ГЛАВА 3

Постановка целей и мотивационное консультирование

Работаете ли вы вместе с клиентом?

Дети и подростки редко инициируют терапию самостоятельно, и им часто требуется помощь специалиста в мотивации и определении значимых, конкретных целей терапии. Инструменты, приведенные в этой главе, помогут терапевту мотивировать своих молодых клиентов путем определения взаимно согласованных целей. Взаимосогласованные цели — важный компонент продуктивной терапии, поскольку она не будет продвигаться, если терапевт и клиент будут работать над разными целями. Чтобы не столкнуться с препятствиями, важно убедиться, что цели терапии четко сформулированы и что терапевт и клиент находятся на одной волне.

При работе с молодыми клиентами я часто использую следующую аналогию, чтобы подчеркнуть важность выработки взаимоприемлемых целей. Я говорю своим юным клиентам: “Если мы плывем в лодке и хотим достичь определенного места на другом берегу, то лучше всего грести вместе и согласованно. Это поможет нам держаться курса и быстрее добраться до берега. Если же мы будем грести в противоположных направлениях, то будем плыть по кругу и никогда не достигнем желаемой цели”. Аналогичным образом разработка взаимно согласованных целей терапии поможет быстрее и эффективнее достичь их.

Учитывая, что мотивация и определение целей тесно связаны между собой, помощь клиентам в определении целей терапии также повысит их мотивацию к ней. Однако важно убедиться в том, что эти цели хорошо сформулированы, поскольку юным клиентам может быть трудно достичь слишком обобщенных или неопределенных целей. Чтобы помочь своим

клиентам достичь поставленных целей, можно предложить им преобразовать их более обобщенные цели в SMART-цели, которые являются конкретными (S — specific), измеримыми (M — measurable), достижимыми (A — attainable), актуальными (R — realistic) и ограниченными во времени (T — timely).

Это поможет как терапевту, так клиенту не сбиться с курса и даст возможность оценить прогресс на этом пути.

Кроме того, можно повысить мотивацию к терапии, предложив клиенту взглянуть на последствия текущей проблемы, проанализировать плюсы и минусы консультирования и определить потенциальные выгоды от терапии.

Советы терапевту

Почему цели важны

- Опишите, почему цели важны.
- Объясните, что счастье достигается посредством стремления к значимым личным целям.
- Приведите клиентам примеры целей, а затем помогите им сформулировать собственные цели на всю жизнь.
- Относитесь с пониманием к их жизненным целям. Позвольте им мечтать о многом!

Раздаточный материал

Почему цели важны

Мы живем только один раз, и многие люди говорят, что самое важное в жизни — это сделать все возможное для достижения своих целей. Цели важны, потому что они дают нам возможность к чему-то стремиться, стимулируют наше честолюбие и повышают самооценку. Достигнув цели, мы испытываем чувство гордости и радости. И, пожалуй, самое главное — мы будем довольны своей жизнью (и собой) в преклонном возрасте, если будем знать, что достигли своих целей или "выложились" по полной.

Стремление стать всем, чем мы можем быть, в конечном счете и делает нас счастливыми, и этот процесс психологи называют "самоактуализацией". Мы можем не достичь всех поставленных целей, но мы испытываем гордость и удовлетворение, когда знаем, что действительно приложили все усилия. Работа над достижением своих жизненных целей — отличный способ преодолеть депрессию и тревогу. Итак, давай начнем!

Перечислять цели можно бесконечно, но вот несколько примеров, которые заставят тебя задуматься о том, чего бы ты хотел добиться в своей жизни. Не бойся мечтать по-крупному! Стремление к цели действительно может сделать тебя счастливым.

- Попасть в баскетбольную команду.
- Участвовать в школьном спектакле.
- Завести больше друзей.
- Найти работу на полставки.
- Поступить в колледж.
- Научиться играть на гитаре.
- Поехать в Европу.
- Стать медработником.
- Создать семью и завести детей.
- Научиться водить автомобиль.
- Иметь собственный дом.
- Иметь внуков.

Рабочий лист

Мои жизненные цели

Составь список того, что ты хотел бы сделать в жизни. Чего бы ты хотел добиться, чем мог бы гордиться в старости? Не бойся мечтать о большем!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Советы терапевту

Цели терапии

- Объясните разницу между целями терапии и жизненными целями.
- Цель на всю жизнь — это то, чего клиент хочет достичь в течение всей своей жизни.
- Цель терапии — это то, чего он хочет достичь в течение лечебного курса.
- Помогите клиентам определить их личные цели терапии.
- Обсудите, чего они хотели бы добиться от терапии или что они хотели бы изменить в себе или своей жизни.

Рабочий лист

Цели терапии

Цели терапии — это то, чего ты хочешь достичь в ходе встреч со специалистом. Это конкретные задачи, которые ты можешь решить за время совместной работы с терапевтом в рамках консультации. Давай определим твои цели терапии. Примерами таких целей могут быть следующие:

- успешно сдать экзамены по всем предметам в этом семестре;
- завести нового друга;
- прекратить заниматься самоповреждением.

Мои цели терапии.

1. _____

2. _____

3. _____

Советы терапевту

SMART-цели

- Объясните клиентам, что для достижения целей терапии важно, чтобы их цели соответствовали акрониму SMART.
- Обсудите, что такое SMART-цели (конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные, своевременные).
- Приведите гипотетический пример того, как превратить более широкую цель терапии в SMART-цель.
- Помогите клиентам превратить их собственные цели терапии в SMART-цели, убедившись, что их цели имеют отношение к лечению, измеримы и могут быть достигнуты в течение текущего курса терапии.
- Для этого помогите клиентам превратить нечетко сформулированные цели (“сдать все экзамены за 10-й класс”) в более конкретные SMART-цели (“получить хотя бы четверки в табеле успеваемости по всем предметам”).
- Это трудно выполнить большинству молодых людей. Наберитесь терпения и ставьте задачу хотя бы приблизиться к SMART-цели. В процессе работы SMART-цель всегда можно изменить.

Рабочий лист

SMART-цели

SMART-цель — это задача, которая является конкретной, измеримой, достижимой, актуальной и своевременной. SMART-цель разбивает цель терапии на небольшие шаги, которые помогут достичь ее. Вот несколько вопросов, которые необходимо задать себе, чтобы превратить свою цель терапии в SMART-цель.

- Конкретная (S — specific). Чего именно ты хочешь достичь?
- Измеримая (M — measurable). Как ты можешь измерить свой прогресс? Когда узнаешь, что достиг своей цели?
- Достижимая (A — attainable). Есть ли у тебя инструменты или ресурсы для достижения этой цели? Если нет, то можешь ли ты их получить?
- Актуальная (R — realistic). Почему эта цель важна для тебя?
- Ограниченная во времени (T — timely). Каков срок достижения этой цели?

Вот пример того, как можно превратить общую цель терапии в SMART-цель.

Цель терапии	SMART-цель
Окончить 10-й класс	1. Не пропускать ни одного урока 2. Выполнять все домашние задания и сдавать их вовремя 3. Уделять 30 мин. для подготовки к контрольным работам и 60 мин. для подготовки к тестам 4. При необходимости просить о дополнительной помощи 5. Сдать все экзамены

Теперь давай потренируемся превращать твои цели терапии в SMART-цели!

Цель терапии	SMART-цель
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.

Советы терапевту

Как достигать SMART-целей

- Определение SMART-целей — необходимый первый шаг в эффективном целеполагании, но это не гарантирует, что молодые клиенты действительно будут работать над достижением таких целей.
- Скорее всего, ваши клиенты уже давно ставят перед собой SMART-цели, но не могут их достичь.
- Чтобы мотивировать клиентов к работе над SMART-целями, задайте им несколько стратегических мотивирующих вопросов.
- Помогите им определить, какие паттерны поведения в прошлом затрудняли достижение их SMART-целей.
- Затем попросите их определить новые, альтернативные паттерны поведения, которые помогут им достичь своих SMART-целей.
- Это поможет им быть честными с самими собой в отношении того, что они делали, что не помогло и что им нужно сделать для достижения своих SMART-целей.

Рабочий лист

Как достигать SMART-целей

Несмотря на то что у каждого из нас есть цели, иногда мы ведем себя так, что достичь их очень сложно. Например, ребенок может искренне хотеть попасть в школьную футбольную команду, но при этом не верить в свои способности играть в футбол. В результате он не отрабатывает навыки, необходимые для попадания в команду, и придумывает кучу отговорок, чтобы не участвовать в соревнованиях. И хотя в краткосрочной перспективе ребенок может почувствовать облегчение, в дальнейшем он, скорее всего, будет относиться к себе хуже.

Опиши поведение, которое ты совершал в прошлом и которое затрудняло достижение твоих SMART-целей.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Теперь определи, как ты мог бы себя вести, чтобы достичь своих SMART-целей.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Советы терапевту

Изучение последствий тревоги и депрессии

- Объясните клиентам, что оценка последствий проблемы поможет им развить мотивацию для ее преодоления.
- Помогите ребятам определить негативные последствия их тревоги и/или депрессии.
- Затем попросите их определить, как улучшится их жизнь, если они преодолеют свою тревогу и/или депрессию.
- Подчеркните потенциальный положительный эффект, к которому могут привести позитивные изменения.

Рабочий лист

Изучение последствий тревоги и депрессии

Используй следующий рабочий лист, чтобы определить, как тревога и депрессия повлияли на твою жизнь, а также как достижение SMART-целей могло бы изменить ситуацию.

Каковы последствия моей тревоги или депрессии? Как это повлияло на...

1. Мое отношение к себе? _____
_____
2. Мои дружеские отношения? _____
_____
3. Мою семью? _____
_____
4. Мою академическую успеваемость? _____
_____
5. Мои хобби и интересы? _____
_____

Если я достигну своих SMART-целей...

1. Как я буду относиться к себе? _____
_____
2. Как изменится моя жизнь? _____
_____
3. Что подумают мои родители? _____
_____
4. Что подумают мои друзья? _____
_____
5. Как это повлияет на мою тревогу или депрессию? _____
_____

Советы терапевту

Анализ всех за и против

- Консультирование — очень сложный процесс. Поэтому проведение анализа всех за и против — очень вежливый способ мотивировать детей, не желающих участвовать в консультировании.
- Помогите своим клиентам определить все за и против посещения консультации.
- Не пытайтесь убедить их в том, что они “должны” прийти на консультацию.
- Сопереживайте трудностям, которые могут возникнуть в процессе консультирования, и в то же время побуждайте их рассмотреть потенциальные преимущества.
- Дайте им понять, что вы понимаете и можете принять их амбивалентность.
- Помогите им прояснить свою приверженность терапии.

Рабочий лист

Анализ всех за и против

Принятие решения о том, хочешь ли ты участвовать в консультировании, может оказаться непростым делом. Воспользуйся следующим рабочим листом, чтобы сформулировать некоторые преимущества посещения консультаций, а также возможные отрицательные стороны, которые помогут тебе принять окончательное решение. После того как ты определишь все за и против, укажи, есть ли смысл продолжать терапию, отметив соответствующий пункт в конце рабочего листа.

Все плюсы консультирования	Все минусы консультирования
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

☐ Я готов попробовать консультацию на тему _____, чтобы посмотреть, поможет ли она.

☐ Я хотел бы приходить на консультации столько, сколько потребуется для достижения моих SMART-целей.

☐ Я не думаю, что сейчас мне нужна консультация, и хотел бы обсудить это с родителями.

Советы терапевту

Работа над достижением целей

- Объясните клиентам, что они могут повысить вероятность достижения своих целей, если будут отслеживать конкретные действия и шаги, которые они предприняли для достижения цели.
- Предложите им вести активный учет конкретных действий, которые они совершили для достижения своих SMART-целей, используя следующий лист мониторинга.
- Попросите их принести лист мониторинга на следующее занятие для анализа.

Рабочий лист

Работа над достижением целей

Для достижения цели требуются постоянные усилия. Ты должен следовать ей и не сдаваться. Запиши, что ты сделал для достижения своей цели. Проверь, гордишься ли ты собой за приложенные усилия.

Дата	Моя SMART-цель	Что я сделал для достижения моей SMART-цели