребує супроводу через ризик соціальної ізоляції та перфекціонізму («синдром відмінника»).

4. Робота з підлітковою девіацією та залежностями. Девіантна поведінка (прогули, крадіжки, вейпінг) -- це часто крик про допомогу або спроба самоствердження. Технологія «Пошук прихованої потреби»: Що підліток отримує через порушення норм? (Адреналін, статус, увагу?). Консультування щодо залежностей: Робота з ветеранами та підлітками в контексті війни (алкоголь/речовини як «анестезія» болю). *Скрипт*: «Я бачу, що вейп/алкоголь допомагає тобі розслабитися. Але яку ціну ти за це платиш насправді? Давай знайдемо безпечніший спосіб скидати напругу».

5. Тактичні прийоми взаємодії з дитиною (Інструментарій).

Техніка «Активне слухання» (за Ю. Гіппенрейтер): Повернення дитині її почуттів.

Приклад: Дитина: «Я не піду в школу!». Консультант/Батько: «Ти дуже засмучений і не хочеш туди йти через конфлікт із вчителем?».

Техніка «Я-повідомлення»: Висловлення своїх почуттів замість звинувачень.

Приклад: «Мене дуже засмучує, коли в кімнаті безлад, бо я втомлююся прибирати», замість «Ти знову насмітив!».

Метод «Контракт/Угода»: Письмова домовленість про права та обов'язки.

Приклад: «Я можу грати в ігри 1 годину, якщо домашнє завдання виконане до 19:00».

6. Консультування педагогів. Робота з вигоранням вчителів та корекція їхньої взаємодії з «важкими» учнями. Технологія «Вентиляція почуттів»: дати вчителю висловити гнів на учня, щоб потім перейти до конструктиву. *Скрипт*: «Я розумію, як важко зберігати спокій, коли Гліб зриває урок. Давайте подумаємо, яку роль у класі ми можемо йому дати, щоб спрямувати його енергію в поміч вам».

7. Система діяльності консультанта в освітньо-педагогічній сфері

Етап / Проблема	Роль психолога	Головне тактичне завдання
Ранній розвиток	Ресурс для батьків	Зняти тривогу матері, налагодити контакт.
Підготовка до школи	Експерт-діагност	Перевірити зрілість волі, а не лише знання.
Дезадаптація	Посередник	Змінити умови навчання, знайти зону успіху.

Етап / Проблема	Роль психолога	Головне тактичне завдання
Девіації	Фасилітатор	Укласти «безпечний контракт», знайти альтернативні шляхи самореалізації.

Рекомендована література: 1, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 12

Питання для самоконтролю:

1. Якими є види основних запитів у сфері психолого-педагогічного консультування?
2. На що спрямоване консультування стосовно дітей від 0 до 3 років?
3. Яких запитів стосується психологічне консультування щодо корекційних розвиваючих умов спеціалізованих центрів та закладів?
4. Яким є зміст психологічного консультування по готовності дитини до школи
5. Як консультант може допомогти з розвитком здібностей школяра?
6. Як відбувається консультування при шкільній дезадаптації?
7. Як консультувати з проблем підліткової девіантної поведінки, профілактики дитячої злочинності та залежностей?
8. На що спрямоване, як відбувається консультування батьків та педагогів щодо ефективної взаємодії з дітьми різного віку?
9. Що входить, а що ні у повноваження освітнього консультанта, якщо до нього звертаються вчителі за консультаціями?

С/практичне заняття № 6. Психолого-педагогічне консультування в сфері освіти

Завдання самостійної підготовки до практичного/семінарського заняття

1. Опрацюйте тему. Складіть перелік ТОП-5 запитів до шкільного психолога від трьох сторін: учнів, батьків та вчителів. Порівняйте, де ці інтереси перетинаються, а де -- конфліктують.
2. Випишіть ключові компоненти шкільної зрілості (інтелектуальна, емоційно-вольова, соціальна). Підготуйте 2–3 експрес-запитання для дитини, які допоможуть оцінити її мотивацію до навчання.
3. Складіть таблицю чинників підліткової девіації (біологічні, психологічні, соціальні). Коротко опишіть ознаки адиктивної поведінки (залежностей) на ранніх стадіях.
4. Знайдіть та законспектуйте 3 тактичні прийоми для батьків з техніки "Активного слухання" за Ю. Гіппенрейтер або метод «Тайм-ауту» (позитивної дисципліни).

Робота на практичному/семінарському занятті

1. Бліц-огляд питань теми (фронтальна робота).

2. Робота з практичним кейсом «Хто клієнт?» на предмет з'ясування конфлікту запитів.

Персонажі: Мати – владна, тривожна, каже: «Зробіть з ним щось, він перестав вчитися, тільки в іграх сидить! Ви ж психолог, випишіть йому режим». Син (15 років) – сидить у капюшоні, уникає зорового контакту, на всі питання відповідає «норм» або «не знаю». Потайки від матері пише психологу записку: «Вона мене задовбала, я просто хочу, щоб мене лишили в спокої – хай відчепиться». *Завдання:* визначити, як побудувати першу консультативну зустріч. Чи проводити її спільно, чи окремо? Як не стати «інструментом» у руках матері та не втратити довіру підлітка?

2. Скрипт-моделювання «Розмова з виснаженим вчителем». Персонаж Вчителька: педагог із 20-річним стажем, на межі вигорання. Скаржиться на учня 3-го класу (Гліба): «Він зриває мені уроки! Тільки я починаю тему – він підхоплюється, ходить по класу або починає

голосно мугикати. Діти сміються з нього, він їх штовхає, скидає з парт речі. Я більше не можу, або він іде на спецкомісію, або я звільняюся». Поведінка: вчителька говорить на підвищених тонах, емоційно жестикулює, демонструє безпорадність, замасковану під агресію. Завдання консультанта: використати техніку «Вентиляція почуттів» для вчителя. Скрипт-підказка: *«Маріє Іванівно, я бачу, як багато сил ви вкладаєте в дітей цього класу, і наскільки поведінка Гліба вас знесилює. Здається, ви зараз відчуваєтеся беззахисною перед його витівками. Давайте подумаємо, що ми можемо зробити разом, щоб ви знову відчували контроль над ситуацією в класі, не чекаючи місяцями на комісію».*

3. Аналітична вправа «Ранній розвиток чи насильство?». Персонаж Батько: успішний бізнесмен, переконаний, що «світ -- це джунглі, в яких виживає найкращий». Привів дитину (4 роки). Запит: «Він у мене досі не знає англійського алфавіту і погано рахує до 100. Я хочу, щоб ви протестували його IQ і сказали, у чому він відстає». Персонаж Дитина: постійно гризе нігті, крутиться на стільці, плечі підняті, боїться помилитися в кожній відповіді, постійно озирається на батька. В анамнезі часті ангіни. Завдання консультанта: провести м'яку конфронтацію з батьком, не викликаючи в нього агресії, і захистити право дитини на «дитинство».

4. Кейс-стаді «Булінг: робота з агресором». Персонаж Агресор (Максим, 13 років): Популярний у класі, лідер. Не вважає свою поведінку проблемою: «А що такого? Ми просто пожартували, він сам лох, хай вчиться давати здачу». Поводиться самовпевнено, іронізує над питаннями психолога. Завдання: знайти «точку входу» в розмову. Замість моралізаторства — робота з емпатією або лідерським статусом. Скрипт-підказка: *«Максime, я знаю, що ти маєш великий вплив у класі. Хлопці на тебе орієнтуються. Але зараз твоя репутація під загрозою через цей інцидент. Давай подумаємо, як ти можеш зберегти свій авторитет, але так, щоб школа не мала до тебе претензій».*

Лабораторна робота № 6. Моделювання ситуацій у психолого-педагогічному консультуванні

Мета роботи: Оволодіння алгоритмами консультування батьків, техніками корекції дитячо-батьківських стосунків та роботою із «складними» підлітками.

Хід лабораторної роботи

Робота в парах/трійках

1. Моделювання ситуації: «Консультування батьків щодо готовності до школи». Сценарій: Мати наполягає на вступі дитини до школи в 5.8 років, бо дитина «вже вмів читати». Психолог бачить низьку емоційну регуляцію (дитина не може всидіти 10 хв, плаче при невдачі).

Завдання консультанта: провести психоедукацію про різницю між навченістю та зрілістю.

Скрипт-підказка: *«Те, що ваша дитина читає -- це чудово. Але школа -- це ще й навантаження на нервову систему. Чи готова її тіло, психіка висидіти 4-5 уроків? Подумайте, якою ціною може стати таке рішення -- що буде з її здоров'ям? Чи закладете ви в неї програму на життя -- бути здоровою і щасливою?»*

2. Моделювання ситуації: «Шкільна дезадаптація» (Тріада: Психолог - Вчитель - Мати)

Сценарій: учень 2-го класу став агресивним, перестав вчитись, часто конфліктує. Виявилось, що батько на фронті, а мати постійно в тривозі. Завдання: Налагодити співпрацю. Підказка: Використовуйте підхід системної сімейної терапії. Фокус не на "поганій дитині", а на "симптомі родини". Домовтеся з вчителем про "зону успіху" для дитини в школі.

3. Моделювання ситуації: «Девіантна поведінка підлітка» (Модальність ТА – Транзактний аналіз). Сценарій: Підліток (14 років) затриманий за паління та прогули. На консультації поводить зухвало: «Ви мені ніхто». Завдання: Вийти з гри «Спиймай мене, якщо зможеш». Перевести комунікацію в позицію «Дорослий - Дорослий». Скрипт-підказка: *«Я тут не для того, щоб читати моралі -- їх ти вже чув достатньо. Моя роль -- допомогти тобі*

зрозуміти, як отримати те, що ти хочеш (свободу, повагу), не створюючи собі проблем із поліцією».

4. Тактичні прийоми: Техніка «Я-повідомлення» для батьків. Сценарій: мати скаржитися, що дитина не вчить уроки, не прибирає в кімнаті, і вони щовечора сваряться. Завдання консультанта: навчити маму замінювати «Ти-звинувачення» на «Я-повідомлення».

Алгоритм едукативного тренінгу:

1. *Опис факту:* «Коли я бачу, що підручники і зошити навіть не виймалися з портфеля, а речі на підлозі...»
2. *Власне почуття:* «...я відчуваю втому і роздратування...»
3. *Пояснення впливу:* «...бо я відповідаю за твій розвиток, мені доводиться витратити час на сидіння з тобою по вечорах, прибирати твої речі, готувати тобі вечерю замість відпочинку і приємного спілкування».
4. *Прохання:* «Будь ласка, давай складемо правила і будемо їх виконувати» .

5. Моделювання «Консультування щодо дитячої злочинності та адикцій» (Трійки). Сценарій: підліток (16 років) затриманий за дрібну крадіжку в магазині (шопліфтинг) або вживання вейпів на території школи. Роль клієнта: демонструє нігілізм: «Мені все одно, що буде. Життя -- це нудьга». Роль Консультанта: пошук прихованої потреби (за чим «йде» підліток: за адреналіном, за визнанням однолітків чи це крик про допомогу через самотність?).

Скрипт-підказка: «Коли ти береш те, що тобі не належить, -- що ти відчуваєш у цей момент? Що ти робиш потім з тим? Як себе почуваєш при цьому? Давай знайдемо інший спосіб отримувати ці емоції, щоб не зіпсувати собі життя колонією».

6. Тактичний прийом «Налагодження стосунків: Метод Вибору». Сценарій: Консультування батьків дитини, яка постійно каже «Ні» на будь-яке прохання (підлітковий саботаж). Завдання: Навчити батьків давати «ілюзію контролю» через вибір без програву. Приклад скрипту для батьків: Замість «Йди прибирай!» навчити казати: «Ти почнеш прибирати з взуття чи з одягу на стільці?»; замість «роби уроки!» -- «Ти спочатку зробиш математику чи мову?».

Оформлення звіту

1. Протокол бесіди з підлітком: запишіть, які фрази допомогли знизити рівень супротиву (опору) клієнта.
2. Порівняльна характеристика: опишіть відмінності в тактиці консультування батьків дитини 3-х років із проявами негативізму та впертості та батьків підлітка.

Тема 7. Подружнє психологічне консультування

Короткий зміст теми

1. Рівні запиту: Привід чи Причина. У роботі з парами важливо перетворити скаргу на конструктивну задачу. Привід (Скарга): те, що озвучується («Він не допомагає», «Вона критикує»). Причина: глибинний механізм (боротьба за владу, дефіцит безпеки, батьківські сценарії, внутрішній конфлікт незадоволеної потреби та необхідності грати роль). Проблема як задача. Формулювання проблеми як задачі для вирішення. *Приклад:* Замість «Він мене не цінує» -- «Навчитись виражати вдячність один одному».

2. Саботаж та готовність до змін. Консультант часто стикається з «прихованим саботажом», коли один із партнерів прийшов лише під тиском. Ознаки саботажу: формальна згода («Так, я все зроблю»), запізнення, ігнорування домашніх завдань. Технологія: конфронтація з супротивом. *Скрипт:* «Я помічаю, що ви погоджуєтесь з усім дуже швидко, але ваші дії не змінюються. Що насправді заважає вам спробувати новий підхід?».

3. Організація роботи з парою. Нейтральність: консультант не стає на жоден бік. Якщо виникає симпатія до одного з партнерів – це сигнал про контрперенос. Сеттінг: тривалість сесії (60–90 хв). Правило: «Ми не обговорюємо те, що почули тут, як зброю в домашніх сварках».

Індивідуальні зустрічі мають проводити різні фахівці.

4. Техніки комунікації (Інструментарій). «Я-повідомлення» у парі: заміна звинувачень на опис почуттів. *Приклад*: «Я почуваюся самотньо, коли ми не вечеряємо разом», замість «Тобі на мене начхати!». Метод «15 хвилин без критики»: щоденна практика обміну новинами та враженнями без обговорення побутових проблем. Домашнє завдання «банк вдячності»: щодня записувати та озвучувати 3 дрібниці, за які вдячний партнеру.

5. Сексуальні проблеми та дисгармонія. Секс у парі -- це барометр емоційної близькості. Завдання: психоедукація та легалізація обговорення. Технологія: перехід від технічних скарг до емоційних потреб. *Скрипт*: «Схоже, за відсутністю інтиму стоїть страх бути відкинутим або втома від побутових ролей. Як ви можете знову стати чоловіком і жінкою, а не тільки батьками?».

6. Робота зі зрадою та розлученням. Зрада (Протокол відновлення):

1. *Стабілізація*: припинення контакту з третьою стороною, вихід із гострого шоку.
2. *Осмислення*: чого не вистачало в шлюбі? (Запитання: «Яку частину себе ви знайшли в тих інших стосунках?»).
3. *Реконструкція*: побудова «Шлюбу №2» з новими правилами довіри і комунікації.

Розлучення: якщо збереження неможливе, задача -- «цивілізоване розлучення», особливо при наявності дітей. *Скрипт*: «Ми розлучаємося як чоловік і жінка, але залишаємося партнерами в ролі батьків».

Рекомендована література: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10

Питання для самоконтролю:

1. Якими є причини та зміст проблем у подружній сфері?
2. Чим відрізняється Привід від Причини ?
3. Як проявляються готовність до змін та саботаж партнера?
4. В чому особливості та організація роботи з парою (Переваги та недоліки) ?
5. На що спрямоване консультування одного з членів подружжя (Індивідуально) ?
6. Як використання домашніх завдань впливає на консультативний процес та результати?
7. В чому особливості консультування з приводу сексуальних проблем?
8. Як консультувати переживання розлучення та труднощі взаєморозуміння при цьому?
9. Як відбувається робота зі зрадою, та яким є протокол відновлення стосунків?

С/практичне заняття № 7. Подружнє психологічне консультування

Завдання самостійної підготовки до практичного/семінарського заняття

1. Опрацюйте тему. Проаналізуйте різницю між *приводом* ("Він не виносить сміття"), *причиною* (нестача поваги) та *завданням для вирішення* (налагодити розподіл обов'язків). Випишіть 3 приклади таких тріад.
2. Опишіть ознаки формальної готовності до змін. Як розпізнати прихований саботаж під час зустрічі?
3. Сформулюйте 5 професійних запитань, які допоможуть клієнтам говорити про інтимні проблеми без сорому (використання делікатної термінології).
4. Опрацюйте модель Е. Кюблер-Росс стосовно розлучення та випишіть специфіку консультативної підтримки на стадії «Торгу» та «Депресії».

Робота на практичному/семінарському занятті

1. Дискусійна панель. Питання для обговорення: плюси та мінуси роботи з парою

одночасно (бачимо взаємодію пари в реальному часі) проти індивідуальної роботи з одним із партнерів (більше безпеки, але ризик «однобокого» бачення ситуації). Етична дилема: Що робити, якщо один із партнерів розкрив вам таємницю (наприклад, зраду) на індивідуальній зустрічі, а ви працюєте з парою?

2. Аналіз персонажів та моделювання ситуацій (Кейси)

Кейс А: «Прихований саботаж». Персонажі: Дружина -- ініціатор зустрічі, емоційна, принесла блокнот із переліком претензій. Чоловік -- сидить у закритій позі, дивиться на годинник, на кожну репліку дружини киває і каже: «Так-так, я все розумію, я згоден, лише давайте швидше». Поведінка: чоловік демонструє *формальну згоду*, щоб уникнути конфлікту прямо тут, але не збирається нічого змінювати. *Завдання консультанта*: розкрити опір чоловіка. Скрипт: *«Олексію, я помічаю, що ви погоджуєтеся з кожним пунктом Олени дуже швидко. Мені здається, що частина вас просто хоче, щоб цей неприємний сеанс швидше закінчився. Що насправді ви відчуваєте, коли чуєте ці звинувачення?»*

Кейс Б: «Труднощі взаєморозуміння -- пошук причини за кадром приводів». Персонажі: чоловік і дружина, 10 років у шлюбі. Постійні сварки через гроші.

Він: «Вона тринькає все на дурниці!».

Вона: «Він контролює кожну копійку, я почуваюся принижено!».

Завдання: вийти на рівень *потреби*. (Причина: йому потрібна безпека через фінанси, їй - автономія і визнання цінності, відчуття себе жінкою).

Скрипт: *«Схоже, мова зараз не про суму в чеку, а про те, що для Сергія гроші -- це спокій за майбутнє, а для Марини -- це право відчувати себе вільною людиною. Як ми можемо забезпечити спокій Сергія, не забираючи свободу в Марини?»*

Лабораторна робота № 7. Моделювання професійних ситуацій у подружньому консультуванні

Мета роботи: Відпрацювання навичок нейтральності, управління конфліктом у кабінеті та застосування технік системної сімейної терапії.

Хід лабораторної роботи

Робота в трійках

1. Моделювання: «Перша зустріч з парою -- встановлення правил»

Сценарій: пара починає кричати один на одного вже на 2-й хвилині сесії, перебиваючи консультанта.

Завдання консультанта: перехопити ініціативу, встановити регламент сесії.

Скрипт-підказка: *«Стоп. Я змушений вас перервати. У цьому кабінеті діє правило: говорить один, інший слухає, не перебиваючи. Якщо ми будемо кричати, я не зможу почути жодного з вас. Зараз я надам слово кожному по 5 хвилин».*

2. Моделювання: «Робота з сексуальною дисгармонією» (Техніка «Психоедукація»)

Сценарій: Подружжя скаржиться, що після народження дитини інтимне життя зникло. Обидва почуваються ображеними. *Завдання консультанта*: нормалізувати ситуацію, зняти напругу.

Скрипт-підказка: *«Те, що відбувається у вашій парі після появи дитини, -- це типова криза переходу з ролі «Коханців» у ролі «Батьків». Ваші тіла зараз перебувають у режимі виживання. Давайте обговоримо, як ви можете знову почати приділяти час собі як чоловіку та жінці, а не тільки як татові та мамі»*

3. Моделювання: «Переживання розлучення» (Індивідуальна робота)

Персонаж: клієнтка в стані гострого горя після розлучення. Каже: «Я ніхто без нього, моє життя закінчилося». *Завдання*: Працювати з самооцінкою та межами. Техніка: «Коло ідентичності». Алгоритм: попросити клієнтку намалювати коло і розділити його на частини: ким вона є, окрім дружини (фахівець, подруга, донька, власниця хобі). Фокусуйте увагу на тих частинах, які залишилися цілими. Техніка «Коло того, що я люблю».

4. Домашні завдання (Практичний блок)

Завдання для студентів: розробити «Контракт на тиждень» для пари, що конфліктує.

Приклад скрипту для пари: «*Ваше домашнє завдання на цей тиждень -- техніка «15 хвилин подяки». Кожного вечора ви маєте сказати один одному три речі, за які ви вдячні саме сьогодні, не згадуючи образи та невдоволення.*».

Оформлення звіту

1. Аналіз нейтральності: чи вдалося вам не стати на бік «жертви» у конфлікті? Які фрази допомогли зберегти баланс?
2. Опис розв'язання кейсу: запишіть, як ви трансформували «привід» клієнтів у «завдання для роботи».
3. Рефлексія сексологічного аспекту: наскільки комфортно вам було обговорювати тему сексу? Які бар'єри ви помітили у себе?

Тема 8. Психологічне консультування, що стосується людей старшого віку

Короткий зміст теми

1. Етика та термінологія «золотого віку». Сучасний підхід відходить від стигми «старечий вік», «похилтй вік» на користь термінів «люди старшого віку» або «третій вік». Завдання консультанта: подолання ейджизму (дискримінації за віком) та робота з внутрішньою самооцінкою клієнта. Врахування змін: уповільнення темпу психічних процесів потребує від консультанта терпіння, чіткості формулювань та повторення ключових тез.

2. Специфіка об'єктів консультування. Робота в геронтопсихології ведеться за трьома векторами: 1) Самі люди старшого віку -- робота з кризою втрати сенсів та ідентичності. 2) Родичі -- консультування щодо подолання конфліктів поколінь та емоційного вигорання при догляді. 3) Персонал закладів -- навчання емпатичній комунікації та профілактика професійної деформації.

3. Етапи консультативної бесіди

1. Встановлення контакту -- особлива увага до комфорту (освітлення, гучність голосу).
2. Валідація досвіду: визнання цінності життєвого шляху клієнта. *Скрипт*: «Ваш досвід -- це величезна книга, і я хотів би, щоб ми разом знайшли в ній ті розділи, які дадуть вам силу сьогодні».
3. Збір інформації -- розпізнання типу старіння (конструктивний, залежний, захисний або ворожий).
4. Пошук ресурсу та інтеграція -- перетворення «минулого» на фундамент для «теперішнього».

4. Робота з пенсіонерами: Працюючі vs Непрацюючі. Пенсіонер, що працює: запит на збереження авторитету та адаптацію до молодих колективів. Пенсіонер, що вже не працює: запит на структурування вільного часу та подолання «синдрому порожнього гнізда». *Інструмент*: Техніка «Розклад радості» (планування дрібних приємних справ на тиждень).

5. Реабілітаційно-рекреаційні практики (Інструментарій). Активізація клієнта через різні сфери особистості:

Когнітивна сфера: Вправи на дрібну моторику, розгадування ребусів, вивчення нового (іноземні мови, гаджети, блогерство, поезія,);

Емоційно-творча сфера: Техніка «Мемуаротерапія» -- написання або диктування спогадів для онуків. Техніка «Колаж майбутнього»: візуалізація того, що клієнт ще хоче встигнути побачити або зробити.

Комунікативна сфера: Залучення до клубів за інтересами або волонтерства.

Фізична сфера: Адаптивні практики (скандинавська ходьба, йога для літніх, садівництво та городництво).

6. Якість життя та активне довголіття. Мета консультанта -- перехід від моделі «доживання» до моделі «авторства нового розділу життя». Психологічне омолодження: робота з установками клієнта (суб'єктивний вік важливіший за паспортний). *Скрипт*: «На скільки

років ви почуваетесь в душі? Давайте діяти, виходячи з цієї цифри, а не з дати в паспорті».

Автономність -- навчання клієнта емоційної незалежності від дорослих дітей. *Скрипт*: «Ваша любов до дітей не означає, що ви маєте розчинитися в їхніх проблемах. Яке заняття належить тільки вам?».

7. Вектори якості життя для осмислення, переробки, доповнення, конкретизації:

1. Прийняття віку без страху перед змінами тіла. (Чи можна ініціювати позитивні естетично-оздоровчі зміни тіла?)
2. Пошук нових ролей (експерт, наставник, мандрівник, митець). (Чи можна створити внутрішній театр власних ролей та бути в ньому режисером?)
3. Використання сучасних реальних можливостей для підтримки соціальних зв'язків.

Рекомендована література: 3, 5, 6, 7, 8

Питання для самоконтролю:

1. Яка термінологія на позначення людей старшого віку не містить стигми?
2. Які зміни психічних процесів та кризи соціального розвитку відбуваються в старшому віці, та як це враховувати в консультуванні?
3. В чому різниця в консультуванні родичів, персоналу та самих літніх людей?
4. За якими критеріями розпізнавати тип клієнта та його унікальні особливості?
5. Якими є етапи консультативної бесіди з людьми похилого віку?
6. Якими є завдання консультанта в роботі з людиною пенсійного віку?
7. Як розуміти проблему якості життя людей старшого віку та враховувати це в консультуванні?
8. До яких реабілітаційно-рекреаційних практик слід вдаватись клієнту для активізації ресурсів особистості?
9. Якими є перспективи консультування в контексті наукових пошуків «омолодження» та якісного активного довголіття?
10. Що означає психологія авторства нового етапу життя та самодостатності в старшому віці, та який в цьому сенс?

С/практичні заняття № 8. Психологічне консультування, що стосується людей старшого віку

Завдання самостійної підготовки до практичного/семінарського заняття

1. Етимологія та етика: проаналізуйте зміну термінології. Чому термін «старість», «похилість» замінюється на «третій вік» або «золотий вік»? Підготуйте конструктивне есе на тему: «Ейджизм у консультуванні: як власні упередження психолога заважають роботі з літніми людьми».

2. Психофізіологічний профіль: випишіть вікові зміни когнітивної сфери (пам'ять, увага, темп мислення) та емоційні кризи (втрата соціальних ролей, страх смерті, самотність). Як ці зміни впливають на побудову консультативного контакту?

3. Зробіть порівняльну таблицю запитів: визначте специфіку консультування трьох груп:

Самих людей старшого віку (пошук сенсів, здоров'я, нової ролі).

Родичів (емоційне вигорання при догляді, конфлікти поколінь).

Персоналу пансіонатів (професійна деформація, деструктивна комунікація з підопічними).

4. Аналіз якості життя -- розкрийте поняття «активного довголіття» з точки зору конструктивної психології. Знайдіть приклади 3-х реабілітаційно-рекреаційних практик та обґрунтуйте їх користь.

Робота на практичному/семінарському занятті

1. Дискусійна панель «Робота чи спокій та свобода?». Тема: Різниця в психологічному супроводі пенсіонера, що працює, та того, хто припинив діяльність.

Кейс-персонаж: *Пан Михайло (67 років)*, колишній інженер, рік на пенсії. Скаржиться на відчуття непотрібності, безсоння. Каже: «Я тепер ніхто, і дітям я не потрібен, просто чекаю кінця». Завдання: сформулювати стратегію консультації – як перевести чоловіка від депресивних переживань до пошуку нової ролі.

2. Моделювання ситуацій: «Типологія клієнтів старшого віку»

Кейс А: «Клієнт-хранитель минулого»

Персонаж: *Пані Галина (72 роки)*. Починає розповідь про проблему зі здоров'ям, але постійно переходить на детальні спогади про молодість, роботу на заводі 40 років тому.

Поведінка: мовлення сповільнене, багатослівне (вербігерація), опір зміні теми.

Завдання консультанта: використати «валідацію» -- підтримати цінність спогадів, але м'яко повернути до запиту. Скрипт: *«Пані Галино, я бачу, як багато важливих подій було у вашому житті, це справді цінний досвід. Але ви згадали про самотність вечорами зараз. Давайте повернемося до того, що відбувається у вашому сьогодні - що ми можемо змінити вже сьогодні- завтра?»*

Кейс Б: «Консультавання родича (сендвіч-покоління)»

Персонаж: *Олена (45 років)*, донька 80-річної мами. Виснажена, роздратована. Каже: «Мама стала нестерпною, постійно вимагає уваги, маніпулює хворобами. Я її ненавиджу і водночас відчуваю провину».

Завдання консультанта: провести роботу з почуттям провини та виставленням меж.

Скрипт: *«Олено, ваша злість -- це сигнал про те, що ваші ресурси вичерпані. Ви не зможете дати мамі необхідну турботу, якщо самі будете виснажені. Давайте розмежуємо: де маніпуляція, а де реальна потреба мами, і де ваш час на власне життя».*

Підсумкові наскрізні питання теми.

Лабораторна робота № 8. Моделювання професійних ситуацій та реабілітаційних практик у геронтопсихології

Мета роботи: Засвоєння етапів консультативної бесіди з літніми людьми, відпрацювання навичок сповільнення темпу бесіди та підбору технік активізації.

Хід лабораторної роботи

Робота в парах/трійках

1. Моделювання: «Етапи бесіди – встановлення довіри»

Сценарій: перша зустріч. Клієнт налаштований скептично: «Ви така молода, що ви можете знати про моє життя?».

Завдання консультанта: демонстрація поваги, використання «Ви-підходу», легітимізація досвіду клієнта.

Скрипт-підказка: *«Ви абсолютно праві, у вас за плечима величезний життєвий шлях, якого я ще не пройшла. Саме тому я не буду вчити вас жити. Моя роль -- допомогти вам знайти сили у вашому досвіді, щоб впоратися з нинішніми труднощами».*

2. Моделювання: «Техніка «Огляд життя (Life Review)»

Сценарій: клієнт відчуває розпач через «марно прожите життя».

Завдання: спільно з клієнтом створити «Лінію досягнень».

Алгоритм (Скрипт): *«Згадайте період, коли вам було найважче. Як ви тоді вистояли? Яка риса вашого характеру вам допомогла? Це означає, що ця сила є у вас і*

зараз».

3. Творчий практикум: «Проектування рекреаційної практики»

Завдання: розробити алгоритм заняття для групи людей старшого віку в модальності Арт-терапії (наприклад, створення колажу «Мої джерела сили»).

Підказка: враховуйте фізичні обмеження (великий шрифт інструкцій, зручне освітлення, часті перерви).

Мета: активізація комунікативної та когнітивної сфер.

4. Моделювання: «Консультування в контексті омолодження та активності»

Сценарій: Клієнтка 62 роки -- активна, працює, але боїться «втратити обличчя» через старіння. Постійно робить пластичні втручання, тривожна.

Завдання (Екзистенційний підхід): робота з прийняттям віку та переходом від зовнішньої краси до внутрішньої гручкості та самодостатності.

Скрипт: «Для вас зморшки -- це ознака поразки чи привід для сорому?... Але що, як ми подивимося на них як на нагадування про настрій, турботу про себе? Що робить вас живою, адже живість, енергія, гармонія, а не зовнішня сексуальність -- те, що робить привабливими людей, яким вже не потрібно народжувати дітей?».

Оформлення звіту

1. Протокол бесіди: опишіть, як ви адаптували своє мовлення (темп, гучність, складність речень) під потреби літньої людини.

2. Аналіз типу клієнта: визначте, до якого типу належав/ла ваш/а клієнт/ка у моделюванні (конструктивний, залежний, захисний, ворожий до світу).

3. План реабілітації: короткий опис розробленої рекреаційної практики (мета, засоби, очікуваний результат).

4. Висновки: які перспективи ви бачите у роботі з людьми «третього віку» у вашій майбутній практиці?

Тема 9. Специфічні напрямки та складні випадки психологічного консультування

Короткий зміст теми

1. Плачучі та емоційно нестабільні клієнти

Плач -- це не лише горе, а й засіб комунікації, в якому виражається розрядка, безсилля або маніпуляція. Технологія «Контейнування» -- витримка паузи, надання місця емоціям без поспішного «заспокоєння». При істеричній поведінці є демонстративність та намагання вплинути. *Скрипт*: «Я бачу, як сильно ви страждаєте... Давайте спробуємо перекласти ці сильні емоції у конкретні факти: про що цей плач?».

2. Клієнти з акцентуаціями та розладами (Шизоїдність, Параноїдальність, Нав'язливість)

Параноїдальний тип проявляє надмірну підозрілість. *Інструмент*: максимальна прозорість та дотримання дистанції. Не можна шепотіти, говорити з кимось по телефону, не слід робити таємних записів.

Нав'язливості (ОКР) характерні ритуалами та думками, які переслідують. *Технологія*: відокремлення особистості від симптому. «Це не ви хочете перевіряти двері 20 разів, це ваш симптом намагається вас так захистити».

3. Асоціальна поведінка та межові стани у контексті ветеранів війни. Асоціальність у ветеранів часто є формою дезадаптації, що проявляється в агресії до цивільних, порушенні закону, ризикованій провокуючій поведінці. Психологічний профіль клієнта: втрата ієрархії, відчуття несправедливості світу, «адреналінова жага». Технологія «валідація через повагу». Консультант має визнати бойовий досвід, але утримувати жорсткі соціальні межі.

Скрипт: «Я поважаю вашу силу і те, що ви вижили там, де інші не змогли. Але тут, у кабінеті і в цивільному місці діють інші правила. Моя задача -- допомогти вам адаптувати вашу силу так, щоб вона не руйнувала ваше теперішнє життя».

4. Консультування при алкогольній та цифровій залежності. Залежність у ветеранів часто виступає як «самолікування» ПТСР при спробі заснути, вимкнути спогади, розслабитись.

Технологія «Двосічна сокира» спрямована на визнання того, що алкоголь «допомагає» на початках глушити спогади, в той же час він є високою ціною такої допомоги.

Скрипт: «Алкоголь дає вам ілюзію спокою на 2 години, але забирає стосунки з дружиною та здоров'я. Чим ми можемо замінити ці «ліки», щоб побічних ефектів було менше?».

Порнозалежність передбачає роботу із усвідомленням швидкого дофаміну, його небезпекою. Також слід попрацювати із соромом та усвідомленням реальних потреб, можливих інших стимулів збудження і способів розрядки. Завдання: відокремити сексуальну потребу та тих потреб, які за нею ховаються, -- від цифрових стимулів.

5. Порушена межева поведінка та Сеттінг. Ветерани з межовими проявами можуть перевіряти консультанта дзвінками вночі, ігноруванням оплати. Інструментарій: тверда позиція «Дорослого».

Скрипт: «Я не беру слухавку після 21:00 не тому, що мені байдуже, а тому, що завтра я маю бути в ресурсі, щоб ефективно працювати з вами. Це правило безпеки для нас обох».

6. Сексуальні проблеми та сором часто пов'язані з травмами війни – із фізичним та психологічним складниками. Технологія «Нормалізація» веде до зняття напруги через психоедукацію.

Скрипт: «Ваше тіло зараз перебуває в режимі виживання. Ерекційна дисфункція в таких умовах -- це нормальний відгук організму на затяжний стрес. Ми будемо працювати над поверненням відчуття безпеки, відновленням механізмів тонуусу і розслаблення, і сексуальна фізіологія, яку не можна контролювати, теж відновиться».

7. Почуття провини, наприклад, провини вцілілого. Це актуально для ветеранів та ВПО - «Я живий, а вони ні», «Я виїхала, а вони там під обстрілами». Техніка «Лист загиблому» або «Пошук обов'язку перед живими». Мета: трансформувати руйнівну провину в конструктивну відповідальність -- допомогу побратимам, волонтерство.

8. Вимоги до консультанта в роботі з «особливими» клієнтами.

Робота в особливих напрямках вимагає від консультанта:

1. Високої стресостійкості та регулярної супервізії.
2. Чітких меж, сеттінгу, які є лікувальними самі по собі.
3. Відмови від засудження на користь розуміння функціональності кожного навіть асоціального симптому.

Рекомендована література: 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11

Питання для самоконтролю:

1. Як, чому або для чого проявляють себе плачучі клієнти, та як реагувати консультанту?
2. Як поведуться клієнти з почуттям провини, та як їм допомагати?
3. Як поведуться клієнти з істеричною поведінкою та істероїдно-демонстративні типи, та як їх консультувати?
4. Як поведуться клієнти з нав'язливістю, та як їм допомагати?
5. Як розпізнавати параноїдальні розлади в консультативній практиці, та що в таких випадках робити?
6. В чому полягає консультативна робота з шизоїдним типом особистості?
7. Як поведуться клієнти з асоціальною поведінкою та якими є завдання консультанта?
8. На що спрямоване консультування з приводу алкогольної залежності?
9. Як допомагати клієнтам з сексуальними проблемами, в тому числі із порнозалежністю?

С/практичне заняття № 9. Специфічні напрямки та складні випадки у консультуванні

Завдання самостійної підготовки до практичного/семінарського заняття

1. Аналіз плачу: складіть класифікацію причин плачу (плач розрядки, плач-маніпуляція, плач від безпорадності і страху, «сухий» або стримуваний плач, раптовий плач). Підготуйте варіанти невербального та вербального реагування на кожен тип плачу та випишіть.
2. Підготуйте порівняльну таблицю ознак для розпізнання: *ОКР* (нав'язливості), *Шизоїдність* (відстороненість) та *Параноїдальність* (підозрілість «на рівному місці»). Вкажіть «червоні прапорці», коли консультант має направити клієнта до психіатра.
3. Дослідження залежностей у ветеранів: опрацюйте поняття «подвійного діагнозу» (ПТСР + алкогольна залежність). Чому традиційні методи лікування алкоголізму можуть бути неефективними без пропрацювання бойової травми?
4. Асоціальність як симптом: обдумайте прояви порушеної межової поведінки у ветеранів (ризикована в нетверезому стані їзда, бійки, конфлікти з законом, порушення ієрархії). Як цю інформацію можна використати?

Робота на практичному/семінарському занятті

1. Скрипт-практикум «Коли клієнт плаче». Ситуація -- клієнт розповідає про втрату побратима, замовкає і починає гірко плакати, закриваючи обличчя руками.

Завдання: відпрацювати навичку «витримування» емоцій.

Скрипт: дати паузу (30–60 сек). М'яко посунути серветки (не в руки, а поруч). Сказати: «Я з вами... (пауза). Про що ці сльози?... Плакати можна.... Сльозам потрібен ваш дозвіл... Ви довго їх стримували...».

2. Дискусійна панель «Асоціальна поведінка та межі закону». Ситуація -- ветеран розповідає, що «провчив» сусіда за шум (побив його до втрати свідомості), лишив лежати біля його дверей, і не відчуває провини.

Завдання: обговорити в групі, як консультанту не стати співучасником злочину, але й не зруйнувати альянс осудом. Де проходить межа конфіденційності (загроза життю інших)? Запропонуйте Скрипт.

3. Моделювання: «Істерична поведінка vs Панічна атака». Ситуація -- клієнтка демонстративно заламує руки, вимагає негайних ліків, кричить, що їй гірше за всіх.

Завдання: знизити градус драматизації через спокій та чіткі інструкції.

Скрипт: «Я бачу, що ви зараз дуже схвильовані. Але щоб я міг вам допомогти, мені потрібно, щоб ми обоє сіли та почали дихати рівномірно. Даваймо зосередимося на факті: що саме сталося за останні 5 хвилин?»

Лабораторна робота № 9. Консультування клієнтів із залежностями та порушеннями поведінки (Військовий контекст)

Мета роботи: Засвоєння технік мотиваційного консультування та алгоритмів роботи з межовими станами ветеранів.

Хід лабораторної роботи

Робота в парах/трійках

1. Моделювання: «Алкогольна залежність як самотерапія». Персонаж: Ветеран (30 років), прийшов під тиском дружини, говорить: «Я не алкоголік. Просто тільки після пляшки я можу заснути і не бачити тих снів. Ви хочете забрати в мене єдині ліки?».

Поведінка: захисна, агресивно-іронічна.

Завдання консультанта: використати техніку «Двосічна сокира» (визнання переваг алкоголю та його ціни).

Скрипт-підказка: «Я вірю, що алкоголь допомагає вам вимкнути спогади. Це справді працює як знеболююче. Але ви тут, бо ця «анестезія» почала руйнувати вашу сім'ю. Чи готові ми пошукати інші способи «вимкнути» ці сни, які не вбиватимуть ваші стосунки, не руйнуватимуть довіру до вас вашої дитини?»

2. Моделювання: «Асоціальна поведінка та порушення меж». Персонаж-Ветеран із межовими проявами. Постійно перевіряє консультанта на «міцність»: приходить без запису, телефонує вночі, ігнорує правила оплати, провокує на конфлікт: «Ти взагалі пороку не нюхав, що ти мені розкажеш?».

Завдання консультанта -- дотримання жорсткого сеттингу (меж) без агресії.

Скрипт-підказка: «Я поважаю ваш досвід і те, через що ви пройшли. Саме тому я хочу бути для вас надійним фахівцем. А надійність починається з поваги до нашого контракту. Я не буду брати слухавку о 2-й ночі, бо тоді завтра я буду втомлений/а і не зможу бути корисним/ою для вас тут, у кабінеті».

3. Моделювання: «Параноїдальні прояви та безпека». Персонаж-Клієнт постійно озирається на двері, просить вимкнути телефон, підозрює, що консультант «записує його для СБУ».

Завдання консультанта: створити прозоре середовище.

Скрипт-підказка: «Я розумію вашу обережність. Ви можете самі покласти мій телефон у цей ящик. Я розповім вам крок за кроком, як я зберігаю записи, і ми можемо разом підписати угоду про нерозголошення прямо зараз».

4. Моделювання: «Сексуальні проблеми та сором». Персонаж-Клієнт після поранення або тривалого стресу скаржиться на еректильну дисфункцію. Дуже соромиться, говорить натяками.

Завдання консультанта: легалізація проблеми, зняття маскулінної напруги та відповідальності.

Скрипт-підказка: «Ваша реакція -- це нормальний відгук організму на хронічний стрес або травму. Ваше тіло зараз у режимі «енергетичних збоїв». Це не робить вас менше «чоловіком». Це психологічний симптом, з яким ми впораємось, відновлюючи здатність переходити у безпечний психологічний фон контакту з жінкою».

Оформлення звіту

1. Аналіз мотивації: На якій стадії зміни (за моделлю Прохазки) перебував ваш «алкогольно залежний» клієнт?

2. Рефлексія щодо асоціальності: Що ви відчували, коли клієнт порушував ваші межі або знецінював ваш досвід? Як вдалося повернути розмову в конструктивне русло?

3. Алгоритм допомоги при ОКР: Коротко опишіть техніку «Експозиція та запобігання реакції» для клієнта з нав'язливостями.

4. Яка з описаних специфічних груп клієнтів є для вас особисто найбільш «важкою» і чому – які власні внутрішні процеси ви помічали при цьому?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 112 с.
2. Магдисяк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
3. Цільмак О. М. Психологічне консультування. Лекційний матеріал для здобувачів вищої освіти. Одеса : МОН України; НУ «Одеська Юридична Академія», 2020. 319 с.
4. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 152 с.
5. Заушнікова М. Ю. Кризове консультування : конспект лекцій. Ірпінь : МФ України

Державний податковий університет, 2021. 284 с.

Допоміжна:

6. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
7. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку : навч. посіб. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.
8. Рось Л. М. Психологічна допомога людям похилого віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 165–173. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2012_10_24
9. Растроста Г. Б. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : методичний посібник. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.
10. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
11. Смольська Л. М. Емоційно-образний процесінг – інноваційний метод сприяння ментальному здоров'ю дітей та молоді в освітніх умовах. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»)*: журнал. 2025. № 5(51). С. 2280–2292.
12. Смольська Л. Соціальне здоров'я – ціннісний орієнтир молодіжних працівників / *Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток*: збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Рівне, 26-27 березня 2024 року) / укладачі Колісник В., Позднякова Т. ; за ред.: Т. Макух, Н. Харченко. Рівне : РІУУ, 2024. С. 154–160.
13. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського Національного університету. Серія: Психологія*. Випуск 4. Ужгород, 2021. С. 113–117.
14. Пашко Т., Гліченко О. Телефонне консультування : Пам'ятка для працівників на місцях / за ред. В. Чернобровкіної ; Нац. ун-т «КиєвоМогилянська академія». Київ : НаУКМА, 2023. 16 с.

РОЗДІЛ 3. Спосіб оцінювання та форми контролю

Загальна максимальна сума балів – 100.

За МК-1 максимум 20 балів,

за МК-2 максимум 20 балів.

Заочна форма складає тестовий іспит з максимальною сумою балів 40.

За поточну активність та виконання завдань максимальна кількість балів 60:

по 5 б. x 12 занять С/практичних = 60 б. (стаціонарна форма);

12 б. x 5 занять С/практичних = 60 б. (заочна форма)

Система оцінювання в балах відповідно до оцінок: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»; «зараховано», «незараховано» та умови подальшого навчання при підсумкових оцінках «незадовільно», «незараховано» подано далі:

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне тематичне на с/практичних та лабораторних заняттях сумарно за кожну тему										Сума балів
№ Пр/С	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+ 6 балів за лекційну роботу
Години	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Бали за тему	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54+6 = 60

Підсумковий контроль: залік (40 балів).Всього: **100** балів.

ДОДАТКИ

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

- Цей документ описує правила нашої співпраці. Будь ласка, ознайомтеся з ним, щоб ми могли обговорити всі запитання на початку нашої роботи.

1. Загальні принципи та конфіденційність

Уся інформація, отримана від Клієнта, є суворо конфіденційною.

Винятки з конфіденційності: 1. Ризик заподіяння Клієнтом шкоди собі або іншим особам.

2. Повідомлення про факти насильства над неповнолітніми або недієздатними особами. 3. Офіційний судовий запит (у випадках, передбачених законодавством). 4. Обговорення випадку з супервізором (інформація подається анонімно, без імен та впізнаваних деталей).

2. Сеттинг та логістика

- Тривалість сесії: 50 хвилин.

- Регулярність: зазвичай 1 раз на тиждень у фіксований час.

- Формат: (вказати: онлайн платформа або адреса кабінету).

- Запізнення: У разі вашого запізнення час сесії не продовжується. У разі мого запізнення — час компенсується або додається до наступної зустрічі.

3. Оплата та скасування зустрічей

- Вартість: _____ грн за сесію. Про зміну ціни сесії я повідомляю не менше ніж за 30 днів.

- Правило скасування: ви можете скасувати або перенести сесію не пізніше ніж за 24 години до призначеного часу.

- Пропуски: якщо зустріч скасована менш ніж за 24 години або ви не з'явилися без попередження, сесія має бути оплачена в розмірі 100% її вартості. Це правило забезпечує мою професійну стабільність та вашу мотивацію до роботи.

4. Відповідальність сторін

- Консультант відповідає за: професійну компетенцію, підготовку до сесії, дотримання етичних норм та створення безпечного простору.

- Клієнт відповідає за: власну щирість, готовність працювати над запитом та своєчасне повідомлення про важливі зміни у стані чи житті.

- Зв'язок між сесіями: месенджери використовуються виключно для організаційних питань (перенос зустрічі). Психологічна робота в листуванні не проводиться та не входить у вартість послуги.

5. Завершення роботи

Ви маєте право припинити консультування у будь-який момент, але після підсумкової, заздалегідь оплаченої зустрічі, на якій передбачена підтримка та фінальне консультування.

Клієнт: _____ / (Прізвище, ініціали)

Дата: «__» _____ 202 р.

Поради консультанту щодо використання:

1. Одразу попередьте, що час обговорення умов не входить в основну консультацію. Проговоріть угоду вголос. Навіть якщо ви даєте клієнту друкований або PDF-варіант, пройдіться по пункту про оплату пропусків і конфіденційність усно. Це знімає напругу.

2. Адаптивність. Якщо ви працюєте з підлітками, контракт має бути тристороннім (ви, дитина, батьки) з чітким визначенням, що саме ви повідомляєте батькам, а що лишається таємницею дитини.

Стратегії обговорення контракту для різних типів реакцій:

1. Якщо клієнт боїться "формальностей" та паперів

Деякі клієнти сприймають письмову угоду як юридичну пастку або ознаку "холодності"

терапевта.

Стратегія: Поясніть, що контракт захищає насамперед клієнта, а не терапевта.

Фраза-помічник: *"Цей документ — не юридичний протокол, а наша 'мапа безпеки'. Він гарантує, що ціна не виросте раптово, а ваші таємниці залишаться в цій кімнаті. Це створює міцний фундамент, щоб ви могли почуватися вільно."*

2. Якщо клієнт саботує пункт про оплату пропусків

"Чому я маю платити, якщо захворів/застряг у заторах?" — найчастіше питання.

Стратегія: Використовуйте концепцію "оренди часу". Поясніть, що клієнт купує не годину розмови, а ваше професійне буття, яке зарезервоване виключно під нього.

Фраза-помічник: *"Ваш час у моєму графіку — це як орендована квартира. Навіть якщо ви в ній не ночували, вона залишається за вами, і я не можу віддати її нікому іншому. Це правило допомагає нам обом серйозно ставитися до процесу."*

3. Робота з "важкими" клієнтами (нарцисичний або межовий тип)

Такі клієнти можуть намагатися "прогнати" умови: просити знижку, дзвонити вночі або вимагати додатковий час.

Стратегія: Будьте максимально чіткими та доброзичливо непохитними. Будь-яка поступка в контракті на початку призведе до руйнування терапії пізніше.

Техніка: Повертайте відповідальність. Якщо клієнт каже: "Я не впевнений, що зможу попереджати за 24 години", запитайте: *"Як ви думаєте, що може завадити нашому союзу бути стабільним? Давайте обговоримо ці страхи зараз"*.

Додаток 3

Психологічна динаміка реального, а не формального прийняття угоди

Обговорення контракту проходить через кілька етапів, які важливо відслідковувати:

1. Ознайомлення: Клієнт вивчає правила (емоція: цікавість або настороженість).

2. Тестування кордонів: Клієнт перевіряє, чи дійсно правила діють (наприклад, запізнюється на 5 хвилин).

3. Стабілізація: Коли клієнт бачить, що терапевт тримає межі, виникає справжня довіра та відчуття безпеки.

Що робити, якщо клієнт категорично відмовляється підписувати угоду?

Якщо клієнт каже: "Я нічого підписувати не буду", ви можете запропонувати усну згоду.

Дія: Прочитайте ключові пункти вголос і отримайте чітке "Так, я згоден" під запис у вашому робочому журналі.

Ризик: Якщо опір правилам тотальний, це може бути протипоказанням до глибинної терапії, і варто запропонувати лише короткострокове кризове консультування.

Додаток 4

Кейс: «Систематичне запізнення та спроба маніпуляції часом»

Опис ситуації: Клієнт підписав угоду, де вказано, що сесія триває 50 хвилин і час не продовжується у разі запізнення. Проте вже третю зустріч поспіль він запізнюється на 15 хвилин, а наприкінці сесії починає розповідати "найважливішу і найболючішу" тему, плаче і каже: *"Ви ж не виженете мене зараз у такому стані? Мені треба ще хоча б 10 хвилин"*.

Професійна реакція (алгоритм):

1. Утримання кордонів (Сеттинг). Попри емпатію та сильні почуття клієнта, консультант має завершити сесію вчасно. Чому це важливо: Якщо ви поступитеся, ви підтвердите клієнту, що правила можна порушувати за допомогою емоційного тиску. Це зруйнує терапевтичну безпеку.

2. Вербалізація кордону. Потрібно м'яко, але чітко зупинити процес: *"Я бачу, наскільки важливою і болючою є ця тема для вас зараз. Мені дуже шкода, що наш час на сьогодні"*

вичерпано. Оскільки ми дотримуємося нашого контракту, ми маємо завершити зараз, але ми обов'язково почнемо наступну зустріч саме з цього моменту."

3. Терапевтичне обговорення (Конфронтація). На наступній сесії (або якщо клієнт стабільний — наприкінці поточної) необхідно винести це на обговорення не як провину, а як феномен (просто так сталося).

Запитання до клієнта: *"Я помітив, що вже третій раз найважливіші теми з'являються саме тоді, коли час закінчується. Як ви думаєте, з чим це пов'язано? Це спосіб захистити себе від глибокої роботи чи, можливо, страх залишитися без моєї підтримки? Чи може ви хочете довші зустрічі, хочете переконатися у своїй значимості для мене таким чином – щоб я щоразу робила для вас особливі привілеї?"*

Чек-лист: Як реагувати на різні порушення угоди

Порушення	Реакція консультанта
Несплата вчасно	Не проводити наступну сесію до моменту оплати боргу. Обговорити, що заважає клієнту виконувати фінансову частину угоди.
Дзвінки вночі	Не брати слухавку. На сесії нагадати про пункт контракту "Зв'язок між сесіями" та обговорити почуття клієнта, які спонукали до дзвінка.
Прихід у стані сп'яніння	Негайно перервати сесію. Сесія оплачується клієнтом повністю. Це критичне порушення безпеки.

Важливе зауваження: "Гнучкість vs Ригідність"

Хоча контракт має виконуватися, консультант залишається людиною. Якщо у клієнта трапився справжній форс-мажор (аварія, смерть близької людини), жорстке вимагання оплати за пропуск може виглядати як відсутність емпатії та елементарної людяності. У таких поодиноких випадках правило можна пом'якшити, але обов'язково проговорити: *"Зазвичай я прошу оплату, але враховуючи надзвичайність обставин, цього разу ми зробимо виключення".*