



## Kas ir psiholoģiskā konsultēšana?

Individuālā **psiholoģiskā konsultēšana** ir psihologa un klienta brīvprātīgs sadarbības process. Tas ir īpaši veidots dialogs, lai palīdzētu klientam risināt psiholoģiskas grūtības viņa ikdienas dzīvē. Visām problēmām, ar kurām atnāk cilvēki pie psihologa, ir sava veidošanās un attīstības vēsture. Problēmas neveidojas vienas dienas laikā, tādēļ to risināšana 1 – 2 konsultāciju laikā reti ir iespējama. Psihologs kopā ar klientu, atkarībā no izvirzītā mērķa, vienojas par nepieciešamo konsultāciju skaitu, kas var būt sākot no 10 reizēm līdz pat vairākiem mēnešiem, tiekoties 1 reizi nedēļā, konsultācijas ilgums 45-50 minūtes. Tomēr, iespējamas arī vienas reizes konsultācijas, tikai jāņem vērā, ka psihologa uzdevums nav sniegt konkrētus padomus, bet gan palīdzēt klientam atrast atbildes uz saviem jautājumiem.

Konsultēšanas laikā klients pauž savas konkrētas grūtības vai vajadzības. Psihologs caur atbalstu, iedrošināšanu, pieņemšanu, uzklausišanu palīdz noformulēt mērķus, izpētīt dažādus problēmas/grūtību aspektus, aktualizēt klienta resursus, palīdz pieņemt lēmumus, plānot savu darbību u. c.

### **Psiholoģiskās konsultēšanas gaitā klientam ir iespēja:**

- Būt uzklausiņam un saprastam
- Izpaust emocijas un saņemt atbalstu
- Pārstrādāt negatīvās emocijas
- Izzināt un izprast sevi
- Paskatīties uz problēmu plašāk, no cita skatu punkta
- Saņemt nepieciešamo informāciju
- Atklāt savus iekšējos resursus un veicināt personības attīstību
- Pilnveidot prasmes un iemaņas

Psihologs strādā atbilstoši katra klienta individuālajām vajadzībām, nenosodot, nedodot padomus un nemācot dzīvot. Psihologs var sniegt informāciju par dažādām psiholoģiska satura tēmām. Psiholoģiskā konsultēšanā psihologs var pielietot dažādas metodes - projektīvas un mākslas terapijas metodes, EMDR metodi, vizualizācijas un relaksācijas tehnikas u.c.

Psihologs palīdz, ja iznāk pārdzīvot smagas dzīves situācijas vai zaudējumi. Šādos gadījumos, lai palīdzētu klientam, psihologs izmanto **krīzes intervences metodes** – tas ir psiholoģiskās palīdzības veids cilvēkiem krīzes situācijās. Tas vērsts uz aktuālo problēmu un cilvēka emocionālo stāvokli, nevis uz personību un dzīves pieredzi kopumā. Šādās situācijās konsultāciju biežums var būt 2 reizes nedēļā.

### **Klienta loma psiholoģiskās konsultēšanas procesā:**

Klienta motivācijai ir ļoti svarīga loma konsultēšanas procesā. Lai panāktu vēlamās izmaiņas un īstenotu mērķus būtiska ir klienta gatavība iedziļināties sevī un vēlme aktīvi iesaistīties darba procesā. Nozīmīgs faktors mērķu īstenošanai ir konsultāciju regulāra apmeklēšana, neskatoties uz to, ka process var būt sarežģīts un saistīts ar sāpīgām emocijām.

ietilps

Svarīgi zināt, ka stingrs **konfidencialitātes princips** attiecībā pret informāciju, kas parādās konsultāciju laikā, ir viens no svarīgākajiem psihologa darbības standartiem.

