

**Основные стратегии  
мотивационного  
консультирования:**

- Вводная: образ жизни, здоровье, привычки;
- Типичный день (неделя, случай) относительно рискованного поведения;
- Психоэдукация (повышение общей грамотности по проблеме);\
- Взвешивание всех аргументов «за» и «против»;
- Анализ кратко- и долгосрочных последствий прежнего поведения;
- Исследование видения настоящего и будущего клиента;
- «Письмо проблеме как другу» и «письмо проблеме как врагу»;
- «Письмо из будущего» - если поведение изменится, и если все останется, как есть;
- Помощь в принятии решений.



**Принцип:**  
— *Speak with people, not at them*  
— *говорить с людьми, а не говорить людям*

**Гомельский городской  
социально-педагогический центр**

**Наши контакты: тел./факс:**

**32-70-40,**

**Сайт центра:**

**[www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)**

**Эл. почта:**

**[ggspc@mail.gomel.by](mailto:ggspc@mail.gomel.by)**

**Адрес центра:**

**г.Гомель,**

**ул.Маневича 26а,**

**индекс: 246035**



**Управление образования Гомельского  
городского исполнительного комитета**

**Государственное учреждение  
образования**

**«Гомельский городской  
социально-педагогический центр»**

**Отдел профилактики и комплексной  
реабилитации**



**Мотивационное консультирование:  
работа с низкомотивированными  
учащимися**

**Гомель 2022**

*Мотивационное консультирование* – это стиль консультирования в духе сотрудничества, с учетом интересов и ценностей человека, целью которого является формирование и укрепление личной мотивации клиента, а также помощь в принятии решения в пользу изменения.

Мотивационное консультирование **эффективно** при работе с подростками, употребляющими алкоголь, табак, наркотики, совершающими правонарушения.



*Процесс изменения поведения состоит:*

- 1) размышления по поводу изменения поведения;
- 2) собственно изменения поведения.

На стадии незаинтересованности люди:

- не осознают проблем, связанных с рискованным поведением;
- находят отговорки, оправдания;
- игнорируют замечания других людей.

#### **Задачи психолога:**

- вызвать сомнения и повысить восприятие клиентом рисков и проблем, связанных с существующим поведением, привести клиента на стадию размышлений – имеет он проблему или нет?

- объяснить риск и рассмотреть его в отношении к клиенту. Информацию следует предоставлять в нейтральной, не осуждающей манере;

- поощрять самоанализ;
- учитывать появившуюся амбивалентность в размышлениях (вроде и хочу меняться, и нет).

После разрешения внутреннего конфликта человек убеждается, что изменения необходимы.

Поощряйте клиентов описывать ситуацию и делать самооценку.



- Открытые вопросы:**
- ✓ *Что* – ведет к изложению фактов;
  - ✓ *Как* – к рассказу о процессе и чувствах;
  - ✓ *Почему* – к обсуждению причин;
  - ✓ *Мог бы ты* – направляют рассуждения человека в нужное русло.

#### **Поддержка:**

- Создайте открытую и доверительную атмосферу;
- Поддержите принятие решения самим клиентом.



#### **Активное слушание и рефлексивное повторение:**

- Углубляйте дискуссию путем слушания и повторения важных моментов;
- Оставьте место для глубокой оценки и выводов;
- Рефлексивное повторение поощряет клиента к продолжению.