**7-дәріс. Психологиялық консультацияның түрлері**

1. **Психологиялық кеңестің түрлері**
2. **Консультациялардың әртүрлі түрлерінің ерекшеліктері**

Психологиялық консультация – клиент пен психологтың өзара әрекеттесу процесі, ол клиенттің өзекті мәселелерін шешуге, оның эмоционалдық күйі мен өмір сүру сапасын жақсартуға бағытталған. Психологиялық кеңес берудің бірнеше түрі бар, олардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері бар және нақты жағдайға байланысты қолданылады.

**Психологиялық кеңестің түрлері**

1. *Жеке консультация*
   * Сипаттама: Психолог клиентпен жеке жұмыс жасайды, оның сезімдерін, ойларын және мінез-құлқын түсінуге көмектеседі .
   * Артықшылықтары: Клиенттің мәселелеріне терең бойлап, сенімді атмосфераны құруға мүмкіндік береді.
   * Қолдану: Тұлғааралық қарым-қатынастан үрей мен депрессияға дейін кең ауқымды мәселелерді шешу үшін .
2. *Отбасылық кеңес*
   * Сипаттама: Отбасында туындайтын мәселелерді шешуге бағытталған . Консультацияға отбасының барлық мүшелері қатысады.
   * Артықшылықтары: Отбасындағы қарым-қатынастардың динамикасын көруге және оларды жақсарту жолдарын табуға мүмкіндік береді.
   * Қолдану: Ерлі-зайыптылар арасындағы кикілжіңдер, балаларды тәрбиелеудегі проблемалар, отбасындағы дағдарыстық жағдайлар.
3. *Топтық кеңес*
   * Сипаттама: Психолог ұқсас проблемалары бар адамдар тобымен жұмыс істейді .
   * Артықшылықтары: Басқа топ мүшелерінен қолдау алуға және әлеуметтік өзара әрекеттесу дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.
   * Қолдану: Қарым-қатынас, өзін-өзі бағалау, жаңа жағдайларға бейімделу мәселелерімен жұмыс істеу .
4. *Онлайн кеңес беру*
   * Сипаттама: Кеңес беру мүмкіндігі шектеулі немесе шалғай елді мекендерде тұратын адамдарға ыңғайлы интернет арқылы жүргізіледі .
   * Артықшылықтары: Қол жетімділік, икемді кесте, анонимділік.
   * Қолданылуы: Жеке консультацияға ұқсас мәселелердің кең ауқымын шешу үшін .

**Консультациялардың әртүрлі түрлерінің ерекшеліктері**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Консультация түрі*** | ***Артықшылықтары*** | ***Қолданба*** |
| *Жеке* | Мәселелерді терең зерттеу, сенім атмосферасы | Мәселелердің кең ауқымы |
| *Отбасы* | Бүкіл отбасымен жұмыс жасау, қарым- қатынасты жақсарту | Қақтығыстар, тәрбие мәселелері |
| *Топ* | Топтық қолдау, әлеуметтік дағдыларды дамыту | Қарым-қатынас проблемалары, өзін-өзі бағалау |
| *Онлайн* | Қол жетімділік, икемділік | Мәселелердің кең ауқымы |

**Психологиялық кеңес беру кезеңдері**

1. Қарым-қатынас орнату: Клиент өз проблемалары туралы ашық айта алатын қауіпсіз атмосфераны құру .
2. Ақпарат жинау: Психолог клиенттің мәселесі, оның өмір тарихы және басқалармен қарым-қатынасы туралы ақпаратты жинайды.
3. Мақсаттарды қою: Клиентпен бірге ол қол жеткізгісі келетін нақты мақсаттар тұжырымдалады.
4. Мәселені шешу: Клиенттің мәселесін шешу үшін әртүрлі әдістер мен әдістерді қолдану.
5. Нәтижелерді біріктіру: клиентке қол жеткізілген нәтижелерді біріктіруге және жаңа дағдыларды дамытуға көмектесу.
6. Консультацияны аяқтау: Клиент консультацияны аяқтауға қашан дайын екенін анықтау .

**Консультация түрін таңдау**

Консультация түрін таңдау клиенттің нақты жағдайына және қажеттіліктеріне байланысты. Психолог сізге ең қолайлы жұмыс форматын анықтауға көмектеседі.

Маңызды: Психологиялық кеңес беру - бұл жеке процесс және әр адам бірегей. Қорытынды

Психологиялық кеңес әртүрлі психологиялық мәселелерді шешудің тиімді құралы болып табылады. Таңдалған консультация түріне қарамастан, психологтың мақсаты клиентке ішкі үйлесімділікті табуға және өмір сүру сапасын жақсартуға көмектесу болып табылады.