

Додаток 2

ДИРЕКТИВНИЙ СТИЛЬ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ [35; 60; 83; 86]

Під час консультування людей із психотравмівним досвідом корисно використовувати **методи директивної взаємодії**.

1. Чітко сформулюйте пропозицію або вказівку до дії (див. с. 23).

2. Використовуйте парадоксальні вказівки (парадоксальні інтенції).

Парадоксальні інтенції є корисними у роботі з клієнтами, що відмовляються або не можуть виконувати конкретні пропозиції і вказівки.

Клієнту пропонується виконувати принаймні тричі неправильні дії (наприклад, якщо скаржитися на поганий сон, пропонується спробувати не спати; якщо є страх снайперської кулі – вийти на вулицю і спробувати «спіймати цю кулю» тощо).

3. Застосовуйте метод рольової взаємодії.

Клієнту або учасникам групи пропонується, перш ніж впровадити в життя визначену в ході консультативної взаємодії модель поведінки чи відреагування, потренуватися в її застосуванні у «лабораторних умовах».

– Давайте відтворимо цю ситуацію ще раз, у ролях, тільки ви застосовуєте ту форму поведінки, про яку ми домовились або яку визначили.

4. Позитивний рефреймінг – дерефлексія.

- Ідентифікуйте негативне переживання, думку.
- Тепер знайдіть щось позитивне в цьому переживанні і зосередьтеся на ньому...
- А тепер спробуємо знайти ту цінність, яку має позитивний та негативний фактор цього переживання в сукупності.

На цьому етапі варто скласти «штурмову карту».

ШТУРМОВА КАРТА

№	Питання	Відповіді
1	Способи стабілізації власного стану, що були ефективні в мирний час	
2	Способи стабілізації власного стану, що ефективні зараз	
3	Опис проблеми за сегментами	
4	Кроки вирішення окремого більш-менш керованого сегменту	
5	Рішення, що допомагали в минулому	
6	Рішення, що допомагають зараз	
7	Способи зміни ситуації	
8	Опис навичок необхідних для вирішення ситуації	
9	Визначення і засвоєння нових навичок необхідних для вирішення ситуації	
10	Характер допомоги необхідний від інших людей	
11	Отримання додаткових послуг або їхнього списку (для генерації нових ідей)	

5. Аналізуйте імовірні наслідки знайдених рішень

На цьому етапі відбувається аналіз усіх запропонованих у «штурмовій карті» рішень та визначення короткотривалих та довготривалих наслідків їхнього впровадження.

6. Рейтинг знайдених рішень

Зробіть комплексний аналіз «за» та «проти» представлених вище рішень та їхніх наслідків, і складіть рейтинг отриманих варіантів розв'язання проблеми.

7. Узагальніть і перенесіть отриманий досвід у повсякденне життя

На цьому етапі виділяється найкращий варіант розв'язання проблеми, розробляється план його втілення, визначається мотивація для реалізації і, відповідно, план втілення в життя. Наприклад:

- Коли саме ви збираєтеся це зробити?
- Що вам заважає розпочати це сьогодні?

У процесі втілення в життя «плану реалізації» паралельно має відбуватися моніторинг ефекту, а якщо необхідно, то внести певні корективи.

Ефективними на цьому етапі є навички підсумовування та директиви, а також складні навички ведення консультативного інтерв'ю.