



БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ ПСІХАЛАГІЧНАЯ СЛУЖБА



Кожны год БДУ адчыняе свае дзверы для першакурснікаў. І вось ужо 12 гадоў новых студэнтаў сустракае псіхалагічная служба БДУ. Тут вы зможаце даведацца больш пра сябе, атрымаць прафесійную дапамогу і падтрымку, пагутарыць з іншымі студэнтамі і многае іншае.

Вінуем вас з пачаткам навучальнага года. Жадаем поспехаў на вашым жыццёвым шляху!

5 напрамкаў працы псіхалагічнай службы БДУ

Кансультацыйная дзейнасць

Калі ў чалавека нешта не складваецца, ён часта ходзіць па коле сваёй праблемы, усё больш уцягваючыся ў яе. У такія хвіліны патрэбны памагаты, каб зразумець, што адбываецца і якім чынам гэта пераадолець. Не кожны гатовы падзяліцца набалелым нават з самымі блізкімі людзьмі. Пераадолець сітуацыю, выправіць негатывы псіхалагічны стан дапаможа кансультацыя прафесійнага псіхолога.

Карэкцыйна-развіццёвая дзейнасць

Сучасны свет прад'яўляе да чалавека даволі жорсткія патрабаванні: стрэсаўстойлівасць, камунікабельнасць, правільнае размеркаванне часу і сіл і многае іншае. Развіццё гэтых навыкаў адбываецца на псіхалагічным трэнінгу.

Трэнінг – гэта від групавой працы, які выкарыстоўвае актыўныя метады навучання. Трэнінг праводзіцца ў форме заданняў, практыкаванняў, псіхалагічных гульняў і абмеркаванняў. Адна заняткі доўжацца 1,5–2 гадзіны. Трэнінгавы курс змяшчае 5–20 заняткаў.

Прафілактычная дзейнасць

У кожнай сферы нашага жыцця – у вучобе і ў працы, у сям'і і ў сяброўскіх зносінах – дапамагаюць псіхалагічныя веда і кампетэнтыяцы ў галіне псіхалогіі. Адно з мэт працы псіхалагічнай службы з'яўляецца пашырэнне псіхалагічных ведаў і фарміраванне псіхалагічнай культуры сярод студэнтаў.

Спецыялісты псіхалагічнай службы арганізуюць і праводзяць:

- псіхалагічныя гасцеўні ў інтэрнатах,
- сустрэчы студэнцкага псіхалагічнага клуба і відэасалон,
- педагагічныя семінары з куратарамі і выкладчыкамі,
- сацыяльна-псіхалагічныя акцыі
- і многае іншае.

Дыягнастычная дзейнасць

Каб развівацца і рухацца наперад, чалавеку неабходна вызначыць «кропку адліку» – усвядоміць свае слабыя і моцныя бакі, асаблівасці і рысы характару. Адным з магчымых шляхоў падобнага

5 падстаў для таго, каб звярнуцца да псіхолога:

1. Недастаткова высокая вучэбная матывацыя

Калі вас не захапляе працэс вучобы, і нават стыпендыя не з'яўляецца стымулам для таго, каб добра вучыцца, – гэта сур'ёзная падстава звярнуцца да псіхолога.

2. Пошук сэнсу жыцця

Наўрад ці знойдзецца чалавек, які не задумваўся б пра сэнс жыцця. Часам пра гэта хочацца з кімсьці пагаварыць, адчуць падтрымку, праясніць сумневы. Безумоўна, гэта нагода прыйсці да псіхолога і абмеркаваць з ім набалелыя пытанні.

3. Міжасобныя адносіны

Зносіны і ўзаемаразуменне закранаюць усіх людзей, аб'яжавых няма! Спецыялісты службы праводзяць індывідуальныя кансультацыі па праблемах адносін з бацькамі, аднагодкамі, выкладчыкамі і кіраўніцтвам. На любое пытанне пра ўзаемаадносіны вы знойдзеце адказ у гутарцы з псіхологам.

4. Праблемы ў эмацыйнай сферы

Калі вы разумееце, што ваш дрэнны настрой доўжыцца ўжо не адзін дзень, а паніжаны фон настрою стаў нормай, звярніцеся да адмыслоўца. Паверце, псіхолог дапаможа разабрацца ў прычынах вашага стану і знайсці рашэнне.

5. Крызісныя сітуацыі

На жаль, у жыцці здараюцца расстанні, страты родных, сяброў, каханых. У такіх сітуацыях цяжка самастойна справіцца з пачуццямі гневу, крыўды і віны, перажыць гора і стан пустаты. Не трэба баяцца і саромецца: гэта сур'ёзная падстава звярнуцца па кваліфікаваную дапамогу.

Запісацца на кансультацыю можна па адным з наступных тэлефонаў:
(017) 328-60-37, 259-74-93, 278-13-27.

самапазнання з'яўляецца псіхалагічнай дыягностыка. Мы працуем па напрамку:

- дыягностыка індывідуальных асаблівасцяў (напрыклад, узровень лідарскіх якасцяў, тып характару, тэмпераменту і інш.),
- дыягностыка матывацыйнай сферы (што рухае вамі ў навучальнай дзейнасці),
- дыягностыка псіхічных станаў (вызначэнне ўзроўню стрэсу і інш.),
- дыягностыка ў галіне міжасобных адносін (напрыклад, спосабы паводзінаў у канфлікце) і інш.

Прайшоўшы псіхалагічны тэст, вы атрымаеце разгорнутую характарыстыку і рэкамендацыі спецыяліста па развіцці жаданых якасцяў.

Метадычная дзейнасць

- атрымаць ацэнку спецыяліста па

канкрэтным сацыяльным праекце (ва-ланцёрства, сацыяльная або дабрачынная акцыя і інш.),

- арганізаваць цікавае мерапрыемства для сваёй акадэмічнай групы (развіццёвыя, дзелавыя гульні, семінары, міні-трэнінгі),
- павысіць свой сацыяльны статус (выхаваць у сабе лідара, перастаць быць «белай варонай», перамагчы адзіноту),
- перамагчы шкодную звычку або залежнасць (інтэрнэт, курэнне, гульнявая, алкагольная і іншыя залежнасці) і шукаеце для гэтага псіхалагічную інфармацыю, вы можаце звярнуцца да нашых спецыялістаў. Прафесійныя псіхологі падбяраюць для вас адпаведныя фармацыйны матэрыялы і падкажуць, як правільна арганізаваць сваю дзейнасць. Пішыце на адрас электроннай пошты: **psysservice@bsu.by, psychol_bsu@mail.ru.**

Студэнцкі псіхалагічны клуб

Пачатак мерапрыемстваў
у 19.00

Адрас правядзення –
інтэрнат № 2

(вул. Кастрычніцкая, 2-308)

Пасяджэнні СПК (Сустрэчы клуба)	
27.09	«Я і іншыя, ці Чулае ўзаемадзеянне»
25.10	«Насілу мілы не будзеш, або Псіхалогія расстання»
29.11	«Як лёгка запамінаць і надзейна забываць, або Законы памяці»
20.12	«Навагоднія мары, або Эфектыўнае планаванне»
Відэасалон	
13.09	М / ф «1+1», або «Жыві поўным жыццём»
11.10	М / ф «Кіраванне гневам», або «Стрэс-менеджмент у дзеянні»
15.11	М / ф «Джуна», або «Складаны выбар»
06.12	М / ф «Рэальнае каханне», або «Шматграннасць міжасобных адносін»
Навуковае відэа «Твой погляд»	
20.09	«Перамога любой цаной»
18.10	«Час: вораг і саюзнік»
22.11	«Вытокі рэўнасці»
13.12	«Таямніцы цела: ледзяныя абдымкі зімы»

АНОНС МЕРАПРЫЕМСТВАЎ псіхалагічнай службы БДУ

на 1 семестр 2012-2013
навучальнага года

вул. Свядлова, 34-112 (Інт. № 1)
вул. Кастрычніцкая, 2-302 (Інт. № 2)
вул. Кастрычніцкая, 4-105 (Інт. № 5)
вул. Кастрычніцкая, 10-111 (Інт. № 6)
вул. Кастрычніцкая, 10а-102 (Інт. № 7)
вул. Курчатава, 8 (Інт. № 10)
пр. Дзяржынскага, 87-128 (Інт. № 11)

Дата	Мерапрыемства	№ інт.
Верасень		
па ўзгаданні	Трэнінгавыя заняткі па сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі першакурснікаў «Асновы ОБШЕ-ЖИТИЯ» (інтэрнат № 2, верасень, кастрычнік)	2
05.12, 19.26.09	Псіхалагічная гасцеўня па сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі да новых умоў жыцця студэнтаў-першакурснікаў «Будзьце як дома!»	7
06.09	Псіхалагічная гасцеўня «Пішы паміж радкоў, або Невербальныя зносіны»	2
10.17, 24.09	Трэнінгавыя заняткі па адаптацыі першакурснікаў «Давайце знаёмства!»	11
10.09	Псіхалагічная гасцеўня на знаёмства і згуртаванне «Давайце жыць дружна»	1
12, 19.09	Псіхалагічная гасцеўня «Адаптацыя студэнтаў 1 курса да новых сацыяльных умоў»	10
12.09	Псіхалагічная гасцеўня для першакурснікаў «Давайце знаёмства!»	2
19.09	Псіхалагічная гасцеўня па адаптацыі першакурснікаў «Тваё месца пад сонцам»	1
19.09	Псіхалагічная гасцеўня для першакурснікаў «Быць разам, ці Як развіць у групе ўзаемавыручку і падтрымку»	6
19.09	Псіхалагічная гасцеўня на знаёмства і згуртаванне «Давайце знаёмства!»	6
24.09	Псіхалагічная гасцеўня «Таямніца вашага імя»	10
26.09	Практычныя заняткі «Эфектыўная камунікацыя»	6
26.09	Практычныя заняткі «Псіхалогія іміджу»	11
26.09	Псіхалагічная гасцеўня «Вячоркі ў псіхолога»	10
26.09	Псіхалагічная гасцеўня па адаптацыі першага курса «Я – студэнт»	6
Кастрычнік		
03.10	Семінар-практыкум «Межы мужнасці і жаноцкасці»	11
04.10	Псіхалагічная гасцеўня «Глядзі ва ўсе вочы, або Развіваем назіральнасць»	2
10.10	Псіхалагічная гасцеўня «Размалюем восень сваімі фарбамі»	10
10.10	Псіхалагічная гасцеўня «Слова не верабей, або Асновы рыторыкі»	1
10.10	Трэнінгавыя заняткі «Я не раўную, проста так моцна кахаю»	2
17.10	Практычныя заняткі «Тэхнікі рэлаксацыі, або Дазволь сабе расслабіцца»	11
17.10	Семінар-трэнінг «Вучыцеся падабацца сабе, або Лэдзі шчасця не губляюць»	2
17.10	Семінар-практыкум «Падары сабе мару»	6
Першыя заняткі 17.10	Трэнінг «Упэўненасць у сабе» (8 заняткаў)	10
18, 25.10, 08, 15.11	Трэнінгавыя заняткі «Таемны шыфр жаночых казак»	7
24.10	Семінар-трэнінг «Шчасце ёсць?!»	2
24.10	Псіхалагічная гасцеўня па самапазнанні «Грані жаноцкасці і мужнасці»	6
24, 31.10	Трэнінгавы модуль «Эмацыйная самарэгуляцыя»	2
Лістапад		
01.11	Псіхалагічная гасцеўня «Разам супраць праблемы, або Канструктыўны канфлікт»	2
05.11	Псіхалагічная гасцеўня «Настройся на пазітыўную хвалю»	1
08.11	Псіхалагічная гасцеўня «І ваўкі сытыя, і авечкі цэлыя, або Бытавая дыпламатыя»	2
13.11	Трэнінгавы модуль «Майстэрства публічных выступленняў»: Харызма прамоўцы, або Эфектыўная самапрэзентацыя	2
14.11	Трэнінгавыя заняткі «Самапазнанне як працэс развіцця асобы, або У сабе граць заўсёды цікава»	2
14.11	Семінар-практыкум «Псіхалогія чутак і плётак»	6
14.11	Семінар-трэнінг «Мужчына і жанчына: розныя светлы, розныя псіхалогіі»	11
15.11	Псіхалагічная гасцеўня для студэнтаў старэйшых курсаў «Паспяховае працаўладкаванне»	6
20.11	Трэнінгавы модуль «Майстэрства публічных выступленняў»: Уплыў на аўдыторыю, ці Тэхнікі прамоўніцкага майстэрства	2
21.11	Практычныя заняткі «Асновы эфектыўнай камунікацыі»	11
27.11	Трэнінгавы модуль «Майстэрства публічных выступленняў»: Прэзентацыя, або Проста прыгожы артыкул	2
Снежань		
05.12	Семінар-практыкум «Трэніруем нашу памяць»	2
05.12	Практычныя заняткі «Сесія: стратэгія поспеху»	11
05, 12.12	Трэнінгавы модуль «Эфектыўная памяць – экзамены без праблем!»	7
10.12	Семінар-трэнінг «Экзаменацыйны стрэс, або Жыццё падчас сесіі»	10
12.12	Псіхалагічная гасцеўня «Экзамены, здавайцеся з высока паднятымі баламі!»	1
12.12	Псіхалагічная гасцеўня «Сесія: стратэгія поспеху»	2
12.12	Псіхалагічная гасцеўня па тайм-менеджменце	6
12.12	Семінар-трэнінг «Падары сабе мару»	11
19.12	Семінар-практыкум «Вучыцца? Лёгка!»	6

Пачатак усіх мерапрыемстваў у 18.00.

ТОП-5 пытанняў псіхалогіі

1. Міжасобасныя адносіны

Пытанне: Як знайсці агульную мову з бацькамі?

Адказ псіхолога: Калі ёсць такое жаданне, паспрабуйце знайсці нешта агульнае з вашымі бацькамі. Папрасіце іх распавесці пра сваё жыццё, дзяцінства, юнацтва – якімі яны былі ў вашым узросце, чым захапляліся, з якімі праблемамі сутыкаліся. Гэта дапаможа вам лепш іх зразумець. У сваю чаргу будзьце гатовыя гаварыць пра сябе, свае перажыванні і жаданні.

Пытанне: Як забыцца пра былое?

Адказ псіхолога: Ад любой душэўнай траўмы ёсць універсальныя лекі – час. Першае, што трэба рабіць, – вучыцца чакаць. А пакуль вы чакаеце, вам неабходна адцягнуць увагу. Размаўляйце з блізкімі людзьмі і сябрамі, займайцеся цікавай справай ці пастаўце перад сабой мэту, дасягненне якой будзе забіраць час і энергію, якую вы раней трацілі на адносіны. Вядома ж, гэтая мэта павінна быць прыемнай для вас і выклікаць станоўчыя эмоцыі.

Таксама сустракаюцца пытанні пра сяброўства, рэўнасць, здраду, хлусню, маніпуляцыі і многія іншыя. Калі мы сутыкаемся з падобнымі з'явамі ў жыцці, гэта часта бывае досыць хваравіта. У дадзеных сітуацыях неабходна выгаварыцца, падзяліцца набалелым, таму для вас заўсёды адчыненыя дзверы нашых кансультацыйных кабінетаў.

- вул. Свядрлова, 34–112 (інт. № 1)
- вул. Кастрычніцкая, 2–302 (інт. № 2)
- вул. Кастрычніцкая, 4–105 (інт. № 5)
- вул. Кастрычніцкая, 10–111 (інт. № 6)
- вул. Кастрычніцкая, 10а–102 (інт. № 7)
- вул. Курчатава, 8 (інт. № 10)
- пр. Дзяржынскага, 87–128 (інт. № 11)

Псіхалагічныя кансультацыі аказваюцца для студэнтаў усіх факультэтаў, курсаў, формаў навучання.

2. Самаразвіццё і самапазнанне

Пытанне: Як стаць больш упэўненым у сабе?

Адказ псіхолога: Самая галоўная парада – не старацца быць лепшым, чым вы ёсць. У кожнага чалавека ёсць свае слабасці, недахопы. Упэўненага чалавека адрознівае тое, што ён ведае пра гэта і не баіцца прыняць сябе такім, які ён ёсць. А калі вы зразумееце, што вы адзіны і ўнікальны, што недахопы – гэта адваротны бок вартасцяў, толькі тады вы зможаце дасягнуць поспехаў у змене сябе. Зрабіце першы крок – у наступны раз, калі будзеце ў чым-небудзь няўпэўненыя, проста скажыце, што не ведаеце, што бянтэжыцца, што вам трэба падумаць. Шчырасць – рыса ўпэўненага чалавека!

Таксама ў дадзеную катэгорыю ўваходзяць пытанні наконт развіцця лідарскага патэнцыялу, раскрыцця ў сабе жаночасці, мужнасці і сексуальнасці, фарміравання сілы волі, стрэсаўстойлівасці, адэкватнай самаацэнкі і многае іншае. Калі вы зацікаўлены ў

самаўдасканаленні і развіцці, мы прапануем шэраг тэматычных заняткаў. Глядзіце наш анонс!

3. Экзістэнцыяльныя пытанні

Пытанне: Як знайсці сэнс жыцця?

Адказ псіхолога: Мы перыядычна пытаемся ў сябе: «Навошта я живу?», «У чым сэнс?» і г. д. Такія пытанні становяцца асабліва актуальнымі, калі чалавек сутыкаецца з жыццёвымі праблемамі, рашэнні якіх знайсці не можа.

Спецыяліст-псіхолог дапаможа разабрацца, у чым сэнс жыцця асабіста для вас, знайсці свой шлях. Вы зможаце па-іншаму зірнуць на праблему, якая паўстае перад вамі.

Вы можаце звярнуцца па кансультацыю ці інфармацыйную дапамогу па электронных адрасах: psy.service@bsu.by, psychol_bsu@mail.ru.

4. Вучэбная дзейнасць

Пытанне: Як лягчэй перажыць сесію?

Адказ псіхолога: Вось некалькі карысных парад, якія могуць быць карыснымі пры падрыхтоўцы да экзаменацыйнай сесіі:

1. Працуйце штодня ў адзін і той жа час.
2. Не чакайце спрыяльнага настрою, стварайце яго!
3. У пачатку працы паглядзіце, што было зроблена па вашым прадмеце ў папярэдні раз. Закон псіхалогіі: новы матэрыял лепш разумеецца і засвойваецца, калі ўсталяваная яго сувязь са старым.
4. Імкніцеся знайсці цікавасць нават у тым, што на першы погляд здавалася сумным і непатрэбным.
5. Карыстайцеся рознымі прыёмамі, каб прымусяць сябе глыбока і грунтоўна зразумець матэрыял. Запісвайце, складайце схемы, табліцы і рабіце замалёўкі.

У рамках гэтай тэмы часта сустракаюцца пытанні, звязаныя з уменнем размяркоўваць свой час, развіццём памяці, увагі, зніжэння трывожнасці і стомленасці падчас навучальнага года і асабліва ў перыяд сесіі. Калі ў вас ёсць падобныя пытанні або цяжкасці, запрашаем на нашы заняткі па дадзенай тэматыцы.

5. Пытанні пра псіхалогію і псіхологаў

Пытанне: Ці існуюць пытанні псіхалагічнага характару ў вас. г. зн. супрацоўнікаў псіхалагічнай службы, і ці хацелі б вы самі наведваць трэнінгі?

Адказ псіхолога: У кожнага чалавека ўзнікаюць пытанні псіхалагічнага характару, і ў псіхологаў, натуральна, таксама. Каб стаць кансультантам-прафесіяналам, псіхолог павінен сам прайсці пэўную колькасць кансультацый у якасці кліента. А для таго, каб стаць добрым трэнерам, неабходна самому прайсці нямала трэнінгавых праграм. Псіхалагічныя семінары і трэнінгі для псіхологаў – гэта заўсёды абмен вопытам, што вельмі каштоўна і, несумненна, цікава для кожнага прафесіянала.

Калі вы

- цікавіцеся псіхалогіяй з навуковага пункта гледжання, • жадаеце паспрабаваць сябе ў ролі трэнера, • маеце задумку цікавага праекта, для вас працуе **творчая майстэрня і лабараторыя Insight**.

Прыходзьце да нас, мы заўсёды гатовыя да супрацоўніцтва!

Увага!

На базе псіхалагічнай службы БДУ працуе дыспетчарскі пункт

Калі вы хочаце

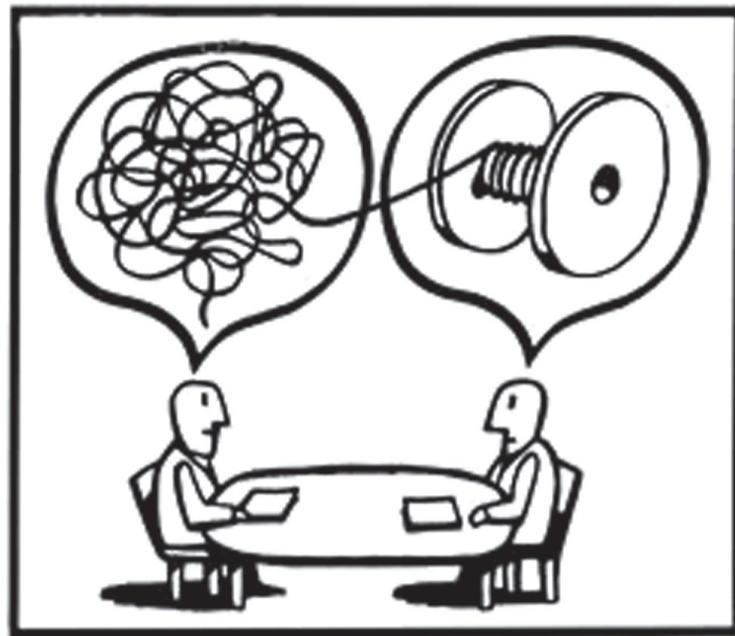
- атрымаць экспрэс-кансультацыю па праблемах зносін, самапазнання, самарэгуляцыі, пасляхвойнай падрыхтоўкі да экзаменаў і г. д.,
- задаць любое пытанне наконт запланаваных мерапрыемстваў (трэнінгаў, заняткаў, семінараў),
- падзяліцца набалелым, ведаючы, што вас уважліва выслухаюць і дадуць прафесійную рэкамендацыю,

дастаткова набраць нумар **(017) 209 56 07**

Таксама па гэтым тэлефоне вы можаце запісацца ў трэнінгавую групу і на індывідуальную кансультацыю да псіхолога.

Час працы: 9.00–21.00 (пн.–пт.)

Давайце супрацоўнічаць!



5 падыходаў у практычнай псіхалогіі

Адным з прынцыпаў працы спецыялістаў-псіхологаў з'яўляецца **ПРАФЕСІЯНАЛІЗМ**. Усе супрацоўнікі псіхалагічнай службы БДУ маюць вышэйшую псіхалагічную адукацыю і спецыялізацыю ў адным з напрамкаў псіхалогіі. Ніжэй прадстаўляем асноўныя падыходы, якія нашы супрацоўнікі выкарыстоўваюць у індывідуальнай і групавой працы.

Псіхадынамічны падыход бярэ пачатак у працах Зігмунда Фрэйда. Тэрмін «псіхадынамічная псіхалогія» ахоплівае ўсе кірункі ў псіхалогіі, якія галоўную ўвагу надаюць зместу несвядомай часткі нашай псіхікі і прызнаюць важнасць ранняга дзіцячага вопыту для фарміравання асобы. Асноўнае ў дадзеным падыходзе – паступовае ўсвядомленне чалавекам раней неўсвядомленых ім праблем і канфліктаў.

Часцей за ўсё праца ў рамках гэтага падыходу – гэта доўгатэрміновае ўзаемадзеянне. Кансультаванне праходзіць у форме гутаркі, тварам да твару, працягласць кожнай сустрэчы 50–60 хвілін.

У **арт-тэрапіі** галоўным метадам карэкцыі з'яўляецца выяўленчае мастацтва. Арт-тэрапія выкарыстоўвае невербальную мову творчасці ў якасці асноўнага сродка кантактавання з унутранай рэальнасцю, патаемнымі аспектамі духоўнага жыцця чалавека. Эфектыўнасць арт-тэрапіі дасягаецца з дапамогай творчага выражэння мастацкіх вобразаў, якое спрыяе лепшаму разуменню чалавекам самога сябе і сваіх сапраўдных патрэб. Прыёмы арт-тэрапіі: маляванне, лепка, музыка, танец, фатаграфія, кінафільмы, кнігі, акцёрскае майстэрства, стварэнне гісторый і многае іншае.

У арт-тэрапіі чалавек не толькі вырашае свае праблемы, але і займаецца справай, якая яму даспадобы.

Гештальт-падыход разглядае чалавека ў адзінстве яго праяў. Асноўным прынцыпам гештальт-падыходу лічыцца цэласнасць асобы, усвядомленне гэтага і важнасць непасрэднага эмацыянальнага перажывання.

Цікавая «Малітва гештальтыста». У лекараў ёсць клятва Гіпакрата, а ў гештальтыстаў – клятва Фрэдэрыка Перлза, заснавальніка дадзенага падыходу:

Я раблю сваю справу, а ты робіш сваю справу.

Я живу ў гэтым свеце не для таго, каб адпавядаць тваім чаканням. І ты жывеш у гэтым свеце не для таго, каб адпавядаць маім чаканням.

Ты – гэта ты. А я – гэта я. І калі нам здарылася сустрэць аднаго – гэта цудоўна.

А калі не – гэтаму нельга дапамагчы.

Здаровы чалавек знаходзіцца ў раўнавазе з самім сабой і з навакольным светам. Для захавання гармоніі трэба толькі прыслухацца да патрэб арганізма і не перашкаджаць іх рэалізацыі.

Рацыянальна-паводзінскі падыход

Дадзены падыход асабліва паказаны тым, хто схільны аналізаваць свае думкі і пачуцці, шукаць логіку ўчынкаў, дзейнічаць паслядоўна і па плане.

Выкарыстоўваюцца разнастайныя псіхалагічныя практыкаванні. Іх мэта – мадэляванне канкрэтных сітуацый і адпрацоўка атрыманых ведаў. Гэта тэхнікі і заданні, ролевыя гульні, якія падбіраюцца псіхологам-кансультантам зыходзячы з запыту кліента. Часта праводзяцца практыкаванні «ў полі», калі псіхолог і кліент адпрацоўваюць праблему ў сітуацыі, у якой яна звычайна ўзнікае. Так, для пераадолення нясмеласці і няўпэўненасці ў сабе падчас знаёмства кліент у суправаджэнні псіхолога можа выйсці на вуліцу з мэтай загаварыць з некалькімі людзьмі.

Цялесна-арыентаваны падыход прапануе таму, хто звярнуўся, рашэнне праблем праз працу з целам, у якім захоўваецца ўсё, што адбываецца ў душы і эмацыянальным свеце. Дадзены падыход дапамагае звязаць разам пачуцці, розум і цялесныя адчуванні, аднавіць поўны кантакт чалавека з жыццём яго цела, абудзіць скрытыя рэсурсы. Праца па гэтым метады не прадугледжвае абавязковага фізічнага кантакту з іншым чалавекам. Пры дапамозе спецыяльных практыкаванняў увага звяртаецца на патрэбы цела, а праз іх – на псіхалагічныя патрэбы.