

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»
(ГОУ ВПО «ЧГПУ»)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Методические рекомендации

Специальность 031000 «Педагогика и психология»,
квалификация «Педагог-психолог»

Челябинск, 2008

УДК 151.8 (021)
ББК 88.492я73
П 86

Психологическое консультирование: Метод. рекомендации / Авт.- сост.
Ю.В. Гольцева. – Челябинск, 2008. – 67 с.

Методические рекомендации по изучению курса «Психологическое консультирование» построены в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и отражают современные научные взгляды на проблему психологического консультирования. Включают темы и основное содержание лекционных и практических занятий курса, модульную программу спецкурса «Технология процесса психологического консультирования», дополнительный материал для самостоятельной работы студентов, упражнения, словарь основных понятий, темы контрольных работ, вопросы к зачету, список рекомендованной литературы.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по специальности «Педагогика и психология», аспирантов, преподавателей педагогических вузов, педагогов системы дополнительного образования, системы повышения квалификации педагогов-психологов.

Автор-составитель: Ю.В. Гольцева, аспирант ЧГПУ

Рецензент: М.В. Жукова, канд. пед. наук, доцент ЧГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из государственного общеобразовательного стандарта.....	4
2. Учебная программа	
• Пояснительная записка.....	4
• Учебно-тематический план.....	7
• Краткое содержание тем курса.....	10
3. Рабочая программа	
• План лекционного курса.....	10
• План лабораторных работ.....	14
4. Организация самостоятельной работы студентов.....	17
5. Основные понятия.....	20
6. Темы контрольных работ.....	21
7. Темы рефератов и курсовых работ.....	21
8. Требования, вопросы к зачету.....	21
9. Модульная программа спецкурса «Технология процесса психологического консультирования».....	23
10. Дополнительные материалы для самостоятельного изучения.....	27
11. Упражнения на развитие профессиональных умений психологического консультирования.....	49
12. Список рекомендованной литературы по курсу.....	65
13. Список использованной литературы.....	67

ВЫПИСКА ИЗ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Требования к обязательному минимуму содержания основной образовательной программы подготовки будущих педагогов-психологов по специальности 031000 «Педагогика и психология», квалификация «Педагог-психолог»

Общая теория психологического консультирования. Цели, задачи и принципы консультативного процесса. Структура и компоненты процесса консультирования. Этапы и фазы консультирования. Техники консультирования. Подходы к разрешению типовых консультативных проблем. Способы определения длительности и эффективности консультирования.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Пояснительная записка

Психологическая наука, содействуя переориентации образования на индивидуальное развитие личности, изменению образовательного пространства, способствовала созданию и укреплению психологической службы, являющейся одним из основных факторов его гуманизации и реформирования. Практика психологической помощи представляет собой личностно-ориентированное взаимодействие, в котором педагог-психолог выступает партнером, создающим в процессе такого взаимодействия условия, помогающие клиенту в его самоизменении. Однако при всех известных достижениях психологическая служба образования нуждается в совершенствовании системы профессиональной подготовки педагогов-психологов.

Профессиональные знания и умения педагога-психолога, в том числе системное представление о деятельности педагога-психолога в образовательных учреждениях, знание приемов и техники психологического консультирования, умение использовать их в своей профессиональной деятельности, владение умениями профилактической, терапевтической, диагностической и коррекционной работы, формируются при изучении дисциплин общепрофессиональной и предметной подготовки. Таких дисциплин, как психология, педагогика, психологическое консультирование, психолого-педагогическая коррекция, психотерапия, основы психологии семьи и семейного консультирования.

Значимость данных дисциплин для практической подготовки будущего специалиста увеличивается, так как в учебных планах увеличивается количество часов на их изучение. Увеличение количества часов происходит по тем дисциплинам, которые соответствуют основным видам деятельности педагога-психолога: психолого-педагогическая коррекция, психотерапия, основы психологии семьи и семейного консультирования и, в том числе, психологическое консультирование.

Таким образом, специфика практической деятельности педагогов-психологов предъявляет ряд требований к формированию профессиональных умений у будущих педагогов-психологов, в том числе умений психологического консультирования.

Курс «Психологическое консультирование» является дисциплиной блока предметной подготовки, включает в себя 72 часа лекционных и практических занятий и проводится для студентов IV курса как дисциплина специализации по специальности «Педагогика и психология».

Целью профессионально-ориентированного курса «Психологическое консультирование» является освоение определенных видов и способов деятельности, необходимых для решения практических задач психологического консультирования.

В процессе освоения курса предусмотрено решение следующих задач:

- развивать профессиональную компетентность в области практической психологии, в том числе психологического консультирования;
- создать у студентов целостное представление и сформировать знания о процессе психологического консультирования, его содержании и видах;
- обеспечить тесную взаимосвязь теоретического и практического курсов обучения;
- способствовать формированию у студентов профессиональных умений психологического консультирования: коммуникативных, аналитических, психологического воздействия.

Для решения этих задач основное внимание в курсе уделяется построению консультативной ситуации, организации взаимодействия в диаде «консультант-клиент», теоретическому и психотехническому самоопределению психолога-консультанта; раскрывается содержание, структура и динамика процесса психологического консультирования.

Нами также определены и описаны три группы умений психологического консультирования у будущих педагогов-психологов: коммуникативные, аналитические, психологического воздействия, для формирования которых применяется разработанная нами на основе системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов педагогическая технология, в процессе реализации которой последовательно осуществляются ее этапы: ориентировочный, операционно-деятельностный, результативно-корректировочный, – отличающиеся специально отобранным содержанием и последовательностью действий.

Общая идея педагогической технологии формирования профессиональных умений психологического консультирования представляет следующее. Процесс учебной деятельности студентов моделирует этапы психологического консультирования. На каждом ее этапе студенты осваивают определенный способ деятельности, входящий в структуру психологического консультирования.

Нами также был разработан практико-ориентированный спецкурс «Технология процесса психологического консультирования» для студентов IV

и V курсов, который включает 30 часов и призван систематизировать теоретические и методические знания, обеспечивать формирование у будущих педагогов-психологов профессиональных умений психологического консультирования и овладение ими технологией психологического консультирования.

Конструирование содержания данного спецкурса проводилось нами на основе модульной программы, одной из форм структурирования содержания выступили модули обучения. Программа спецкурса представлена в данном пособии.

Таким образом, содержание каждого этапа педагогической технологии формирования профессиональных умений психологического консультирования у будущих педагогов-психологов отражено в конкретном модуле программы спецкурса «Технология процесса психологического консультирования». Поэтому при необходимости можно использовать информационно-теоретический или информационно-методический компоненты любого модуля для укрепления знаний и методических умений студентов по конкретной теме.

Операционный компонент модуля предусматривает возможности для закрепления знаний, получаемых за счет информационных компонентов модуля, а также организации практической деятельности студентов по психологическому консультированию. В связи с этим в операционном компоненте модуля предусматриваются следующие субкомпоненты: субкомпонент самоконтроля (вопросы для самоконтроля), субкомпонент индивидуальной работы (задания для индивидуального исследования, основную литературу для самостоятельной работы), субкомпонент научно-исследовательской работы (задания аналитического характера), субкомпонент практической деятельности по психологическому консультированию (практические задания по психологическому консультированию).

В пособии содержатся как оригинальные, так и заимствованные и модифицированные упражнения других авторов. Количество упражнений и заданий оставляет диапазон для личного выбора и творческой импровизации организатора.

Методические рекомендации предназначены для студентов, аспирантов, преподавателей педагогических вузов, педагогов системы дополнительного образования, системы повышения квалификации педагогов-психологов.

Учебно-тематический план
 курса «Психологическое консультирование» (по ГОС ВПО 2005 г.)
 по специальности «031000 Педагогика и психология»,
 квалификация «Педагог-психолог»

№	Название темы	Лекц.	Лаб.	Сам. раб.
1.	Введение в психологическое консультирование: сущность и специфика психологического консультирования.	2		
2.	Виды и формы психологического консультирования.	2		2
3.	Профессионализм в психологическом консультировании.	2		
4.	Цели, задачи и направления психологического консультирования.	2		4
5.	Принципы психологического консультирования.	2		
6.	Структура и компоненты процесса консультирования.	2		
7.	Технология процесса консультирования.	2		2
8.	Техники консультирования. Способы определения длительности и эффективности консультирования.	2		6
9.	Подходы к разрешению типовых консультационных проблем.	2		4
10.	Освоение этапов консультирования.		4	
11.	Определение явного и скрытого запроса с использованием техники активного слушания. Переформулировка проблемы.		4	
12.	Факты, интерпретации и домыслы в консультировании. Запрос и жалоба клиента.		4	
13.	Освоение убеждения как метода воздействия.		4	
14.	Освоение способов формулировки воздействующего и обобщающего резюме.		4	
15.	Освоение пересказа как метода воздействия в ситуации интервью.		4	
16.	Освоение поощрения (поддержки) как метода воздействия в ходе интервью.		4	
17.	Восстановление логической последовательности событий как метода воздействия в процессе интервью.		4	
18.	Интервью как основной метод психологического консультирования.		4	
	Всего:	18 ч.	36 ч.	36 ч.

Учебно-тематический план
 курса «Психологическое консультирование» (по ГОС ВПО 2008 г.)
 по специальности «031000 Педагогика и психология»,
 квалификация «Педагог-психолог»

№	Название темы	Лекции	Лаб. зан.	Сам. раб.
1	Введение в психологическое консультирование: сущность и специфика психологического консультирования.	2		
2	Цели, задачи и направления психологического консультирования.	2		
3	Этический кодекс психолога-консультанта. Основные принципы психологического консультирования.	2		2
4	Профессионализм в психологическом консультировании.	2		2
5	Свойства интенционального психолога-консультанта.	2		
6	Реализация различных видов психологического консультирования.	2		
7	Технология процесса психологического консультирования. Этапы психологического консультирования по Б.Д. Карвасарскому.	2		4
8	Схема психологического консультирования по В.В. Столину.	2		
9	Приемы внимающего и влияющего психологического консультирования.	2		
10	Техники психологического консультирования. Техника активного слушания.	2		
11	Эмпатия в психологическом консультировании. Построение гуманистического взаимодействия с клиентом.	2		
12	Психологическое консультирование как направление работы школьного психолога. Задачи консультативной работы в школе.	2		
13	Применение психодиагностических методик при психологическом консультировании.	2		
14	«Диагностические пробы» при психологическом консультировании младших школьников.	2		
15	Элементы психотерапии в психологическом консультировании подростков и старшеклассников.	2		
16	Освоение этапов психологического консультирования.		4	
17	Установление невербального контакта; подстройка, присоединение к клиенту.		2	
18	Факты интерпретации и домыслы в		2	

	психологическом консультировании. Запрос и жалоба клиента.			
19	Освоение психологического присоединения к другому человеку. Освоение техники сообщения психологической информации.		2	
20	Освоение поощрения (поддержки) как метода воздействия в ходе интервью.		2	
21	Определение явного и скрытого запроса с использованием техники активного слушания. Переформулировка проблемы.		2	
22	Освоение способов формулировки воздействующего и обобщающего резюме.		2	
23	Восстановление логической последовательности событий как метода воздействия в процессе интервью.		2	
24	Освоение пересказа как метода воздействия в ситуации интервью.		2	
25	Упражнение на идентификацию чувств и их потенциальных возможностей. Использование дифференцированного опросника чувств.		2	
26	Освоение убеждения как метода воздействия		2	
27	Освоение директив как метода воздействия		2	
28	Искусство слова в психологическом консультировании.			4
29	Позиции консультанта-слушателя.			4
30	Управленческое консультирование.			4
31	Возрастно-психологическое консультирование.			4
32	Профессиональное консультирование.			4
33	Служба «Телефон доверия».			4
34	Индивидуальное консультирование.			4
35	Групповое консультирование.			4
36	Методологические основы психологического консультирования. Глубинная психология как направление в психологическом консультировании.			4
37	Методологические основы психологического консультирования. Бихевиоризм как направление в психологическом консультировании.			4
38	Методологические основы психологического консультирования. Гуманистическая психология как направление в психологическом консультировании.			4
39	Роль профессиональной рефлексии во взаимодействии с клиентом. Манипулятивные типы клиентов.			4
	ИТОГО:	30 ч.	26 ч.	56 ч.

Краткое содержание тем курса

Общая теория психологического консультирования. Сущность и специфика психологического консультирования. Понятие «психологическое консультирование», место психологического консультирования в системе психологической науки. Отличия психологического консультирования от других видов практической психологической помощи человеку: психотерапии, психокоррекции. Виды и формы психологического консультирования. Требования к личности психолога-консультанта. Профессионально важные качества психолога-консультанта: сенситивность, эмпатия, ответственность, принятие человека. Профессиональные умения психолога-консультанта. Модель эффективного психолога-консультанта.

Цели, задачи и принципы психологического консультирования. Цели и задачи психологического консультирования. Подходы к психологическому консультированию в отечественной психологии: духовно ориентированный, диалогический, проблемный, реконструктивный. Глубинная психология, бихевиоризм, гуманистическая психология как направления в психологическом консультировании. Принципы психологического консультирования: доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту, ориентация на нормы и ценности клиента, осторожное отношение к советам, разграничение личных и профессиональных отношений, включенность клиента в процесс психологического консультирования, конфиденциальность. Этические аспекты психологического консультирования: распределение ответственности между психологом-консультантом и клиентом.

Структура и компоненты процесса психологического консультирования. Основные ориентации психологов относительно структуры консультативного процесса: аналитико-интерпретативная, рационально-констатирующая, процессуальная, эмпатическая, парадоксальная, реконструктивная.

Технология процесса психологического консультирования. Этапы и фазы психологического консультирования.

Техники психологического консультирования. Типы клиентов и особенности взаимоотношений психолог-клиент. Позиции психолога-консультанта в зависимости от типа клиента.

Подходы к разрешению типовых консультационных проблем.

Способы определения длительности и эффективности психологического консультирования.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

План лекционного курса

Тема №1. Введение в психологическое консультирование: сущность и специфика психологического консультирования. 2 часа.

1. Понятие «психологическое консультирование».
2. Место психологического консультирования в системе психологической науки.
3. Отличия психологического консультирования от других видов практической психологической помощи человеку: психотерапии, психокоррекции.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000.
2. Алёшина Ю.Е. Специфика психологического консультирования // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1994. - № 1.
3. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003 – С. 4-13.
4. Карвасарский Б.Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 1998.
5. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001 – С.14-19.

Тема №2. Виды и формы психологического консультирования. 2 часа.

1. Виды психологического консультирования по характеру решаемых задач.
2. Классификация видов психологического консультирования по Р.В. Овчаровой.
3. Классификация видов психологического консультирования по Б.Д. Карвасарскому.

Литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003 – С. 47-53.
2. Карвасарский Б.Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 1998.
3. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование (методическое пособие). – СПб.: Санкт-Петербург. гос. ун-т. Ассоциация лекторов. Центр прикладной психологии, 1993.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 448 с.
5. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2003.

Тема №3. Профессионализм в психологическом консультировании.

2 часа.

1. Требования к личности психолога-консультанта.
2. Качества и умения психолога-консультанта.
3. Модель эффективного психолога-консультанта.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург, 1998.
2. Добрович А.Б. Глаза в глаза. М., 1982.
3. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003 – С. 38-47.
4. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.

5. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001 – С. 29-51.

Тема №4. Цели, задачи и направления психологического консультирования. 2 часа.

1. Цели и задачи психологического консультирования.
2. Подходы к психологическому консультированию в отечественной психологии.
3. Глубинная психология, бихевиоризм, гуманистическая психология как направления в психологическом консультировании.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Екатеринбург. 1998. Стр. 140-150.
2. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М., 1995. Стр. 138-150.
3. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003 – С.21-29.
4. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001 – С.19-22.
5. Роджерс К. Клиентцентрированная терапия / Пер. с англ. – М.-Киев, 1997.

Тема №5. Принципы психологического консультирования. 2 часа.

1. Принципы психологического консультирования.
2. Этические аспекты психологического консультирования.

Литература:

1. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М., 1991.
2. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003 – С. 29-38.
3. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
4. Рабочая книга школьного психолога. М., Прав. 1991.
5. Столин В.В. Некоторые общие принципы психологического консультирования // В кн.: Семья и личность - М., 1981.

Тема №6. Структура и компоненты процесса консультирования.

2 часа.

1. Основные ориентации психологов относительно структуры консультативного процесса.
2. Компоненты процесса психологического консультирования.

Литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003 – С. 86-114.
2. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности. // Вопросы психологии. – 1993. – № 4.
3. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования. М., 1989.

4. Хазанова М.А. Феномен принятия в психотерапевтическом консультировании. // Вопросы психологии, 1993, № 2.

Тема №7. Технология процесса психологического консультирования.

2 часа.

1. Этапы психологического консультирования по Б.Д. Карвасарскому.
2. Фазы психологического консультирования по В.В. Столину.

Литература:

1. Карвасарский Б.Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 1998.
2. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003 – С.60-73.
3. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001 – С.78-80.
4. Столин В.В. Некоторые общие принципы психологического консультирования // В кн. Семья и личность – М., 1981.

Тема №8. Техники психологического консультирования. Способы определения длительности и эффективности психологического консультирования. 2 часа.

1. Техники психологического консультирования.
2. Способы определения длительности и эффективности психологического консультирования.
3. Типы клиентов и особенности взаимоотношений психолог-клиент.
4. Позиции психолога-консультанта в зависимости от типа клиента.

Литература:

1. Алёшина Ю.Е. Консультативная беседа // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. М., 1996, с.230-248.
2. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
3. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001 – С.80-84; 25-29; 427-438.
4. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. – М., 2000.
5. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2003. – С. 25-30.

Тема №9. Подходы к разрешению типовых консультационных проблем. 2 часа.

1. Психологическое консультирование, связанное с развитием личности клиента.
2. Психологическое консультирование по проблемам межличностных отношений.

3. Психологическое консультирование по проблемам семейных отношений.
4. Психологическое консультирование по психолого-педагогическим вопросам.
5. Психологическое консультирование по коммуникативным и социально-перцептивным вопросам.

Литература:

1. Мейчас М. Индивидуальное психологическое консультирование в системе психологической службы. // Общение и живая среда. – Таллинн. – 1986.
2. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
3. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2000.
4. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001 – С.189-212; 247-277; 277-311; 311-338; 212-226.
5. Основы возрастно-психологического консультирования. – М., 1991.
6. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. – М., 1993.

План лабораторных работ

Лабораторное занятие 1

Тема: **«Практикум по освоению этапов психологического консультирования».**

1. Схема психологического консультирования по В.В. Столину.
Проведение психологической консультации по проблеме.
2. Схема психологического консультирования по Б.Д. Карвасарскому.
Проведение психологической консультации по проблеме.

Литература:

1. Столин В.В. Некоторые общие принципы психологического консультирования. /В книге Семья и личность. М., 1981.
2. Карвасарский Б.Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 1998.

Лабораторное занятие 2

Тема: **«Определение явного и скрытого запроса с использованием техники активного слушания. Переформулировка проблемы».**

1. Особенности и возможности для психологического консультирования техники активного слушания.
2. Компоненты техники активного слушания.
3. Отработка умения определения явного и скрытого запроса с использованием техники активного слушания.
4. Отработка умения переформулировать проблему.

Литература:

1. Алёшина Ю.Е. Консультативная беседа // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. М., 1996, с.230-248.

2. Андреева Г.М. (ред.) Лекции по методике конкретных социальных исследований.
3. Васьковская С.В., Горностай П.П. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – Киев, «Наукова думка», 1995.
4. Иванов М.А., Мастеров Б.М. Саморегуляция во взаимодействии // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. М., 1996, с.334-364.
5. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001.

Лабораторное занятие 3

Тема: **«Факты, интерпретации и домыслы в психологическом консультировании. Запрос и жалоба клиента».**

1. Факты, интерпретации и домыслы в психологическом консультировании, их характеристика.
2. Запрос и жалоба клиента.
3. Отработка умения интерпретации психологических механизмов явления, описываемого в высказывании человека, обратившегося к профессиональному психологу-консультанту.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология – Екатеринбург, 1998. - С. 314.
2. Копьев А.Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации. // Вопросы психологии, 1990, № 3.
3. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. – М., 1993.
4. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
5. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2003.

Лабораторное занятие 4

Тема: **«Освоение убеждения как метода воздействия».**

1. Основные характеристики убеждения как метода воздействия.
2. Освоение убеждения как метода психологического воздействия.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000.
2. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Екатеринбург, 1995.
3. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
4. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001.
5. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток: Пособие для отчаявшихся родителей. – М., 1991.

Лабораторное занятие 5

Тема: «**Освоение способов формулировки воздействующего и обобщающего резюме**».

1. Отличительные характеристики воздействующего и обобщающего резюме.
2. Освоение способов формулировки воздействующего и обобщающего резюме.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Екатеринбург, 1995.
2. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003.
3. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001.
4. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2003.

Лабораторное занятие 6

Тема: «**Освоение пересказа как метода воздействия в ситуации интервью**».

1. Основные характеристики пересказа как метода воздействия в ситуации интервью.
2. Освоение пересказа как метода воздействия в ситуации интервью.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Екатеринбург. 1998. - С. 325.
2. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. – Киев, «Вища школа», 1996.
3. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. – М., 2000.
4. Мейчас М. Индивидуальное психологическое консультирование в системе психологической службы. // Общение и живая среда. – Таллинн. – 1986.

Лабораторное занятие 7

Тема: «**Освоение поощрения (поддержки) как метода воздействия в ходе интервью**».

1. Основные характеристики поощрения (поддержки) как метода воздействия в ходе интервью.
2. Освоение поощрения (поддержки) как метода воздействия в ходе интервью.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Екатеринбург. 1998. - С. 323.
2. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. – Киев, «Вища школа», 1996.
3. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. – М., 2000.
4. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003.

Лабораторное занятие 8

Тема: **«Восстановление логической последовательности событий как метода воздействия в процессе интервью».**

1. Восстановление логической последовательности событий - метод воздействия в процессе интервью
2. Выполнение заданий на восстановление логической последовательности событий как метода воздействия в процессе интервью.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Екатеринбург. 1998. - С. 320.
2. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Екатеринбург, 1995.
3. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. – Киев, «Вища школа», 1996.

Лабораторное занятие 9

Тема: **«Интервью как основной метод психологического консультирования»**

1. Характеристика метода интервью в психологическом консультировании.
2. Стадии интервью, их характеристика.
3. Методы воздействия, применяемые психологом- консултантом в ходе интервью (привести конкретные примеры на каждый метод).
4. Оценка эффективности интервью.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Екатеринбург. 1998. Стр. 150-163.
2. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М., 1995. Стр. 150-166.
3. Дерваль А.В. Диагностика болезней (метод интервью) М., 1994.
4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№	Название темы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы контроля
1	Технология процесса консультирования. Этапы психологического консультирования по Б.Д. Карвасарскому.	2	Составить технологические карты на каждый этап процесса психологического консультирования.	См. список литературы	Технологические карты на каждый этап процесса психологического консультирования.

2	Позиции консультанта-слушателя.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка конспекта.	См. список литературы	Конспект по теме: «Позиции консультанта-слушателя».
3	Управленческое психологическое консультирование.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка мультимедиапрезентации.	См. список литературы	Защита мультимедиапрезентации о данном виде психологического консультирования.
4	Возрастно-психологическое консультирование.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка мультимедиапрезентации.	См. список литературы	Защита мультимедиапрезентации о данном виде психологического консультирования.
5	Профессиональное психологическое консультирование.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка мультимедиапрезентации.	См. список литературы	Защита мультимедиапрезентации о данном виде психологического консультирования.
6	Служба «Телефон доверия».	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка мультимедиапрезентации.	См. список литературы	Защита мультимедиапрезентации о данном виде психологического консультирования.
7	Индивидуальное психологическое консультирование.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка мультимедиапрезентации.	См. список литературы	Защита мультимедиапрезентации о данном виде психологического консультирования.
8	Групповое психологическое консультирование.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка	См. список литературы	Защита мультимедиапрезентации о данном виде психологического консультирования.

			мультимедиапрезентации.		
9	Методологические основы психологического консультирования. Глубинная психология как направление в психологическом консультировании.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка реферата.	См. список литературы	Реферат по теме: «Глубинная психология как направление в психологическом консультировании».
10	Методологические основы психологического консультирования. Бихевиоризм как направление в психологическом консультировании.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка реферата.	См. список литературы	Реферат по теме: «Бихевиоризм как направление в психологическом консультировании».
11	Методологические основы психологического консультирования. Гуманистическая психология как направление в психологическом консультировании.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка реферата.	См. список литературы	Реферат по теме: «Гуманистическая психология как направление в психологическом консультировании».
12	Роль профессиональной рефлексии во взаимодействии с клиентом. Манипулятивные типы клиентов.	2	Изучение психолого-педагогической литературы, подготовка конспекта.	См. список литературы	Конспект по теме: «Манипулятивные типы клиентов».
	ИТОГО:	24 час.			

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- Альтернативные способы поведения клиента
- Аутогенная тренировка
- Безоценочное отношение психолога-консультанта к клиенту
- Вербальная поддержка клиента
- Виды психологического консультирования

- Временное решение проблемы клиента
- Деловое психологическое консультирование
- Диагностический этап психологического консультирования
- Дискомфорт
- Житейский совет
- Зависимость психологическая человека
- Завышенные притязания человека
- Зеркализация
- Интерпретация исповеди клиента
- Исповедь клиента
- Клиент
- Кодекс профессиональной этики практического психолога
- Комплекс психологический
- Консультант-психолог
- Контрольный этап психологического консультирования
- Конфиденциальная информация
- Конфликт мотивов человека
- Моральная поддержка клиента со стороны психолога-консультанта
- Настроечный этап психологического консультирования
- Неадекватность выражения человеком эмоций
- Невербальное поведение
- Обобщение
- Паралингвистические компоненты эмоциональных реакций
- Парафраза
- Подготовительный этап психологического консультирования
- Профессиональная компетентность психолога-консультанта
- Психологическая травма
- Психологическое консультирование
- Психолого-педагогическое консультирование
- Рекомендательный этап психологического консультирования
- Семейное психологическое консультирование
- Стресс
- Супервизор
- Фрустрация
- Эмпатия

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Теоретические основы психологического консультирования.
2. Профессионализм в психологическом консультировании.
3. Реализация различных форм и видов психологического консультирования.
4. Технология процесса психологического консультирования.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Как научиться влиять на других и как защищаться от манипуляций.

2. Активное слушание в психологическом консультировании. Эмпатия.
3. Искусство слова в психологическом консультировании.
4. Психотерапевтическое значение притчи.
5. Средства психологического анализа ситуаций.
6. Искусство прощения как основа личностного роста.
7. Поступок как исходная реальность объективного анализа мотивации человека.
8. Личностная готовность детей к школьному обучению в практике психологического консультирования.
9. Личность психолога как фактор успешности в психологическом консультировании.
10. Эволюция психотехнических технологий.
11. Проблема застенчивости в практике психологического консультирования.
12. Работа с одиночеством в психологическом консультировании.
13. Личностные ожидания в жизненно важных ситуациях.
14. Теория и практика трансовых состояний.
15. Особенности семейной социализации девочек из неполных семей.
16. Самосозидание как способ развития личности в теории К. Роджерса.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

1. Соответствие знаний студента требованиям государственного образовательного стандарта.
2. Положительные результаты проверки терминологического минимума в ходе словарного диктанта.
3. Правильное выполнение практических заданий в ходе самостоятельной работы.
4. Посещение всех занятий.
5. Активная работа на практических занятиях.

Оценка «**Зачтено**» ставится, если студент:

- обнаруживает систематическое знание программного материала и основных понятий;
- дает развернутый, логически выстроенный ответ;
- ориентируется в литературе по курсу;
- владеет основными методами и приемами психологического консультирования, умеет их адекватно и гибко использовать.

Оценка «**Не зачтено**» ставится при невыполнении указанных выше требований.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Сущность и специфика психологического консультирования. Понятие «психологическое консультирование», место психологического консультирования в системе психологической науки.
2. Общая теория психологического консультирования. Отличия психологического консультирования от других видов практической психологической помощи человеку: психотерапии, психокоррекции.

3. Виды и формы психологического консультирования.
4. Требования к личности психолога-консультанта. Качества и умения психолога-консультанта: сенситивность, эмпатия, ответственность, принятие человека
5. Модель эффективного психолога-консультанта.
6. Цели и задачи психологического консультирования.
7. Подходы к психологическому консультированию в отечественной психологии: духовно ориентированный, диалогический, проблемный, реконструктивный.
8. Глубинная психология, бихевиоризм, гуманистическая психология как направления в психологическом консультировании.
9. Принципы психологического консультирования.
10. Этические аспекты психологического консультирования.
11. Структура и компоненты процесса консультирования.
12. Основные ориентации психологов относительно структуры консультативного процесса.
13. Технические этапы психологического консультирования.
14. Техники психологического консультирования.
15. Приемы внимающего консультирования.
16. Приемы влияющего консультирования.
17. Компоненты техники активного слушания.
18. Техника активного слушания, ее характеристика.
19. Типы клиентов и особенности взаимоотношений психолог-клиент.
20. Подходы к разрешению типовых консультационных проблем.
21. Способы определения длительности и эффективности психологического консультирования.

ПРОГРАММА СПЕЦКУРСА

«Технология процесса психологического консультирования»

для будущих педагогов-психологов

МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК ВИД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ. КОМПОНЕНТ: ИНФОРМАЦИОННЫЙ

Субкомпонент: информационно-теоретический

Смысловой ряд 1. Сущность психологического консультирования.

Учебные элементы (УЭ):

- УЭ-1. Определение психологического консультирования.
- УЭ-2. Виды практической психологической помощи человеку.
- УЭ-3. Отличие психологического консультирования от психотерапии и психокоррекции.
- УЭ-4. Роли психолога-консультанта и клиента в психологическом консультировании.
- УЭ-5. Место проведения психологического консультирования.
- УЭ-6. Время, необходимое для консультации.
- УЭ-7. Цели и задачи психологического консультирования.
- УЭ-8. Условия результативности психологического консультирования.

Смысловой ряд 2. Виды психологического консультирования.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Организационное (деловое) консультирование.

УЭ-2. Семейное консультирование.

УЭ-3. Психолого-педагогическое консультирование.

УЭ-4. Профессиональное консультирование.

УЭ-5. Интимно-личностное психологическое консультирование.

УЭ-6. Служба «телефон доверия».

Смысловой ряд 3. Профессионализм психолога-консультанта.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Кодекс профессиональной этики психолога-консультанта.

УЭ-2. Профессионально важные личностные качества психолога-консультанта.

УЭ-3. Ответственность психолога-консультанта перед клиентом за результаты психологического консультирования.

Субкомпонент: Информационно-методический.

Смысловой ряд 1. Проблемы практической психологической помощи человеку.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Место практической психологии в современном обществе.

УЭ-2. Возрастание роли практической психологической помощи в новых социально-экономических отношениях.

УЭ-3. Изменение отношения клиентов к психологическому консультированию как виду практической психологической помощи на современном этапе развития общества.

УЭ-4. Повышение мотивации и изменение потребностей клиентов в психологическом консультировании.

МОДУЛЬ 2. ПРОВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

КОМПОНЕНТ: ИНФОРМАЦИОННЫЙ

Субкомпонент: информационно-теоретический

Смысловой ряд 1. Подготовка к проведению психологического консультирования.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Оборудование помещения для проведения психологического консультирования.

УЭ-2. Наличие и ведение документации в психологическом консультировании.

УЭ-3. Организация пространства для психологической консультации.

Смысловой ряд 2. Этапы психологического консультирования.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Этапы психологического консультирования по Б.Д. Карвасарскому.

УЭ-2. Этапы психологического консультирования по В.В. Столину.

УЭ-3. Этапы психологического консультирования по Ю.Е. Алешинной.

УЭ-4. Этапы психологического консультирования по Р.С. Немову.

УЭ-5. Время, необходимое для проведения каждого из этапов консультирования.

Смысловой ряд 3. Процедуры и техники психологического консультирования.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Техника активного слушания.

УЭ-2. Техника снятия психологического напряжения у клиента.

УЭ-3. Техника стимулирования клиента к рассказу.

УЭ-4. Приемы внимающего консультирования.

УЭ-5. Приемы влияющего консультирования.

Смысловой ряд 4. Психологическое воздействие в практике психологического консультирования.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Процесс психологического воздействия: определение, классификация.

УЭ-2. Методы психологического воздействия: убеждение.

УЭ-3. Методы психологического воздействия: внушение.

УЭ-4. Методы психологического воздействия: психотерапевтическая метафора.

Субкомпонент: Информационно-методический.

Смысловой ряд 1. Технология психологического консультирования.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Понятие о технике и технических приемах психологического консультирования.

УЭ-2. Связь техники психологического консультирования с его этапами.

УЭ-3. Специфика применения психотерапевтических метафор в психологическом консультировании.

Смысловой ряд 2. Оценка результативности психологического консультирования.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Признаки положительной результативности психологического консультирования.

УЭ-2. Критерии оценки результатов психологического консультирования.

УЭ-3. Причины недостаточной результативности психологического консультирования.

УЭ-4. Пути устранения причин недостаточной результативности психологического консультирования.

МОДУЛЬ 3. ОСНОВНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ КОМПОНЕНТ: ИНФОРМАЦИОННЫЙ

Субкомпонент: информационно-теоретический

Смысловой ряд 1. Психодинамическое направление.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Понятие «Психодинамическое направление в психологическом консультировании».

УЭ-2. Суть психодинамического направления.

УЭ-3. Основные положения психодинамического направления.

УЭ-4. Основные процедуры психодинамического направления.

УЭ-5. Конкретные методы работы с клиентом внутри психодинамического направления.

Смысловой ряд 2. Поведенческое направление.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Понятие «поведенческое направление в психологическом консультировании».

УЭ-2. Основные положения поведенческого направления.

УЭ-3. Основной метод воздействия на клиентов в поведенческом направлении.

УЭ-4. Основная задача психолога-консультанта в поведенческом направлении.

УЭ-5. Правила клиента в поведенческом направлении.

Смысловой ряд 3. Гуманистическое направление.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Основные понятия гуманистического направления.

УЭ-2. Основная задача психолога-консультанта в гуманистическом направлении.

УЭ-3. Базисные принципы психолога-консультанта в рамках гуманистического направления.

УЭ-4. Методы работы с клиентом в гуманистическом направлении.

Субкомпонент: Информационно-методический.

Смысловой ряд 1. Использование основных психотерапевтических направлений для интерпретации жизненной ситуации клиента.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Выбор психотерапевтического направления для интерпретации жизненной ситуации клиента.

УЭ-2. Особенности использования психотерапевтического направления для интерпретации жизненной ситуации клиента.

УЭ-3. Возможность интерпретации жизненной ситуации клиента в рамках нескольких психотерапевтических направлений.

МОДУЛЬ 4. ЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

КОМПОНЕНТ: ИНФОРМАЦИОННЫЙ

Субкомпонент: информационно-теоретический

Смысловой ряд 1. Психолого-педагогическое консультирование.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Детско-родительские отношения с дошкольниками.

УЭ-2. Детско-родительские отношения с младшими школьниками.

УЭ-3. Детско-родительские отношения с подростками.

УЭ-4. Детско-родительские отношения в юношеском возрасте.

Смысловой ряд 2. Психологическое консультирование по вопросам межличностных взаимоотношений.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Основные проблемы в межличностных отношениях людей и их причины.

УЭ-2. Неумение клиента предупреждать и решать межличностные конфликты.

УЭ-3. Неспособность клиента быть самим собой.

УЭ-4. Отсутствие лидерских качеств у клиента.

УЭ-5. Взаимоотношения клиента в семье.

Смысловой ряд 3. Консультирование по проблемам личностного плана.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Коррекция черт характера.

УЭ-2. Развитие воли.

УЭ-3. Консультирование по потребностно-мотивационным проблемам.

УЭ-4. Развитие коммуникативных черт характера.

Субкомпонент: Информационно-методический.

Смысловой ряд 1. Психолого-педагогическое консультирование.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Этап образования клиентов по вопросам возрастных особенностей развития.

УЭ-2. Анализ межличностного общения детей и родителей в семье.

УЭ-3. Анализ взаимодействия детей и родителей в семье.

УЭ-4. Работа по изменению отношения детей и родителей к конкретной ситуации.

УЭ-5. Работа по изменению поведения детей и родителей в конкретной ситуации.

Смысловой ряд 2. Психологическое консультирование по вопросам межличностных взаимоотношений.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Предупреждение и конструктивное решение межличностных конфликтов.

УЭ-2. Работа психолога-консультанта по поиску адекватного образа Я клиента.

УЭ-3. Анализ лидерского поведения клиента.

УЭ-4. Особенности семейного психологического консультирования.

Смысловой ряд 3. Консультирование по проблемам личностного плана.

Учебные элементы (УЭ):

УЭ-1. Психологическое консультирование по проблеме развития воли.

УЭ-2. Психологическое консультирование по проблеме развития коммуникативных черт характера.

УЭ-3. Психологическое консультирование по проблеме повышения мотивации клиента.

УЭ-4. Обучение клиента целеполаганию.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

К теме №7. Технология процесса психологического консультирования.

Схема психологического консультирования по Р. Плеверу.

1. Контакт – создание атмосферы профессиональной заинтересованности (в основном на невербальном уровне).
2. Катарсис (очищение, просветление) – возможность выговориться. Если клиент на этой стадии уходит, то его не нужно удерживать. Все, что ему было нужно – выговориться.
3. Утешение – психолог ищет позитивное в проблеме.

4. Диагноз (фокусировка проблемы) – формулировка проблемы. Контракт – ожидания клиента и психолога.
5. Образование – психолог предоставляет клиенту информацию о проблеме вообще, то есть расширяет взгляд клиента на проблему. Самодиагностика – как теперь клиент видит проблему.
6. Выбор решения – набор возможных решений.
Сортировка – собственно сам выбор, необходимо разобрать каждое решение, сколько в нем плюсов и минусов. Если клиент захочет уйти, то на этом этапе его отпускать нельзя.
7. Закрепление мотивации – психолог подчеркивает и находит дополнительные плюсы в этом решении; психолог с клиентом вместе обсуждают конкретные шаги (число, день недели, время и т.п.).
8. Поддержка – клиент всегда может обратиться к психологу повторно, если это необходимо.

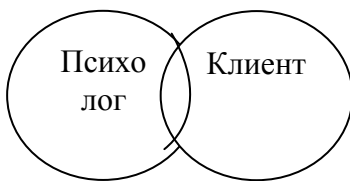
Четыре золотых вопроса психологического консультирования.

Какую бы схему психологического консультирования психолог-консультант ни выбрал, всегда в процессе психологического консультирования он должен вместе с клиентом найти ответы на эти четыре вопроса:

- Что Вы чувствуете?
- Что Вам мешает?
- Что Вы хотите?
- Как Вы это делаете?

Схема психологического консультирования по В.В. Столину.

Фазы	Когнитивная сторона	Эмоциональная сторона
Фаза определения проблем	Клиент предъявляет проблему (80% клиентов формулируют проблему относительно третьих лиц, 20% говорят о себе, до конца не понимая суть проблемы, их суждения поверхностны, расплывчаты).	Контакт 
	Психолог и клиент выдвигают альтернативные формулировки проблемы. Психолог и клиент приходят к определению проблемы.	Структурирование (обсуждение организационных моментов) 
Рабочая фаза	Выбор психологической теории.	Трансфер (перенос) – тесное эмоциональное

		проникновение друг в друга 
	Выбор техники и методов воздействия.	Контрперенос – потеря суверенитета
	Составление плана действий.	Параллельные процессы – это слепые места
Фаза решения действовать	Стимулирование клиента на конкретные решения.	Выход из трансфера.
	Сортировка решений.	Возврат суверенитета.
	Выбор клиентом решения.	Поддержка клиента.

К теме №8. Техники психологического консультирования. Способы определения длительности и эффективности психологического консультирования.

Приемы психологического консультирования

А.Н. Елизаров выделяет четыре группы приемов психологического консультирования, применение которых осуществляется на разных этапах психологического консультирования в зависимости от целей работы психолога-консультанта. Это приемы слушания, руководства, инструктирования, требования. Рассмотрим их подробнее.

Приемы психологического консультирования в рамках слушания.

1. Молчание. Психолог-консультант не говорит, но всем своим поведением старается передать принятие и понимание, которые должны помочь самовыражению клиента.
2. «Наведение мостов». Это звуки, которые консультант произносит, когда он внимательно слушает, и которые дают говорящему понять, что его поддерживают: «Угу», «Ммм», «Даа», «Я понимаю».
3. Перефразирование. Психолог возвращает клиенту некоторые из его последних высказываний, перефразируя их, чтобы помочь клиенту лучше услышать себя.
4. Подведение итога. Психолог сводит воедино несколько связанных предложений из того, что рассказал клиент, и возвращает клиенту результат, чтобы продемонстрировать понимание.
5. Побуждение говорить. Психолог произносит общие подбадривающие комментарии, которые побуждают собеседника продолжить процесс выговаривания. Например: «Я понимаю Вас, Вы выражаетесь отчетливо и ясно».
6. Отражение очевидного. Консультант понятными словами выражает чувства и отношения клиента, которые были видны в его поведении, но до последнего момента лишь подразумевались, а не выражались явно. Речь

идет лишь о тех переживаниях, которые проявляются настолько явственно, что клиент с готовностью признает их, если консультант о них заговорил.

7. Предложение расширить высказывание. Психолог обращается к тому, что клиент уже затронул в разговоре, и просит его больше рассказать по этой теме или об этом чувстве.
8. Открытые вопросы. Психолог задает такие вопросы, которые почти не ограничивают ответ клиента. Например: «Скажите, о чем Вы думали с тех пор, как мы с Вами разговаривали в последний раз?»

Приемы психологического консультирования в рамках руководства.

1. Открытые вопросы. Психолог задает такие вопросы, которые почти не ограничивают ответ клиента.
2. Выбор части. Специалист выбирает из того, что говорит клиент, один из аспектов, требующий дальнейшей проработки.
3. Фактическое информирование. Психолог дает клиенту информацию, которая имеет отношение к тому, что он сказал, но прямо не говорит о том, что клиент должен делать с этой информацией.
4. Непосредственное структурирование. Структурирование – это такие высказывания, в которых психолог предлагает способ использования самого разговора. Непосредственное структурирование относится к тому, что происходит в момент, когда делается предложение.
5. Равноценные альтернативы. Психолог выделяет открытые для клиента возможности, не выдвигая аргументов в пользу какой-либо из них.
6. Общее структурирование. Психолог предлагает способ использования всей консультации или даже нескольких.
7. Предложение тем. Психолог предлагает тему, которую клиент, может быть, хочет обсудить.
8. Мягко сфокусированные вопросы. Это такие вопросы, в которых на то, что можно считать приемлемым ответом, накладываются некоторые ограничения. Например: «Какими были Ваши сестры, когда Вы были молоды?»

Приемы психологического консультирования в рамках инструктирования.

1. Мягко сфокусированные вопросы. Это такие вопросы, в которых на то, что можно считать приемлемым ответом, накладываются некоторые ограничения.
2. Рациональные советы. Психолог обращается к здравому смыслу, профессиональной информации или специальным знаниям клиента, чтобы усилить некоторые предложения или указания.
3. Поддержка. Психолог, отказываясь от относительно нейтральной позиции, типичной для психологического консультирования в рамках слушания и руководства, ясно выражает свое суждение по некоторому вопросу. Однако эта аргументация здесь объективная и рациональная, а не личностная и эмоциональная.
4. Разубеждение. Более жесткое продолжение предыдущего приема.

5. Обучение. Психолог старается помочь клиенту освоить информацию, умения, навыки, понять новые перспективы или что-либо подобное.
6. Неравноценные альтернативы. Хотя у клиента есть разные возможности, психолог ясно показывает, что в данном случае он отдает предпочтение одной из них.
7. Указания. Психолог дает клиенту указания или информацию, которая призывает к некоторым действиям.
8. Узкие вопросы. Это такие вопросы, в которых психолог четко определяет, что ему подойдет в виде ответа. Например: «У Вас заметно изменилось выражение лица – что сейчас произошло?».

Приемы психологического консультирования в рамках требования.

1. Узкие вопросы. Это такие вопросы, в которых психолог четко определяет, что ему подойдет в виде ответа.
2. Настоятельная просьба. Представляет собой эмоциональный личностный призыв, который выражает субъективное побуждение и может быть дополнен объективными и рациональными материалами.
3. Одобрение. Психолог хвалит высказывание или действие клиента с личностных позиций.
4. Вызов. Консультант вступает в конфронтацию с клиентом, высказывая взгляды, противоречащие его взглядам или опровергающие их.
5. Подкрепление или неодобрение. Консультант использует авторитет, ценностные суждения или другие сильные средства поддержки в защиту или против взглядов клиента, его действий, намерений.
6. Подстановка. Консультант использует авторитет, чтобы в целом или частично принять на себя ответственность, например, обязать клиента обратиться в лечебное учреждение.
7. Команды. Консультант отдает распоряжения, однозначно воздействующие на клиента, в которых нет ни единого намека на возможность дискутировать или жаловаться.
8. Отвержение. Консультант однозначно отказывается от клиента, так что отрицание распространяется на него как на личность.

К теме №6. Структура и компоненты процесса консультирования.

Искусство психологического консультирования

I. Отличительной чертой консультанта является его особая чувствительность по отношению к людям, которая позволяет ему улавливать малейшие проявления характера, такие как *интонация, поза, выражение лица, одежда, случайные движения тела*. Предположительный вывод о личностной модели следует делать только на основании совокупности всех доступных и разнообразных факторов.

1. Манера подходить к кабинету.
 - Твердый размеренный шаг – мужество;
 - Запинающаяся походка – нерешительность, робость, тайное желание избежать встречи с консультантом.
2. Рукопожатие.

- Вялое, краткое – словно говорит о том, что человек не желал этой встречи; такой человек либо робок со всеми, либо боится именно этой встречи.
- Грубоватое, крепкое рукопожатие – желание предстать этаким потомком мужественных первопроходцев, что само по себе может оказаться попыткой скрыть глубокое чувство неполноценности.
- Если выражает искреннее дружелюбие, – говорит о душевном здоровье личности.

3. Одежда.

- Неопрятность в одежде, неухоженные волосы, рваные шнурки ботинок и пр. – говорит само за себя. Если это постоянное явление – отсутствие всякого интереса к окружающим, если только на встрече с консультантом – неуважение.
- «Вылизанный до пят» – как правило, склонен придавать чрезмерное значение мелочам и в других сферах жизни.

4. Расстояние, на котором общается клиент.

- Придвигает свой стул поближе к консультанту – дружелюбие.
- Если разделяет существенное пространство, – есть невидимый барьер.
- Норма и признак идеального душевного здоровья – свободное движение навстречу, распахнутое отношение к жизни, то есть состояние объективной любви.

5. Интонация голоса.

- Отчетливый, ясный – искренность, твердость, мужественность.
- “Проникает в душу” – интерес к людям.
- Если человек мямлит, говорит неразборчиво – нет желания идти на контакт.
- Говорит медленно и контролирует себя – определенное психологическое напряжение.
- Усиленно возражает консультанту – не очень уверен в том, что сам говорит.

Кроме того, необходимо улавливать неприметные мускульные реакции человека на изменчивый поток его мыслей. Необходимо оценивать позы: клиент может нервничать – закидывает ногу на ногу, напряженно сжимает руки, держится скованно. В чтении характера большое значение имеет мимика (у вечно улыбающегося человека оптимизм наигранный, а тот, кто всегда демонстрирует безукоризненную выдержку, лишь прикрывает глубокую обеспокоенность своими проблемами). Чаще всего углы рта у невротиков опущены вниз, что удлиняет лицо, придавая выражение пессимизма; обычно такой человек медлителен в движениях, склонен к критическим и саркастическим замечаниям, весьма нерешителен. Взгляд напряженный, глаза широко открыты. Следует обратить внимание на различные оговорки и забывчивости, – они рассматриваются с позиции психоанализа.

II. Исповедь и толкование.

Отмечается характер речи пациента, логика изложения проблемы, основные фразы, преобладающие над остальными. После основной части исповеди перед консультантом стоит задача получения необходимой

информации от самого клиента. В ходе этого устанавливается мнение о личности клиента, о действительном запросе, складывается теория о возможных путях решения проблемы. На стадии исповеди слово принадлежит клиенту, сама по себе исповедь содержит элемент катарсиса, во время исповеди консультант подводит клиента к главной проблеме. Во время исповеди консультант не должен проявлять никаких признаков удивления или возмущения. Толкование – совместная работа консультанта и клиента. Консультант должен обладать способностью читать значение реакции клиента на его предположение. Задачи консультанта в процессе консультирования – объективно выслушать рассказ, помочь клиенту разобраться в формирующих факторах его личности, которые породили обсуждаемую проблему.

III. Трансформация личности.

Трансформация личности – завершение и цель процесса консультирования. На предыдущей стадии выясняется, что именно было неправильного в распределении напряжений в личностной модели. Необходимо, насколько возможно, корригировать эти ложные жизненные установки и привести в норму личностные напряжения. Консультирование не предполагает раздачу советов. В отдельных случаях предпочтительнее изложить клиенту все возможные конструктивные варианты избавления от его проблемы. В других случаях следует прибегать к внушению – оно начинает взаимодействовать с уже оформившейся в подсознании тенденцией, и, в конечном итоге, подводит клиента к решению. Следующий фактор – утилизация переживаний клиента; консультант должен стремиться не столько избавить клиента от переживаний, сколько направить их в конструктивное русло. В редких случаях можно прибегнуть к усилению переживаний. Необходимо установить связь между переживаниями и невротическими сторонами личностной модели клиента.

К теме №9. Подходы к разрешению типовых консультационных проблем.

Обратная связь

Обратная связь представляет собой информацию о таком влиянии нашего поведения на других людей, которое мы не осознаем. Обратная связь осуществляется, когда один человек или группа сообщают о своих реакциях на поведение других с целью помочь им откорректировать его. Необходимо отличать интерпретацию от обратной связи. Для интерпретации, например, характерно суждение: «Я думаю, что ты делаешь то-то и то-то», а для обратной связи: «Когда ты делаешь то-то, я чувствую...». Интерпретации могут быть неправильными или находиться под влиянием проекций интерпретатора. Обратная связь есть выражение того, как один человек реагирует на другого.

Национальная тренировочная лаборатория США разработала критерии полезной обратной связи. В советской литературе достаточно подробно описывает механизмы и функции обратной связи Л.А. Петровская.

1. Обратная связь должна носить скорее описательный, чем оценочный характер. Оценочная обратная связь усиливает защитное поведение.
2. Обратная связь должна быть скорее специфической, чем общей. Высказывания типа: «Ты склонен доминировать» пользы не приносят. Целесообразней показать это на конкретном примере «здесь и теперь».

Например: «В течение последних пяти минут ты никому не дал высказаться до конца, всех перебивал».

3. Обратная связь должна учитывать потребности того, кто ее дает, а также потребности того, кому она предназначена. Если она служит исключительно потребностям дающего, то бывает деструктивной. Дающий обратную связь должен интересоваться тем, насколько предоставляемая информация может помочь ее получателю узнать что-либо о себе, и насколько он своей информацией может облегчить изменение поведения другого.
4. Обратная связь должна относиться к такому поведению, которое ее получатель может изменить. Она бесполезна, если относится к чему-то такому, на что получатель повлиять не может (например, имя, возраст, его прошлое, физическое «Я»).
5. Обратная связь приносит больше пользы в тех случаях, когда обращаются с просьбой о ней, чем тогда, когда ее навязывают.
6. Важным аспектом полезности обратной связи является ее своевременность. Она должна относиться к поведению, которое имело место в данный момент.
7. При передаче обратной связи следует избегать укоризненных жестов, качаний головой, родительской позиции.

К теме №9. Подходы к разрешению типовых консультационных проблем.

Знаки внимания (говорение о чувствах)

В общении с другими мы зачастую не считаем нужным говорить о том, какое положительное влияние на нас оказывают другие.

Также трудно нам принять похвалу или поддержку от другого. Мы можем защищаться, когда нам говорят: «Вы сегодня прекрасно выглядите!». В ответ мы произносим: «Ой! Знали бы Вы, как я забегалась...». Нужно уметь избегать скованности в проявлении и принятии знаков внимания. Это является объективированным, то есть вынесенным во вне эмпатическим пониманием.

Кроме того, многие люди вообще не приучены говорить о любых своих чувствах: хороших или плохих. Из-за этой недоговоренности получают сначала недоразумения, а затем и конфликты. Поэтому очень важно научиться говорить о своих чувствах открыто, формулируя их в форме «Я-сообщений». Например: «Я чувствую раздражение всякий раз, когда вижу разбросанные вещи в твоей комнате» или «Я так рада, что в твоей комнате чисто»; «Мне обидно от того, что все решено без моего согласия» или «Я чувствую свою сопричастность к нашему общему делу»; «Я беспокоюсь потому, что когда ты возвращаешься, на улице уже темно» или «Я за тебя спокойна, так ты возвращаешься всегда вовремя, то есть засветло».

К теме №8. Техники психологического консультирования. Способы определения длительности и эффективности психологического консультирования.

Эмпатическое слушание и понимание

Для успешного общения ключевое значение имеет способность понять других людей, войти в их положение, представить себе их чувства, позиции и

намерения, предвидеть их поведение. Чтобы научиться эмпатическому пониманию, необходимо выполнять ряд указаний:

1. Сосредоточьтесь на вербальных и невербальных сообщениях и формах эмоциональной экспрессии другого человека.
2. Попробуйте на разных этапах обучения эмпатии использовать слова и выражения по значению и эмоциональному заряду взаимозаменяемые теми, которые употреблялись во время акта коммуникации. Это называется парафразом.
3. Формулируйте ответы на языке, который наиболее созвучен собеседнику.
4. Используйте эмоциональный тон, соответствующий тону, взятому собеседником.
5. Глубже постигайте эмоциональное состояние другого, старайтесь уточнять и расширять смысл его высказывания. Это помогает собеседнику выразить чувства, которые до этого он выразить не мог.
6. Старайтесь осознать и понять чувства и мысли, которые не были прямо выражены собеседником, но, видимо, подразумевались в сообщении.

Межличностное пространство

0-0,5 м – интимное расстояние, на котором общаются люди, находящиеся в близких отношениях.

0,5-1,2 м – межличностное расстояние для разговора двух друзей с соприкосновениями или без них.

1,2-3,7 м – зона деловых отношений (руководитель-подчиненный).

3,7 м и более – публичное расстояние, можно обменяться несколькими словами или воздержаться от общения.

Взгляды и жесты

Подчеркивая определенную связь внутреннего, психологического содержания личности с внешними, морфологическими особенностями строения лица, следует помнить, что лицо любого человека не является чем-то застывшим, а представляет собой целую гамму различных движений, что выражается в **мимике**.

Например, полностью поднятая голова указывает на уверенность в себе, выраженное самосознание, полную открытость и внимание к окружающему миру из-за интенсивных отношений с ним.

Подчеркнуто поднятая голова обнаруживает отсутствие близости, самопревознесение или высокомерие.

Запрокидывание головы назад демонстрирует большое желание деятельности, вызов.

И, напротив, склоненная набок голова указывает на отказ от собственной активности, полную открытость собеседнику, "стремление идти навстречу вплоть до покорности.

Расслабленно свисающая вниз голова – признак всеобщей нехватки готовности к напряжению, безволие.

«Язык **взгляда**» очень разнообразен. Так, полностью открытые глаза характеризуют высокую восприимчивость чувств и рассудка, общую живость.

Слишком же широко открытые, "выращенные" глаза свидетельствуют об усилении оптической привязанности к окружающему миру.

Прикрытые, «занавешенные» глаза – зачастую признак инертности, равнодушия, высокомерия, скуки или сильного утомления.

Суженный или прищуренный взгляд означает либо сконцентрированное пристальное внимание, наблюдение, либо в сочетании с взглядом сбоку – коварство, хитрость.

Прямой взгляд, с лицом, полностью обращенным к партнеру, демонстрирует интерес, доверие, открытость, готовность к прямому взаимодействию.

Взгляд сбоку, углами глаз, свидетельствует об отсутствии полной отдачи, скепсисе, недоверии.

Взгляд снизу при склоненной голове указывает либо на агрессивную готовность к действиям, либо при согнутой спине на подчиненность, покорность, услужливость.

Взгляд сверху вниз при откинутой голове обнаруживает чувство превосходства, высокомерие, презрение, поиски господства.

Уклоняющийся взгляд указывает на неуверенность, скромность или робость, возможно чувство вины.

Оттянутые вниз уголки рта символизируют в целом негативное отношение к жизни, общее невеселое выражение лица.

Приподнятые уголки рта отражают позитивное отношение к жизни, оживленное и веселое выражение лица.

Если рот выглядит пухлым, то это указывает на увеличенную жизненность чувств; мягким – на чувствительность; острым, точно вырезанным – на интеллектуальность; твердым – на определенность воли.

Немецкий антрополог Карстен Нимиц, исследуя с помощью видеомэгнитофона улыбку в ее динамике, установил, что впечатление об искренности или притворности улыбки возникает в зависимости от скорости, с которой поднимаются уголки рта, и от одновременного расширения глаз с последующим кратким смещением век. Исследователь подчеркивает, что слишком длительное расширение глаз без их кратковременного закрывания в сочетании с улыбкой рассматривается как угроза. Напротив, кратковременно закрывание глаз – умиротворяющий элемент мимики. Улыбающийся как бы дает понять: «Я не жду от вас ничего плохого, видите, я даже закрываю глаза».

К средствам невербальной коммуникации принадлежат кроме мимики и **жесты**. «Чтение» языка рук и в целом жестов все больше становится предметом исследований, особенно за рубежом (например, Г. Калеро, Д. Ньюренберг, А. Штангль, С. Данкелл и др.). Так, А. Штангль в своих работах описывает множество жестов, в особенности рук и кисти, «чтение» которых позволяет лучше понимать собеседника.

Вяло свисающие вдоль тела руки – пассивность, отсутствие готовности к действию, недостаток воли.

Скрещенные на груди руки – защитная реакция, известная изоляция «некоторое выжидание».

Руки заложены за спину – отсутствие готовности к действию, а также робость, затруднительное положение.

Ладонь, открытая кверху – жест объяснения, убеждения, открытого представления, отдавания.

Одна или обе руки спрятаны в карманах – скрывание затруднений, неуверенности, потеря непосредственности.

Рука сжимается в кулак – концентрация, овладение волнением, стремление к самоутверждению.

Потираание рук – человеком овладели приятные, удовлетворяющие его мысли.

Рука что-то берет или делает движение в определенном направлении – непосредственно телесное, материальное захватывание, это признак жадного слишком много думающего о материальном обладании человека.

Движения рук, закрывающие лицо или часть его – желание скрыть, спрятать, утаить свое состояние; задумчивость или затруднение.

Стирающее движение рук по лбу – стирание нехороших мыслей, плохих представлений или концентрация на размышлениях.

Раскрытая ладонь гладит что-нибудь приятное на ощупь (например, другую руку) – мягкий нрав, благодушное настроение.

Напряженно выпрямленный указательный палец – знак концентрации на внутреннем состоянии, безотносительно к другим людям.

Указательный палец, прямой, касается края губ – чувство неуверенности, поиск причин, помощи.

Палец засунут в рот – наивность, состояние рассеянности, непонимания.

Палец касается глаз или ушей – знак некоторой неловкости, известная робость, желание убежать.

Кончики указательного и большого пальцев соприкасаются, в то время как остальные, особенно мизинец, оттопырены – высокая степень концентрации внимания к тончайшим деталям.

Руки упираются в бедра – потребность в усилении «Я», упрочении, демонстрация своей твердости и превосходства, вызов, бравада – от наивной до злобной формы. Часто сверхкомпенсация скрываемого чувства слабости или смущения.

Руки поддерживают верхнюю часть туловища, опираясь на что-то (например, о стол, спинку стула, низкую трибуну и т.д.) – стремление к духовной опоре или внутренняя неуверенность.

Каждый жест человека – это как слово в языке. Читая жесты, мы осуществляем обратную связь, которая играет главную роль в процессе взаимодействия, а тестовые группы – важная составляющая обратной связи.

«Бессловесная» обратная связь может предупредить о том, что вам нужно изменить поведение, сделать что-либо, чтобы достичь нужного вам результата в общении с воспитанниками или с конкретным собеседником.

Приведем некоторые группы жестов, описанные американскими специалистами в области коммуникации Д. Ньюренбергом и Г. Калеро.

Жесты открытости.

Среди них можно выделить следующие: раскрытые руки ладонями вверх (жест, связанный с искренностью и открытостью); пожимание плечами, сопровождающееся жестом открытых рук (обозначает открытость натуры);

расстегивание пиджака (люди, открытые и дружески расположенные к вам, часто расстегивают пиджак во время разговора и даже снимают его в вашем присутствии). Например, когда дети гордятся своими достижениями, они открыто показывают руки, а когда чувствуют свою вину или насторожены, прячут руки либо в карманы, либо за спину. Специалисты заметили также, что во время успешно идущих переговоров их участники расстегивают пиджаки, распрямляют ноги, передвигаются на край стула ближе к столу, который отделяет их от собеседника.

Жесты защиты (оборонительные).

Ими реагируют на возможные угрозы, конфликтные ситуации. Когда мы видим, что собеседник скрестил на груди руки, следует пересмотреть то, что мы делаем или говорим, ибо он начинает уходить от обсуждения. Руки, сжатые в кулаки, также означают защитную реакцию говорящего.

Жесты оценки.

Они выражают задумчивость и мечтательность. Например, жест «рука у щеки» – люди, опирающиеся щекой на руку, обычно погружены в глубокое раздумье. Жест критической оценки – подбородок опирается на ладонь, указательный палец вытягивается вдоль щеки, остальные пальцы – ниже рта (позиция «пождем-посмотрим»). Человек сидит на краешке стула, локти на бедрах, руки свободно свисают (позиция «это замечательно!»). Наклоненная голова – жест внимательного слушания. Так, если у большинства слушателей в аудитории головы не наклонены – значит, группа в целом не заинтересована тем материалом, который излагает учитель. Почесывание подбородка (жест «хорошо, давайте подумаем») используется, когда человек занят принятием решения.

Жесты о очках (протирает очки, берет в рот дужку очков и т. п.) – это пауза для размышления, обдумывания своего положения, перед тем как оказать более решительное сопротивление, требуя пояснений или ставя вопрос.

Расхаживание – жест, обозначающий попытку разрешить сложную проблему или принять трудное решение. Пощипывание переносицы – жест, обычно сочетающийся с закрытыми глазами, и говорящий о глубокой сосредоточенности «напряженной мысли».

Жесты скуки.

Они выражаются в постукивании ногой о пол или щелкании колпачком авторучки. Голова в ладони. Машинальное рисование на бумаге. Пустой взгляд («Я смотрю на вас, но не слушаю»).

Жесты ухаживания, «прихорашивания».

У женщин они выглядят как приглаживание волос, поправление прически, одежды, рассматривание себя в зеркале и повороты перед ним; покачивание бедрами, медленное скрещивание и разведение ног на глазах у мужчины, поглаживание себя по икрам, коленям, бедрам; балансирование туфли на кончиках пальцев («в вашем присутствии я чувствую себя уютно»), у мужчин – поправление галстука, запонок, пиджака, выпрямление всего тела, движение подбородком вверх-вниз и др.

Жесты подозрения и скрытности.

Рука прикрывает рот – собеседник старательно скрывает свою позицию по обсуждаемому вопросу. Взгляд в сторону – показатель скрытности. Ноги или все тело обращены к выходу – верный признак того, что человек хочет закончить разговор или встречу. Потрагивание или потирание носа указательным пальцем – знак сомнения (другие разновидности этого жеста – потирание указательным пальцем за ухом или перед ухом, потирание глаз).

Жесты доминантности-подчиненности.

Превосходство может быть выражено в приветственном рукопожатии. Когда человек крепко пожимает вам руку и поворачивает ее так, что ладонь лежит поверх вашей, он пытается выразить нечто вроде физического превосходства. И, наоборот, когда он протягивает руку ладонью вверх, значит, он готов принять подчиненную роль. Когда рука собеседника при разговоре небрежно засунута в карман пиджака, а большой палец при этом снаружи – это выражает уверенность человека в своем превосходстве.

Жесты готовности.

Руки на бедрах – первый признак готовности (его часто можно наблюдать у спортсменов, ожидающих своей очереди выступить). Вариация этой позы в положении сидя – человек сидит на краешке стула, локоть одной руки и ладонь другой опираются о колени (так сидят непосредственно перед заключением соглашения или, наоборот, перед тем, как встать и уйти).

Жесты перестраховки.

Различные движения пальцев отражают различные ощущения: неуверенность, внутренний конфликт, опасения. Ребенок в этом случае сосет палец, подросток грызет ногти, а взрослый часто заменяет палец авторучкой или карандашом и грызет их. Другие жесты этой группы – переплетенные пальцы рук, когда большие пальцы потирают друг друга; пощипывание кожи; трогание спинки стула перед тем, как сесть, при собрании других людей.

Для женщин типичный жест придания внутренней уверенности – медленное и изящное поднятие руки к шее.

Жесты фрустрации.

Их характеризует короткое прерывистое дыхание, нередко сопровождающееся неясными звуками вроде стона, мычания и т. п. (тот, кто не замечает момента, когда его оппонент начинает часто дышать, и продолжает доказывать свое, может столкнуться с неприятностями); тесно оплетенные, напряженные руки – жест недоверия и подозрения (тот, кто пытается, сцепив руки, уверить окружающих в своей искренности, обычно не имеет успеха); руки тесно сжимают одна другую – значит человек попал в «переделку» (например, должен отвечать на вопрос, содержащий серьезное обвинение против него); поглаживание шеи ладонью (во многих случаях, когда человек защищается) – женщины обычно в этих ситуациях поправляют прическу.

Жесты доверчивости.

Пальцы соединены наподобие купола храма (жест «купол»), что означает доверительность и некоторое самодовольство, эгоистичность или гордость (очень распространенный жест в отношениях начальник-подчиненный).

Жесты авторитарности.

Руки соединены за спиной, подбородок поднят (так часто стоят армейские командиры, милиционеры, а также высшие руководители). Вообще, если вы хотите дать понять свое превосходство, надо всего лишь физически подняться над оппонентом – сесть выше него, если вы разговариваете сидя, а, может быть, и встать перед ним.

Жесты нервозности.

Покашливание, прочищение горла (тот, кто часто делает это, ощущает неуверенность, беспокойство); локти ставятся на стол, образуя пирамиду, вершина которой – кисти рук, расположенные прямо перед ртом (такие люди играют с партнерами в «кошки-мышки», пока те не дают им возможности «раскрыть карты», указанием на что служит убирание рук от рта на стол), позвякивание монетами в кармане, указывающее на озабоченность по поводу наличия или нехватки денег; подергивание себя за ухо – признак того, что собеседник хочет прервать разговор, но сдерживает себя.

Жесты самоконтроля.

Руки, заведенные за спину, сильно сжаты. Другая поза – сидя в кресле, человек скрестил лодыжки и вцепился руками в подлокотники (типична для ожидания приема у зубного врача). Жесты этой группы сигнализируют о желании справиться с сильными чувствами и эмоциями.

Позитивные жесты.

Раскрытие руки ладонью вверх – дружелюбие, открытость, желание сотрудничать.

Рука у щеки – раздумья, нерешительность.

Наклоненная набок голова – интерес.

Почесывание подбородка – процесс принятия решения.

Прищуривание глаз – поиски решения.

Манипуляции с очками. Медленно снять очки и протереть стекла, даже если этого и не требуется – пауза для размышления.

Манипуляции с предметами. Прикусить зубами кончик какого-либо предмета: дужку очков, карандаш, ручку – требуется дополнительная информация.

Пощипывание переносицы с закрытыми глазами – глубокая сосредоточенность, напряженное раздумье.

Потрагивание, легкое потирание носа, при этом ерзанье на стуле, поворот боком – сомнение.

Потирание за ухом или перед ухом пальцем, потирание глаз – сомнения, обдумывание ответа собеседнику.

При рукопожатии протягивает руку ладонью вверх – открытость, желание достичь соглашения.

Устойчивый визуальный контакт с собеседником – открытость, но тут важно не перегнуть палку, так как человек при слишком устойчивом визуальном контакте может истолковать это по-своему: подозрительный, следит за мной и т.д.

Негативные жесты.

Руки скрещены на груди – оборонительная реакция.

Опирается подбородком на ладонь, указательный палец вытянут вдоль щеки, остальные пальцы ниже рта – критическая оценка.

Рука закрывает нижнюю часть лица, большой палец подпирает подбородок – критическая оценка.

Взгляд в сторону – подозрение и сомнение.

Поворот головы в сторону на 45° - вежливый отказ от общения.

Пожимая руку, поворачивает ее так, что она находится поверх ладони собеседника – превосходство, самодовольство.

Посматривает на часы – спешит, торопится закончить встречу.

Сжатый кулак – властность, решимость.

Пальцы сплетены в замок – закрытость

Поза и особенности внешнего вида.

Поднятые брови, слегка поднятая голова, сомнение во взгляде – надоело говорить.

Расстегнутый пиджак – открытость, свободное поведение.

Расстегнутый ворот – свободное поведение.

Расхаживание – позитивный жест. Человек в этом случае обдумывает, оценивает различные варианты решения ситуации. Но с тем, кто расхаживает, не следует заговаривать, чтобы не прервать течение его мыслей.

Руки разведены в стороны, плечи приподняты – недоумение, бессилие.

Попытки приблизиться к партнеру по общению – стремление достичь более дружеских взаимоотношений.

Попытки удалиться от партнеров по общению – желание сделать их взаимоотношения в данной ситуации более формальными.

Ноги (все тело) обращены к выходу – желание закончить беседу.

Стоит, опершись на стол, сгорбившись, голова опущена, руки скрещены на груди – раздражение.

Разговаривая, стоит, нависая над другим человеком, который чувствует себя «маленьким», униженным.

Руки в карманах – превосходство.

Руки в карманах, большой палец высунут наружу – пренебрежение.

Руки в карманах, плечи приподняты – недоумение, превосходство.

Преувеличенно внимательная манипуляция каким-либо предметом (ручкой, карандашом), отстукивание им каждого слова, фразы – раздражение.

Бросание предметов на стол, резкие жесты – демонстрация своего раздражения, агрессивности.

Позы

Определение характера человека по его внешности – дело, безусловно, непростое. Всегда необходимо учитывать, что некоторые люди стремятся замаскировать свое внутреннее содержание внешней игрой. Однако определенную информацию об индивидуально-психологических особенностях личности и поведения человека его типичные позы все же содержат.

Общие и специфические характеристики **осанки** и походки человека тоже могут многое рассказать внимательному наблюдателю.

Хорошая, непринужденная осанка свидетельствует о высокой восприимчивости и открытости, способности к немедленному использованию внутренних сил и о свободе от какого-либо ограничения.

Неподвижность или напряженность тела указывают на реакцию самозащиты, избегание контактов, закрытость, часто чувствительность, а также на неловкое старание быть корректным.

Плохая, вялая осанка, сутулая спина, обнаруживают покорность, смирение, угодничество.

Позы конвенционального рода (одна или две руки в карманах, руки заложены за спину или скрещены на груди и т. д.) свидетельствуют о недостатке самостоятельности и о потребности в незаметном включении себя в общий порядок.

Весьма информативна верхняя часть тела человека. Например, высоко поднятые плечи со слегка сутулой спиной и втянутым подбородком «говорят» о беспомощности, нервозности, хроническом страхе, неуверенности и боязливости.

Плечи, спадающие вперед, указывают на чувство слабости и подавленности, комплекс неполноценности.

Свободное опускание плеч свидетельствует о наступившем чувстве уверенности, о внутренней свободе, владении ситуацией.

Отведение плеч назад означает решимость действовать, чувство силы, активность, предприимчивость, нередко переоценку собственных возможностей.

Выпяченная грудная клетка наблюдается у людей активных, с развитым ощущением собственной значимости, потребностью в социальных контактах.

Впалая грудная клетка часто указывает на известное равнодушие, замкнутость, пассивность, покорность и угнетенность.

Положение ног и ступней также может предоставить определенную информацию о состоянии и психологических качествах человека.

Так, уверенно стоящий на ногах человек (ноги расставлены не более, чем на две ширины ладони), с равномерным распределением веса тела, свидетельствует, что это человек сильный, уравновешенный, спокойный, твердого характера, умеющий приспособиться к обстоятельствам.

Неподвижная, застывшая поза, при сильном напряжении, указывает на плохую приспособляемость, упрямство, негибкое самоутверждение.

Изменчивая поза стоя, при недостатке напряжения, с частой сменой опорной ноги и позиции ступней, обнаруживает недостаток твердости и дисциплинированности, ненадежность и боязливость.

Покачивание на носках означает либо подготовку к активному движению, либо агрессивную установку, либо свидетельствует о заносчивости.

Стойка «широко расставив ноги» указывает на потребность в самоутверждении, широкие притязания, завышенную самооценку и часто – на чувство неполноценности.

Если походка или стойка характеризуются заметной повернутостью носков ног наружу, то это говорит «о чванливой походке», самомнении и самодовольстве («выступает павой»).

Если же носки загнуты вовнутрь, то это указывает на известную внутреннюю слабость, относительный недостаток напряжения, сомнение в своих силах.

Различают несколько типов **походки**:

- ритмичная – расслабленная форма приподнятого, но уравновешенного настроения типична для гуляющих;
- равномерная (по типу армейского маршевого шага) – волевая деятельность или стремление к цели;
- широкие шаги – часто экстраверсия, целеустремленность, предприимчивость, непринужденность абстрагирующее мышление;
- короткие, маленькие шаги – чаще интроверсия, осторожность, расчет, быстрое мышление и реакция, сдержанность, тип мышления, скорее, конкретный;
- ритмически сильная (с усиленными движениями бедер) – наивно-инстинктивные и самоуверенные натуры, раскачивание плеч в резонанс – в основном, эффективные, самовлюбленные индивиды;
- шаркающая, «провисающая» – отказ от волевых усилий и стремлений, вялость, медлительность, ленность;
- твердая, угловатая, «ходульная», «деревянная» – зажатость, недостаток контактов, робость, неспособность к свободному проявлению;
- постоянное приподнимание на напряженных носках ног – стремление вверх, ведомое сильной потребностью в чувстве превосходства, особенно интеллектуального.

Различаются несколько способов **посадки** человека:

- закрытая (ноги и ступни сомкнуты) – боязнь контакта, недостаток уверенности в себе;
- беззаботно-открытая (ноги или бедра широко расставлены) – недостаток дисциплины, ленность, равнодушно-примитивная бесцеремонность;
- ноги замкнуты одна за другую – естественная самоуверенность, благодушное настроение, нет готовности к деятельности или защите;
- посадка на краешке стула, с выпрямленной спиной – высокая степень заинтересованности в предмете разговора;
- посадка при постоянной готовности вскочить (например, одна ступня – под сидением стоит полностью, другая – позади нее на носке) – типичная для неуверенно-боязливых или злобно-недоверчивых натур.

По мнению Д. Ньюренберга и Г. Калеро, люди, которые ходят быстро, размахивая руками, имеют ясную цель и готовы немедленно ее реализовать, а люди, обычно держащие руки в карманах, скорее всего критичны и скрытны, им очень нравится подавлять других.

Те, что находятся в угнетенном состоянии духа, тоже часто при ходьбе держат руки в карманах, волочат ноги и редко глядят вверх или в том направлении, куда идут.

Таким образом, характер отношений, а также некоторые личностные особенности могут отражаться не осанке, посадке, походке и другой, типичной для данного человека позе.

Высокомерные люди откидывают корпус назад, выпячивают грудь и вскидывают голову.

Скромные пытаются быть незаметными, поэтому сутулятся, втягивают голову в плечи, которые слегка приподнимают.

Типичный подхалим наклоняет весь корпус вперед, при этом устремляя взгляд на собеседника, широко, подобострастно улыбаясь.

Голос и смех

Очень характерная черта, позволяющая составить более общее впечатление о человеке – его **голос**. Вот некоторые характеристики человеческого голоса:

– скорость речи: оживленная, бойкая манера говорить, быстрый темп свидетельствуют об импульсивности собеседника, его уверенности в себе; спокойная, медленная манера указывает на невозмутимость, рассудительность, основательность; заметные колебания скорости речи обнаруживают недостаток уравновешенности, неуверенность, легкую возбудимость;

– громкость: сильный голос, как правило, присущ истинной силе побуждений (жизненной силе) либо кичливости; тихий, слабый голос указывает на сдержанность, скромность, такт или нехватку жизненной силы, слабость человека; резкие изменения громкости свидетельствуют об эмоциональности и волнении;

– артикуляция: ясное и четкое произношение указывает на внутреннюю дисциплину, потребность в ясности и недостаток живости; расплывчатое произношение, как правило, свойственно уступчивости, неуверенности, мягкости, вялости воли;

– высота: фальцет (дословно – «головной голос») присущ человеку, у которого мышление и речь больше исходят из интеллекта, грудной голос – мышление и речь эмоциональны, естественны, не созданы сознательно; высокий пронзительный голос – признак страха и волнения, а низкий означает покой, расслабленность и достоинство;

– режим и течение речи: ритмичное говорение (ровное перетекание слов с легкими периодическими колебаниями) говорит о богатстве чувств, уравновешенности, скорее, хорошем основном настроении. Строго цикличное, правильное говорение означает сильное осознание переживаемого, напряжение воли, дисциплину, педантичность, холодность чувств. Округло-текучая манера говорить (типична для общения на пикниках) свойственна людям, живущим глубоко, полно, эмоционально. Угловато-отрывистая манера (типичная для шизотимиков) характеризует трезвое, целесообразное мышление.

Интересны наблюдения А. Штангля за особенностями **смеха**.

Так, смех на -а (ха-ха) – совершенно открытый, идущий от сердца, облегчающий и беззаботный.

Смех на -е (хе-хе) – не слишком приятный, а, скорее, дерзкий, завистливый.

Смех на -и (хи-хи) – одновременно скрытный и хитрый, смесь иронии и злорадства.

Смех на -о (хо-хо) звучит хвастливо-угождающее, и в основе своей издевательский и протестующий.

Смех на -у (ху-ху) указывает на скрытый страх, боязливость.

К теме №8. Техники психологического консультирования. Способы определения длительности и эффективности психологического консультирования.

Психотерапевтическая метафора

С незапамятных времен люди использовали истории как средство воспитательного воздействия. С их помощью в сознании людей закреплялись нравственные ценности, моральные устои, правила поведения. Благодаря своей занимательности истории особенно хорошо подходили для этой цели. Они были той ложкой меда, которая подслащивала и делала интересной даже самую горькую мораль. Иногда мораль историй модно понять сразу, иногда она скрыта и представляет собой всего лишь намек.

Как только появились люди и их религиозные взгляды, возникли сразу и мифы, сказки, притчи, народные эпосы. Так, всему миру известны религиозная мифология Египта, античная мифология Европы, мифы Древней Греции, священные книги Библия, Коран и т.п.

В странах Востока истории с давних пор играют роль «психологических помощников». Как правило, истории несли в народ рассказчики-чтецы и дервиши, в значительной степени удовлетворяя потребности людей в информации и помогая в разрешении жизненных трудностей. Некоторые рассказы, заимствованные из Корана, были религиозного содержания, другие непосредственно касались человеческих отношений. Они заменяли добрый совет или строгое порицание. Чтобы послушать рассказчиков, люди собирались в кофейнях, в специально предназначенных для этой цели залах или в кругу большой семьи, чаще всего вечером по четвергам (пятница на Востоке – праздничный день). В прошлом это был единственный вид публичных представлений, на котором могли одновременно присутствовать мужчины и женщины (под чадрой).

Виды психотерапевтических метафор.

1. Фольклорные: мифы, сказки, легенды, притчи, анекдоты.
2. Бытовые истории из жизни реальных людей.
3. Авторские произведения: художественная литература, афоризмы, сказки, притчи и т.д.

Функции психотерапевтических метафор.

1. Функция зеркала. Сам по себе образный мир истории позволяет приблизить содержание к внутреннему миру человека, который ее слушает. История становится как бы тем зеркалом, которое отражает, и отражение которого побуждает к размышлениям. Образный мир не вызывает отторжения.
2. Функция модели. Истории – по своей сути модели. Они отображают конфликтные ситуации и предлагают возможные способы их разрешения или указывают на последствия отдельных попыток решения конфликтов. Таким образом, они помогают учиться при помощи модели: ненавязчивая история с выходами из ситуации.
3. Функция опосредования. Всем людям в жизни приходится расставаться с какими-то стереотипами, которые чаще всего происходят из семьи, от родителей. Для родителей они хорошо работали, а для нас – уже нет. Но расставаться с ними – больно. Подобно тому, как не умеющий плавать боится отпустить спасательный круг, человек боится расстаться с привычными для него способами самопомощи, хотя они не раз загоняли его в заколдованный круг конфликтов.

Когда говоришь человеку в лоб, напрямую («посмотри, это же явно лучше, ты ведешь себя не так, как надо»), возникает внутреннее сопротивление. И тогда на помощь приходит какая-то история, между клиентом и психологом возникает посредник – история.

4. Функция хранения опыта. Благодаря своей образности истории легко запоминаются и после окончания психологической консультации продолжают «работать» в жизни клиента. В памяти может возникнуть ситуация, подобная той, которая изображена в истории; может появиться потребность продумать отдельные вопросы, затронутые в ней. Таким образом, история выполняет функцию хранения опыта, то есть после окончания работы она продолжает оказывать свое действие на клиента.
5. Истории – носители традиций. В каждой истории запечатлены культурные и семейные традиции, традиции народа. Это позволяет человеку выйти за границы собственных традиций.
6. Истории как посредники в межкультурных отношениях. Являясь носителями традиций, истории отражают в себе различные культуры: быт, манеру поведения других людей, других народов. Тем самым расширяется собственный репертуар понятий, принципов, ценностей, способов разрешения конфликтов. Межкультурный подход уничтожает преграды к чужому образу чувств и мыслей. Это очень важно, так как в природе человека заложены предрассудки, что чужое – это злобное, агрессивное.
7. Истории как помощники в возвращении на более ранние этапы индивидуального развития, то есть в детство. А детство – это возможность фантазировать, сбросить груз, дать себе волю посмеяться, это свободный полет, это способ почерпнуть в этом состоянии какую-то энергию.
8. Истории как альтернативные концепции. Это более прямое вмешательство. У человека есть проблема, он находится в тупике. И психолог – при помощи истории – предлагает ему две-три альтернативные концепции.
9. Функция изменения позиции. Большая часть историй выходит за рамки простого описания событий. Они неожиданно вызывают новое переживание, подобное тому, какое бывает при оптических обманах: в сознании человека без особого труда с его стороны происходит изменение позиции, которое воспринимается с изумлением и вызывает реакцию «Ага!».

Отличительные особенности сказок как психотерапевтических метафор.

1. Всегда присутствуют «ворота» в сказку («Было это давным-давно...»; «При царе Горохе...»; «В тридевятином царстве, в тридесятом государстве...»). Ребенок понимает, что это не здесь и не сейчас, и переносится в другие измерения.
2. Всегда есть выход из сказки («И я там был, мед-пиво пил...»). Это возвращение из сказочной в реальную действительность.
3. Все персонажи – одномерные. Зло – это всегда зло, добро – это всегда добро. Никаких оттенков.
4. Герои не испытывают, как правило, никаких чувств. Если страшно, то герой бежит, если горько, то плачет. И все.

5. В сказках существует своя символика. Например, дом – чувство тепла, сытости, защищенности. Лес (пустыня) – чувство бессилия, покинутости, страха. Река или озеро – рубеж, который необходимо перейти. Смерть и возрождение – трансформация, изменение личности (умирает девочка, рождается девушка; умирает мальчик, рождается юноша).
6. В сказках присутствуют превращения. Это способ как-то объяснить себе, разделить, привести в порядок противоречивые чувства, которые ребенок испытывает к отцу и матери.

Структура психики совершенно одинакова в течение всей жизни, есть только возрастные особенности. Техники, которыми мы работаем с ребенком и взрослым, одинаковы. Реакция одна – протест. Только у ребенка он – скрытый, у подростка – открытый, взрослый – выбирает, как протестовать. Мать – это тепло, ласка, жизнь. И вдруг появляется злая ведьма, которая кричит, шлепает, наказывает неизвестно за что (в 95% случаев дети не понимают, за что их наказывают). Почему в сказках так много мачех? Ребенок понимает однозначно: та, которая любит – мама; та, которая наказывает – мачеха.

С папой то же самое, он превращается, например, в дракона.

7. В сказках всегда зло наказуемо. Это очень важно для ребенка понять: зло не только справедливо наказано, но исчезло навсегда! («ведьма пила реку, пила, да и лопнула»).
8. В сказках отсутствует мораль.

Отличительные особенности притч как психотерапевтических метафор.

1. В притчах - бытовые персонажи, нет ничего особенно чудесного.

Притча «Рубашка счастливого человека»

Заболел падишах. К нему позвали самых именитых врачей в округе. Но никто из них не знал, чем можно помочь падишаху. Затем созвали всех колдунов и целителей, но и они ничего не смогли сделать. Наконец, бросили клич по всей стране о поисках того, кто поможет падишаху. Из самого дальнего уголка страны пришел седой старец. Он осмотрел падишаха и произнес: «Тебе нужно надеть рубашку счастливого человека, и ты станешь здоров». Тогда все придворные возрадовались, что хоть кто-то знает способ лечения, и сразу же из дворца отправили гонцов искать счастливого человека. Повсюду ходили гонцы, но так и не смогли найти счастливого человека. Огорченные, решили они вернуться домой. И вдруг слышат, прямо у стен города, в котором жил падишах, раздаётся прекрасное пение. Они поспешили на звуки, и увидели стадо овец и молодого пастуха с ними. «Юноша, ты что поешь?» - спросили они у него. И услышали в ответ: «Мне хорошо! Я счастлив!». О, великая радость! Наконец-то они нашли счастливого человека! «Скорее, дай нам свою рубашку!». «Но у меня нет рубашки».

2. Притчи многозначны. Каждый понимает и толкует притчу по-своему.

Притча «Только часть правды»

Однажды пророк со своими помощниками шел в город, и ему навстречу попался человек, который поинтересовался: «Зачем ты, пророк, идешь в этот

город?». «Я иду проповедовать, я несу людям свет истины». Тогда человек сказал: «Это абсолютно пустая затея. Не стоит тебе ходить в этот город. В нем живут одни грешники, которые не услышат твоих слов. Тебе не удастся наставить их на путь истины». «Ты прав», - заметил пророк, и все пошли дальше каждый своею дорогою.

Через некоторое время пророк со своими помощниками встречается другого путника. Тот поприветствовал их и спросил: «Зачем ты, пророк, идешь в этот город?». «Я иду проповедовать, я несу людям свет истины». Тогда человек сказал: «Это замечательно. Город давно ждет тебя. Люди с радостью встретят тебя и будут внимать твоим речам. Они жаждут услышать праведное учение». «Ты прав», - заметил пророк, и все пошли дальше каждый своею дорогою.

И когда кто-то из помощников возмутился: «Как так, и первому, и второму путнику ты сказал, что он прав, как это следует понимать?», пророк произнес: «Ни один из них не сказал мне ничего ложного, а всего лишь неполную правду».

3. В притчах отсутствует мораль. Это создает такую ситуацию, в которой притча воздействует непосредственно на подсознание.

Притча о позитивном мышлении.

Одному восточному владыке приснился сон, что у него выпали все зубы. Он позвал толкователя сновидений. Тот сказал ему: «Это значит, ты потеряешь всех своих родных». Владыка разгневался: «Как мог ты сказать мне такое!» и приказал запереть толкователя сновидений в тюрьму. Затем, чуть успокоившись, он пригласил другого толкователя снов. Тот сказал: «О, радуйся, владыка, ибо ты проживешь больше всех в своем роду». За это он был щедро вознагражден. В ответ на удивленные взгляды придворных зевак он произнес: «Важно не что сказать, а как сказать!»

Отличительные особенности анекдотов как психотерапевтических метафор.

1. Краткость – всегда найдется время для таких коротких историй.

Один из вопросов в анкете: «Были ли вы когда-нибудь у психолога?». Варианты ответов: «Да», «Нет», «Не знаю».

Опытный психолог объясняет молодому коллеге:

- Психолог – все равно, что сыщик: никогда преступления не видел, но должен все о нем рассказать...

2. Парадоксальное видение проблемы.

На прием к психологу пришла женщина с жалобой на психологическую проблему:

- Знаете, у меня маленький ребенок.

- И что?

- Я постоянно боюсь, что он упадет с кровати, а я этого не услышу.

- Скажите, а под кроватью лежит ковер?
- Да.
- Так уберите его!

Молодой психолог спрашивает у пожилого:

- Скажите, как Вам удастся уберечься от эмоционального выгорания? У Вас ведь столько клиентов, всех их нужно выслушать...
- А кто их слушает?..

3. Смех как катарсис, очищение, освобождение от давящей проблемы.

На приеме у психолога:

- Я вижу, что Вас мучает страшная проблема, отравляющая всю Вашу жизнь.
- Тише, ради Бога! Она же сидит в коридоре!

Библиотека. Время перед сессией. Студенты с умными и замученными лицами крапеют над книгами. Один студент, проходя мимо другого, язвительно замечает:

- Ты книжку вверх ногами держишь!
- Ты что, Фрейд?
- Это почему же?
- Ну откуда у книги ноги??? Еще скажи, что я ей между страниц заглядываю.

Зоопсихолог объясняет теорию условных рефлексов студентам:

- После того, как обезьяна нажмет кнопку, она получит банан. Животное к этому привыкло, образовался условный рефлекс.

Тем временем старая и опытная обезьяна объясняет молодой:

- Как только почувствуешь голод, нажми на эту кнопку. Тот тип в белом халате сразу среагирует и выдаст тебе банан.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

На основе качественного анализа особенностей самого психологического консультирования как деятельности, специфики задач на каждом отдельном этапе психологического консультирования нами были выделены три группы профессиональных умений психологического консультирования: коммуникативные, аналитические, психологического воздействия.

Важной задачей курса «Психологическое консультирование», а также спецкурса «Технология процесса психологического консультирования» является формирование данных профессиональных умений психологического консультирования у будущих педагогов-психологов, которое осуществляется посредством таких практико-ориентированных форм работы, как тренинг коммуникативных умений, практикум по решению аналитических задач, тренинг умений психологического воздействия.

Упражнения на формирование коммуникативных умений
психологического консультирования

Упражнение «На приеме у психолога» (Петрушин С.В.)

Цель упражнения – демонстрация отличий отношений «психолог-клиент» от других; демонстрация искажения содержания консультации вследствие смещения ролей.

Необходимый материал: пять карточек с кратким описанием различных социальных ролей (друг, педагог, врач, следователь, авторитет).

«Друг». Может выслушать, посочувствовать, помочь материально, предложить чаю, сходить и решить проблему клиента за него. Внимает участливо, ободряюще, может похлопать по плечу, приобнять.

«Педагог». Знает, что такое «хорошо» и что такое «плохо», дает оценки, навязывает свой взгляд на жизнь, как единственно правильный. Использует выражения типа «В обществе так не принято»; «Как говорил известный писатель...»; « Это аморально!»; «Каждый порядочный человек должен знать». Говорит назидательным тоном, учит жить, цитирует авторитетов.

«Врач». Старается поставить диагноз: «У Вас повышенная тревожность» и т.п. Задаёт вопросы, но сам в диалог не вступает, даёт советы и рекомендации: «Надо меньше волноваться и чаще гулять на свежем воздухе». Делает записи в тетрадь. Реплики типа «На что жалуетесь?»; «Как давно это у Вас?». «Посторонние» разговоры клиента пресекаются.

«Следователь». Имеет одну или несколько версий случившегося и задаёт вопросы, чтобы их проверить. Считает, что истина одна, и надо за неё ухватиться. Пытается уличить во лжи или поймать на противоречии. Задавая вопросы, свою версию не объясняет. Просит говорить только правду. Нередко обвиняет клиента.

«Авторитет». Использует жалобы клиента, чтобы рассказать что-нибудь поучительное из своей богатой биографии: «Вот у меня был похожий случай, и я сделал так-то», даёт советы, проверенные на собственном опыте.

Инструкция: участникам надо разбиться на пять подгрупп и выбрать из предложенных карточек по одной. После ознакомления с содержанием карточки, они, сначала потренировавшись в своей подгруппе, разыгрывают этюд «на приеме у психолога». Один из участников будет в роли психолога, но его внутренняя роль будет соответствовать содержанию предложенной в карточке роли. Клиентом может быть участник любой из остальных подгрупп. После того, как сценка будет сыграна, все должны отгадать, какая была внутренняя роль, исполняемая под видом психолога.

Вывод: распространенная ошибка – под видом психолога начинающий консультант изображает то, что ему хорошо знакомо. Он становится другом, педагогом, врачом, следователем, авторитетом. Соответственно, другой выпадает из своей роли клиента и подыгрывает психологу ролью товарища, ученика, больного, ребенка и т.п.

Упражнение «Роль психолога» (Петрушин С.В.)

Цель упражнения – освоить навык удержания профессиональной роли. Все участники садятся в один большой круг.

Инструкция 1: Ваша группа будет как бы одним большим психологом, а я буду клиентом. Я буду пробовать вывести вас из роли психолога различными способами (вопросами о личной жизни, о степени вашей квалификации, начну рассказывать о других людях, попрошу совета, приглашу в ресторан и т.д.), а вы, соответственно, постарайтесь удержаться в ней.

Инструкция 2: Теперь наоборот. Я буду психологом, а вы будете клиентом. Задавайте мне провокационные и каверзные вопросы, а я покажу вам тактики удержания роли психолога.

Вывод: Главное на психологической консультации – помочь клиенту строить общение с самим собой. Поэтому любой вопрос клиента по поводу личности психолога имеет смысл встречать не самораскрытием, а переносом внимания на самого человека.

Упражнение «Требуется психолог» (Вачков И.В.)

Цель: рефлексия профессиональных требований к кандидату в психологи и соответствие их личностным ожиданиям и готовности, осмысление процесса поиска вакансий.

Ведущий объявляет, что он становится редактором газеты бесплатных объявлений. Каждый из участников может поместить в газету объявление о приглашении на работу психолога. В объявлении не ограничивается количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Можно изложить весь список требований к кандидату в психологи, весь набор качеств, которыми он должен обладать, можно нарисовать его портрет. Можно рассказать о себе, о своем деле, фирме или организации. Следует только помнить, что объявлений о приглашении на работу будет много, и каждому участнику нужно позаботиться, чтобы именно его реклама привлекла внимание. Время на подготовку – 10 минут. Спустя отведенное время, ведущий предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Затем листы с объявлениями снимаются. Каждый может посмотреть, отозвались ли на его приглашение, и подсчитывает количество кружков на листах. Ведущий предлагает каждому по кругу назвать одну цифру – количество доставшихся выборов.

Вопросы для обсуждения: Чем характеризуется объявление, набравшее наибольшее число заинтересованных ответов? Что помешало откликнуться на другие объявления? Какие требования чаще всего выдвигались к кандидату в психологи? Какие требования нанимателя легче всего удовлетворить? Чем легче всего заинтересовать человека? Обнаружились ли «секреты» помещения объявлений о вакансиях, обеспечивающих отклики нужной категории кандидатов?

Упражнение «Князь» (Чижова С.В.)

Цель: развитие выдержки, терпения, умения слушать, способности почувствовать «удачный момент».

Упражнение строится на материале древней китайской традиции выбора князя. Традиция гласит: кандидату в князья старейшинами рода делалось предложение занять этот пост. Желая получить княжеский титул, кандидат, как воспитанный человек, отказывается, отвечая, что считает себя не достойным высокого поста. Через некоторое время старейшины снова направлялись к этому кандидату и снова делали предложение. Но уважающий себя кандидат снова отказывался. Ему снова делали предложение. И так далее.

После любого отказа старейшины могли больше не прийти, а сделать предложение другому лицу. Кроме того, старейшины иногда делали предложение именно в расчете на отказ, чтобы выбрать другого. Обе стороны рисковали. Кандидат, отказавшись в очередной раз, рисковал не дожидаться следующего предложения, а старейшины, имеющие в виду другого претендента, рисковали получить согласие.

Эта ситуация заложена в основу упражнения. Играют одновременно все слушатели, разбиваясь на пары. Один слушатель берет на себя роль работодателя, другой – кандидата в психологи. После первого проигрыша они меняются ролями. При проведении игры используются монеты. Делая предложение, работодатель кладет перед кандидатом в психологи монету, сопровождая этот жест различными вежливыми словами. Вежливо отказываясь, кандидат в ответ кладет рядом с первой еще одну монету. Повторное предложение работодатель сопровождает еще одной монетой. Отказ – еще одна монета. Так растет небольшая горка монет, величина которой определяется пределом возможного риска с обеих сторон. Если работодатель решит, что достаточно предлагать, он со словами: «Ну, что ж поделаешь, придется обратиться к другому кандидату!» забирает все монеты. Если же кандидат решит, что достаточно продемонстрировать воспитанность, он со словами: «ну, что ж поделаешь, видно, придется согласиться!» забирает горку монет себе. Далее следует пересадка, и те, кто играли роль работодателя, становятся кандидатами в психологи, и наоборот.

Возможна модификация: когда психолог предлагает себя работодателю и перечисляет свои профессиональные достоинства, работодатель решает – подходит или нет ему этот психолог. Процедура действий не меняется.

Задача участников – набрать как можно больше монет, которые в начале игры были выданы всем в одинаковом количестве. При проявлении нетерпеливости выигрыш будет небольшой. При проявлении выдержки выигрыш будет богатый, а риск большой.

Обсуждение: участникам предлагается поделиться впечатлениями.

Упражнение «Приветствие» (Гольцева Ю.В.)

Цель упражнения – формирование умения осуществлять приветствие при помощи стандартных фраз.

Задание: разыграть ситуацию, когда психолог-консультант встречает клиента перед кабинетом, в фойе, у входа в консультацию.

Вывод: в разных ситуациях встречи психологом-консультантом используются разные слова или фразы приветствия.

Упражнение «Проведение клиента на место» (Гольцева Ю.В.)

Цель упражнения – формирование умения осуществлять проведение клиента на место.

Задание: провести психологическую консультацию на этапе знакомства и проанализировать поведение психолога-консультанта (предложил клиенту выбрать себе место или предложил клиенту заранее приготовленное для него место).

Вывод: поведенческая тактика психолога-консультанта зависит от особенностей клиента.

Упражнение «Снятие психологического напряжения» (Гольцева Ю.В.)

Цель упражнения – формирование умения снимать психологическое напряжение у клиента.

Задание: провести психологическую консультацию на этапе знакомства, используя при этом приемы снятия психологического напряжения у клиента.

Вывод: сам психолог-консультант должен демонстрировать клиенту спокойствие, уверенность, настрой на конструктивную работу.

Упражнение «Надоело» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: развитие умения использовать технику активного слушания.

Информация, которая сообщается (или раздается в письменном виде) всем студентам:

«Вчера супруг опять сделал мне замечание в присутствии наших гостей. Как будто я ничего не умею сама и мне надо объяснять, как сделать так, чтобы выглядело хорошо. Надоело мне все это, давно пора покончить с этой нервотрепкой».

Письменно участники формулируют:

- уточнение;
- пересказ;
- дальнейшее развитие мыслей собеседника.

Обсуждение: выявляются лучшие варианты, обнаруживаются ответы в технике активного слушания и не соответствующие ей.

Упражнение «Увольнение» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: развитие умения устанавливать контакт, использовать технику активного слушания, правильно понять чувства своего собеседника.

Участники: начальник и его подчиненный.

Информация: сотрудник приходит к начальнику отдела и сообщает, что хочет уволиться. Говорит, что нашел работу ближе к дому и сможет больше времени уделять воспитанию детей.

Инструкции.

1. Ты – начальник. К тебе приходит подчиненный, который выражает желание уйти с работы. Это является неожиданностью для тебя. Попробуй выяснить настоящую причину ухода.

2. Ты – подчиненный. Идешь к начальнику, чтобы проинформировать его о своем желании уйти с работы. Истинной причины ухода начальник не знает. Объяви причину только тогда, когда почувствуешь, что между вами хороший контакт.

Дополнительная инструкция сотруднику. На самом деле считаешь, что твоя работа не оценивается по заслугам. Обижен на начальника, и поэтому решил уволиться.

Упражнение «Путевка» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: развитие умения устанавливать контакт, использовать технику активного слушания, правильно понять чувства своего собеседника.

Участники: сын и мать.

Информация: сын уговаривает мать поехать в санаторий. Мать отказывается, говоря, что семье сына будет сложно самим справиться с хозяйством, с детьми (мать живет с семьей сына).

Инструкции.

1. Ты – сын. Тебе необходимо уговорить свою мать поехать в санаторий. Она отчаянно сопротивляется. Попробуй выяснить настоящую причину этого.

2. Ты – мать. На уговоры сына поехать в санаторий отвечаешь отказом, говоря, что семье сына будет сложно самим справиться с хозяйством, с детьми. Истинной причины нежелания уезжать сын не знает. Объяви причину только тогда, когда почувствуешь, что между вами хороший контакт.

Дополнительная инструкция матери: на самом деле у Вас появился новый знакомый, с которым Вы не хотели бы сейчас расставаться.

Упражнение «Телефон» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: развитие умений привлечь внимание к себе, произвести положительное впечатление, установить психологический контакт с собеседником.

Участники: сначала одна пара работает перед всей группой, затем работа в парах всей группы по той же схеме.

Информация: обеденный перерыв. По телефону говорят на какую-то личную тему. Тебе надо позвонить точно в определенное время.

Инструкция: привлечь внимание человека, который говорит по телефону и попросить разрешения на свой разговор.

Дополнительная информация человеку, который занимает телефон: говоря по телефону в данный момент, ты стараешься избежать контакта, насколько можно притворяясь, что не замечаешь коллегу, который тоже хочет позвонить.

Обсуждение: какие способы оказались эффективными для привлечения внимания? Что позволило установить контакт? Как вы это заметили? Как удалось закрепить контакт? Что мешало установлению контакта?

Упражнение «Кто заместитель министра?» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: развитие умений привлечь внимание к себе, произвести положительное впечатление, установить психологический контакт с собеседником.

Участники: представитель хозяйства, заместитель министра, участники пленума.

Информация: завтра хозяйство посетит иностранная делегация. По техническим причинам завтра хозяйство не может принять заранее планируемую иностранную делегацию.

Задача: состоится пленум. В перерыве пленума представитель хозяйства должен сказать заместителю министра, что хозяйство не может принять гостей. Заместитель министра сидит в кругу оживленно беседующих людей. Представитель хозяйства не знает, кто из них именно заместитель министра.

Инструкции.

1. Ты – представитель хозяйства. В перерыве пленума ты должен сказать заместителю министра, что хозяйство не может завтра принять гостей. Необходимо догадаться, кто именно из участников оживленной беседы – заместитель министра.

2. Ты – заместитель министра. Ты оживленно обсуждаешь с участниками пленума проблемы сельского хозяйства. В перерыве к тебе подойдет представитель хозяйства. Отреагируй на его слова только тогда, когда почувствуешь симпатию и уважение к нему.

Обсуждение: какие способы оказались эффективными для привлечения внимания? Что позволило установить контакт? Как вы это заметили? Как удалось закрепить контакт? Что мешало установлению контакта?

Упражнение «Беседа с родителем» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: развитие умений видеть индивидуальные особенности каждого клиента, осуществлять индивидуальный подход к каждому клиенту.

Участники: родители и психолог.

Инструкции.

1. Вы – психолог. Проведите беседу с родителем по поводу трудностей в обучении его сына. Вам необходимо выяснить причины; добиться сотрудничества с родителем; выяснить, насколько можно положиться на родителей в преодолении школьных трудностей ребенка.

2. Вы – родитель. Психолог приглашает Вас в школу на беседу по поводу трудностей в обучении Вашего сына.

Дополнительная инструкция родителю:

- Вы – одинокая, замкнутая женщина, живете с ребенком вдвоем;
- Вы – очень занятой человек;
- Вы – страдающая хронической усталостью мать четверых детей;
- Вы – мать, готовая защитить своего ребенка от бесцеремонности и несправедливости школы;
- Вы – школьный психолог;
- Вы – директор соседней школы;
- Вы – бывшая подруга этого психолога, к которому пришли.

Обсуждение: проанализировать работу психолога с разными клиентами, выявить ошибки и затруднения у психолога.

Упражнение «Неаккуратная машинистка» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: развитие умений видеть индивидуальные особенности каждого клиента, осуществлять индивидуальный подход к каждому клиенту.

Участники: машинистка, начальник.

Инструкции.

1. Вы – начальник. Машинистка, которая всегда печатала Ваши материалы, в последнее время стала делать много ошибок. Принося очередную работу для перепечатывания, найдите возможность дать ей знать, что такое качество работы Вас не устраивает. При этом учтите истинную причину допускаемых ошибок.

2. Вы – машинистка. В последнее время делаете много ошибок.

Дополнительная инструкция машинистке:

- Вы – усталая и болезненная;
- Вы – капризная и молодая дама;
- Вы – одинокая, очень замкнутая женщина;
- Вы – очень интеллигентная пожилая дама.

Обсуждение: проанализировать разговор начальника с разными машинистками, выявить ошибки и затруднения в общении у начальника.

Упражнение «Эхо»

Цель: освоение адекватной коммуникации, отработка умений эмпатического понимания.

Инструкция: каждый выступающий должен следить за поддержанием полного единства коммуникации с человеком, говорившим перед ним. Он должен повторить сущность его сообщения, чтобы показать, что понял и почувствовал его. После этого первый участник подтверждает, что был понят правильно, и отмечает те моменты, которые не были уловлены в достаточной мере. После этого второй участник начинает свой рассказ. Необходимо, чтобы тема была значима для говорящего. Например: «Мои взаимоотношения с родителями», «Я и группа», «Что для меня особенно трудно в общении с незнакомыми людьми».

Обсуждение: каждый участник по очереди делится своими чувствами, возникшими при выполнении упражнения. Какие были трудности? Что труднее, понять человека или подобрать слова, точно описывающие суть услышанного рассказа?

Упражнение «Понимание»

Цель: отработка средств общения, в основе которых лежит адекватная коммуникация и эмпатическое понимание.

Инструкция: группа делится на тройки – два собеседника и один наблюдатель. Один начинает давать какую-то информацию или описывать личный опыт. Второй участник пытается продолжить разговор, своими словами повторяя свободную информацию партнера, чтобы показать, что он его

слушает. Например, первый собеседник говорит: «Вчера, придя в класс на урок, я увидела написанное крупными буквами на доске свое прозвище». Второй участник может уточнить: «Тебя это задело, и ты была обижена этим?». Наблюдатель фиксирует вербальное и невербальное поведение собеседников. После пяти минут разговора участники меняются ролями.

Обсуждение: Насколько хорошо удалось понять своего собеседника? Какие чувства при этом испытывали оба собеседника? Каковы особенности невербального поведения при общении?

Упражнение «Скрытый мотив»

Цель: отработка средств общения, в основе которых лежит адекватная коммуникация и эмпатическое понимание.

Инструкция: педагог должен выяснить скрытый мотив, который лежит в основе поведения второго участника. Ситуация придумывается группой. После того, как она придумана, приглашают педагога, который в разработке сюжеты участия не принимал. (Пример ситуации: мать приходит к учительнице и жалуется на свою восьмилетнюю дочь, которая, по ее словам, ведет себя агрессивно и конфликтует с ней. Подлинная проблема и скрытая мотивация в том, что планы и надежды матери не оправдываются, ребенок не соответствует ее ожиданиям.) Группа наблюдает за диалогом и отмечает те приемы эмпатического понимания, которые использовал педагог.

Обсуждение: Насколько успешно протекало общение между участниками ситуации? Способствовало ли пространство общения (расстояние между общающимися) реализации целей общения? Каковы особенности невербального поведения участников диалога? Какие приемы были использованы педагогом для установления позитивного контакта? Если контакт не получился, то почему?

Упражнение «Знаки внимания»

Цель: развитие умения выражать позитивные чувства другим людям; развитие умений оказывать и принимать знаки внимания.

Инструкция: Участники образуют два круга – внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Находящиеся во внутреннем круге обозначаются буквой А, во внешнем – буквой Б. Каждый «А» дает положительный искренний знак внимания стоящему напротив него «Б». В свою очередь «Б» отвечает: «Спасибо, я тоже думаю, что я ... (повторяет полностью сказанное «А»). Затем «Б» подкрепляет сказанное еще одной похвалой в свой адрес: «Но, кроме того, я еще хорошо умею ... (называет качество, которое он ценит в себе и считает, что оно заслуживает положительных знаков внимания). Знаками внимания могут отмечаться личные качества, умения, внешность, манера поведения, установки и пр. Затем все повторяется, но наступает очередь «Б» давать знаки внимания «А». После этого все «А» делают шаг влево и общаются с новым партнером. Группа проходит, таким образом, полный круг.

Обсуждение: Расскажите о Ваших чувствах, возникших в ходе этого упражнения. Трудно ли Вам было получать знаки внимания? Трудно ли Вам

было давать партнеру знаки внимания? Что труднее? Почему? Трудно ли хвалить себя? Почему?

Упражнение «Проективное письмо»

Цель: отработка умений эмпатического понимания, развитие умений оказывать положительные знаки внимания, отработка умения давать обратную связь.

Инструкция: группа по своему желанию выбирает одного из своих участников и дома пишет ему письмо. В письме не должно быть советов адресату. Оно должно быть ориентировано на выражение собственных мыслей и чувств по отношению к этому человеку. Затем письма отдаются адресату. После их прочтения организуется их обсуждение в группе.

Обсуждение: Каково общее впечатление от прочтения писем у адресата? Какие чувства у него вызывают письма? Содержится ли в письмах информация, которая удивила (насторожила, обрадовала, огорчила) адресата?

Упражнения на формирование аналитических умений психологического консультирования

Упражнение «Плохо-хорошо» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: обсуждение встречи с разных позиций.

Инструкция. Один участник начинает: «Это плохо, что мы собрались здесь, потому что...». Второй участник продолжает: «Это хорошо, потому что...». Завершить необходимо на позитиве: «Это хорошо...».

Упражнение «Это хорошо» (Гольцева Ю.В.)

Цель: нахождение позитивных аспектов декларируемой проблемы клиента.

Инструкция: проанализируйте и сформулируйте позитивные аспекты декларируемой проблемы клиента.

Ситуация 1. Мой молодой человек то проводит время со мной, то пропадает на одну-две недели без предупреждения. Появляясь, не объясняет, где был, что делал, говорит мне, что я ему нравлюсь, что он по мне соскучился. Я не хочу его терять, он мне тоже нравится, но я не знаю, как мне себя вести при встрече с ним.

Ситуация 2. Моя старшая дочь (11 лет) перешла в пятый класс и стала хуже учиться. Говорит, что влюбилась в мальчика. Что мне делать?

Ситуация 3. Мой ребенок (1 год) не выделяет меня среди других взрослых так, как выделяют своих мам другие дети. Он одинаково хорошо идет ко всем взрослым и остается с ними. Меня это беспокоит, будет ли он любить меня?

Вывод: в каждой декларируемой клиентом проблеме можно найти несколько позитивных аспектов ситуации, в которой находится клиент.

Упражнение «Язык жестов»

Цель: углубление опыта невербального общения; развитие чувствительности к языку невербального общения и умений правильно интерпретировать этот язык.

Инструкция 1. Понаблюдайте за двумя знакомыми во время их беседы, но так, чтобы не слышать, о чем они говорят. Обратите внимание на их выражение лица. Ответьте на следующие вопросы:

- Смотрели ли собеседники друг на друга?
- Как часто они смотрели в глаза друг другу?
- Какие чувства они испытывали в процессе общения?

Если возможно, спросите, спросите мнение одного из них или обоих об их чувствах и эмоциях во время беседы, чтобы убедиться в правильности своей оценки.

Обратите внимание, какое выражение лица у Вас при общении? Умеете ли вы смотреть в глаза собеседнику? Нет ли у Вас лишней, мешающей общению мимики?

Инструкция 2. Понаблюдайте за двумя знакомыми во время их беседы, но так, чтобы не слышать, о чем они говорят. Обратите внимание на их жесты и позы. Ответьте на следующие вопросы:

- Что выражают собеседники своими позами?
- Какими жестами пользуются собеседники в качестве выражения своего отношения к другим?
- «Открыты» или «закрыты» они для общения?
- Обратите внимание на движения головы собеседников. Помогают ли эти движения ходу беседы?
- Что они «говорят» руками?
- В каком положении находятся ноги?

Проанализируйте собственное невербальное поведение в процессе общения. Обратите внимание, какие позы Вы выбираете чаще всего при общении? Используете ли Вы движения руками при общении? Участвуют ли в процессе общения Ваши ноги? Голова? Нет ли лишних, мешающих общению жестов?

Инструкция 3. Посмотрите отрывки из фильмов, выключив звук, и угадайте смысл диалогов по выражению лиц и позам.

Инструкция 4. Проанализируйте Ваш собственный разговор с разными собеседниками. Заметьте, как близко от Вас стоит собеседник. Проследите, как на пространственное расстояние между вами влияют следующие факторы:

- тип отношений;
- взаимное расположение друг к другу;
- статус или полномочия;
- пол, возраст;
- социально-культурный уровень.

Ответьте на следующие вопросы:

- Не было ли моментов слишком близкого расположения собеседника?
- Не вызывало ли это у Вас чувство неудобства, раздражения? Как это зависит от особенностей конкретного человека?

Упражнение «Впечатления»

Цель: расширение сферы осознаваемого в поступках другого; развитие внимания к своим чувствам и чувствам другого.

Инструкция: в этом упражнении участники делятся своими впечатлениями друг о друге. Один участник по очереди садится перед каждым членом группы. Внимательно глядя ему в глаза, прикасаясь к нему, надо коротко рассказать, как ты его воспринимаешь, какие чувства вызывает у тебя его поведение. Когда первый закончит, следующий член группы должен начать перемещаться по кругу, оказываясь каждый раз лицом к лицу только с одним человеком. Слушающему не разрешается задавать вопросы, перебивать, спорить. Слушающему необходимо постараться узнать, принять и осмыслить что-либо из получаемой информации.

Обсуждение: по очереди участники высказываются о своих чувствах сначала в роли говорящего, затем слушающего. Что труднее: говорить о человеке или слушать то, что говорят о тебе. Всю ли информацию о себе Вы приняли? Сумели ли Вы до конца осмыслить то, что услышали о себе, или вам требуется время для этого?

Упражнение «Решение аналитических задач в психологическом консультировании» (Гольцева Ю.В., ситуации Колесниковой Г.И.)

Цель: формирование умений подобрать соответствующую ситуации клиента психологическую теорию, интерпретировать ситуацию клиента в рамках выбранной психологической теории, использовать термины выбранной психологической теории.

Инструкция: письменно проконсультировать клиента по его проблеме, интерпретировать ситуацию клиента в рамках соответствующей психологической теории, используя термины данной психологической теории.

1. Задание: написать письмо девочке.

Девочка 12 лет, по словам классного руководителя, «неожиданно» стала вести себя в школе вызывающе, «нагло». Всегда училась «средне», но сейчас «скатилась на двойки». Несколько раз убежала из дома.

2. Задание: написать письмо родителям.

Девочка 12 лет, по словам классного руководителя, «неожиданно» стала вести себя в школе вызывающе, «нагло». Всегда училась «средне», но сейчас «скатилась на двойки». Несколько раз убежала из дома.

3. Задание: написать письмо подростку.

Подросток 14 лет. Ему нравится девушка старше его – подруга его старшей сестры, которой двадцать лет. Он хочет, чтобы его «научили», как ей понравиться.

4. Задание: написать письмо родителям.

Повторный брак длится полгода. От первого брака у нее мальчик пяти лет, у него две девочки пяти и семи лет. Между детьми установились плохие отношения: драки, ссоры.

5. Задание: написать письмо мужчине.

Пожилой мужчина 70 лет. Потеря смысла жизни после смерти жены. Жена умерла полгода назад.

6. Задание: написать письмо женщине.

Мать неожиданно обнаружила, что ее сын наркоман. Она находится в состоянии растерянности и беспомощности. Не знает «что делать?» и «за что ей это?».

7. Задание: написать письмо женщине.

Женщина второй раз замужем. От первого брака у нее дочь пятнадцати лет. Между девочкой и ее отчимом установились плохие отношения. Мать жалуется: «Я словно между двух огней».

8. Задание: написать письмо пожилой паре.

Старушка 83 лет. Бодрая. Аккуратная. В здравом уме и светлой памяти. Живет одна в однокомнатной квартире. Полгода назад познакомилась с одиноким старичком близкого ей возраста. Недавно они решили жить вместе. Но им страшно это осуществить, поскольку они опасаются, что «осудят соседи».

9. Задание: написать письмо молодому мужчине.

Мужчина тридцати лет. Не женат. Сделал блистательную карьеру в сфере финансов. Но последний год постоянно испытывает «чувство скуки и отрешенности», а последние полгода появилось желание «бросить все и уйти в монастырь».

10. Задание: написать письмо молодой женщине.

Молодая женщина хочет развестись, но боится, что у нее не хватит денег, чтобы содержать двух детей. Муж, как она считает, ей помогать не будет. Однако дальше жить с ним она «не в состоянии».

11. Задание: написать письмо юноше.

Юноша 18 лет. Обдумывает способы ухода из жизни, потому что «жизнь в этом мире не имеет смысла». Хочет, чтобы ему помогли найти лучший способ.

12. Задание: написать письмо мужу.

Семейная пара. Женаты первый год. Она беременна и хочет рожать. Муж, в принципе, не против детей вообще, но считает, что сейчас их «заводить» рано. Жена видит в его позиции доказательство отсутствия любви.

13. Задание: написать письмо жене.

Семейная пара. Женаты первый год. Она беременна и хочет рожать. Муж, в принципе, не против детей вообще, но считает, что сейчас их «заводить» рано. Жена видит в его позиции доказательство отсутствия любви.

14. Задание: написать письмо женщине.

Женщина обеспокоена отношениями внутри семьи ее дочери. По ее мнению, муж относится к ее дочери недостаточно уважительно: дает мало денег, часто без предупреждения приводит гостей, несколько раз не приходил ночевать. На требования матери развестись дочь ответила категорическим отказом и обвинениями, что мать хочет сделать ее несчастной.

15. Задание: написать письмо женщине.

Женщина пришла узнать, «как ей мирно склонить мужа к разводу». У нее роман, который продолжался пять лет. Недавно они приняли решение пожениться. Проблема в том, что оба имеют семьи.

16. Задание: написать письмо молодой паре.

Молодая пара. Они хотят пожениться, но их беспокоит мысль, что после заключения брака может оказаться, что они несовместимы. Они хотят получить «заключение специалиста, что их брак будет вечным».

Упражнение «Гостиница» (Шнейдер Л.Б.)

Цель: рефлексия образа профессионального психолога.

В гостинице есть три свободных места. Администратору дано указание поселить в них психологов. Однако информация, которой он владеет нечеткая: он не знает ни пола, ни возраста, ни конкретной специальности психологов, ни целей их приезда. Возле своего окошка он поместил табличку: «Места только для психологов».

Вместе с тем, он обнаружил, что сегодня в гостиницу большой наплыв приезжих, а мест нет, он вынужден отказывать. Администратору известно, что люди, желающие заполучить место, прибегают к разным уловкам, пытаются выдать себя за психологов. Ему нужно быть начеку.

Один человек из группы выбирается администратором. Другие выступают в роли приезжих (среди них три настоящих психолога, они втайне назначены ведущим). Видя табличку, все начинают выдавать себя за психологов. Администратор должен на свое усмотрение поселить трех человек.

Обсуждение: группа анализирует, что было ключевым в оценивании человека как психолога. Какие признаки способствовали этому? Кто был наиболее убедительным, исполняя роль психолога? На что ориентировались психологи, воплощая этот образ?

Упражнение «Реклама психологических услуг» (Вачков И.В.)

Цель: подчеркнуть возможности практической психологии, ее лучшие стороны, заинтересовать своими услугами предполагаемых клиентов и заказчиков.

Ведущий предлагает группе создать свой рекламный ролик психологических услуг. Для этого участники делятся на три – четыре подгруппы.

При подготовке рекламного ролика нужно соблюдать одно условие: нельзя называть и напрямую предлагать психологические услуги, необходимо представить предлагаемые психологические услуги в качестве какого-то товара. При этом в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. Время на подготовку – 10 минут.

Вопросы для обсуждения: Кому адресована ваша реклама? Какой подгруппе удалось наиболее доходчиво и убедительно разрекламировать возможности и достоинства практической психологии? Что наиболее понравилось?

Упражнение «Ситуации сочувствия» (Смид Р.)

Цель: развитие сочувственного отношения к проблемам и бедам других людей, умения оказывать эмоциональную поддержку.

Каждому студенту предлагается ситуация, в которой надо выразить сочувствие и оказать эмоциональную поддержку клиенту.

Ситуация 1. Маша только что узнала, что ее мама и папа собираются развестись. Они сказали ей, что некоторое время она будет жить у тети Кати, пока все образуется. Маша плачет, рассказывая Вам об этом.

Ситуация 2. Паше 8 лет. На день рождения папа подарил ему щенка. Паша гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл с ним после школы. Паша очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды Паша пришел из школы и обнаружил, что щенок прорыл дыру под забором и убежал. Мальчик был очень расстроен. Он искал его повсюду. Мама помогла ему дозвониться в службу по отлову беспризорных животных, чтобы проверить, не попал ли он туда. Паша расклеил объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Когда Паша рассказывал Вам об этом, он был очень-очень опечален.

Ситуация 3. Ребенок выходит во двор поиграть в футбол, но ему постоянно отказывают, говоря, что он еще мал.

Ситуация 4. Тимур и Роза – брат и сестра. Их родители приехали из Казахстана несколько лет назад. Они живут в большом городе и ходят в среднюю школу. Однажды они вернулись из школы и застали обоих родителей дома. Это было очень странно, потому что они оба работали. Родители сказали им, что их бабушка в Казахстане тяжело заболела, и маме необходимо поехать туда на долгое время, чтобы ухаживать за ней. Роза и Тимур очень огорчены, что их мама уезжает так далеко и не известно, когда вернется.

Ситуация 5. Пете подарили велосипед на день рождения. Пап предупредил его, чтобы он не забывал каждый вечер ставить велосипед в гараж. Однажды вечером Петя заигрался с друзьями с соседней улицы и забыл про велосипед. На следующее утро он вспомнил о нем и побежал посмотреть, на месте ли он. Велосипеда не было! Петя, расстроенный и огорченный, рассказал Вам об этом по дороге в школу.

Ситуация 6. Карине 13 лет. Она живет с мамой и четырьмя младшими братьями. Мама подрабатывает в трех местах, чтобы заработать достаточно денег. Карина хочет стать участником школьной олимпиады по химии, но у нее нет времени, чтобы ходить на дополнительные занятия. После школы она должна сидеть с братишками. Карина спросила у учителя химии, который отвечает за подготовку участников олимпиады, что ей делать. Учитель дал ей книги для самостоятельной подготовки и подобрал задания, чтобы она могла практиковаться дома. На олимпиаде она заняла первое место и была очень счастлива! Карина забежала к Вам на перемене и рассказала об этом.

Упражнение «Доверие»

Цель: развитие чувствительности, межличностного доверия, умения чувствовать другого.

Инструкция 1: группа выбирает ведущего – поводыря, задача которого в течение 5-7 минут водить группу с завязанными глазами по комнате. Участники группы держат друг друга за талию или плечи.

Обсуждение: после проведения игры каждый описывает свои ощущения, степень доверия поводырю. Поводырь делится своими чувствами, касающимися руководства и ответственности за благополучие других.

Инструкция 2: группа делится на пары, в каждой из которых один человек – поводырь, а другой – ведомый. В течение 5-7 минут поводырь водит своего напарника с завязанными глазами по комнате. Участники пары держат друг друга за одну руку. Затем можно поменяться ролями.

Обсуждение: после проведения игры каждый описывает свои ощущения, степень доверия поводырю. Поводырь делится своими чувствами, касающимися руководства и ответственности за благополучие других.

Упражнение «Голос как инструмент психологического воздействия» (Колесникова Г.И.)

Цель: формирование голосовой гибкости, развитие умения различать тембр, интонации и «присоединяться» к клиенту на данных уровнях, формирование умения отслеживать по изменениям голосовых характеристик состояние клиента.

Задание: оказать клиенту психологическую поддержку, используя при этом разные интонации, изменяя свои голосовые характеристики в различных вариациях.

Обсуждение: проанализировать, какие именно интонации и голосовые характеристики психолога-консультанта оказали психотерапевтическое воздействие на клиента.

Упражнение «Эффективные лингвистические конструкции» (Колесникова Г.И.)

Цель: формирование умения применять в процессе психологического консультирования эффективные лингвистические конструкции.

Задание 1: составить список словесных оборотов речи психолога-консультанта, которые применяются им на том или ином этапе психологического консультирования.

Задание 2: провести психологическую консультацию с клиентом, используя эффективные лингвистические конструкции.

Обсуждение: проанализировать, какие именно словесные обороты речи были использованы психологом-консультантом, насколько эффективно они были использованы.

Упражнение «Психотерапевтическая метафора в рамках психологического консультирования» (Колесникова Г.И.)

Цель: формирование умения подбирать и применять метафоры к конкретным консультативным случаям и «вплетать» их в диалогический текст консультативного процесса.

Задание: провести психологическую консультацию с клиентом, во время которой использовать соответствующую ситуации клиента психотерапевтическую метафору.

Обсуждение: какую психотерапевтическую метафору использовал психолог-консультант? Насколько данная психотерапевтическая метафора соответствует ситуации клиента? Насколько умело и уместно психолог-

консультант использовал психотерапевтическую метафору в диалогическом тексте консультативного процесса?

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест, 1993.
2. Абрамова Г.С. Психология в метафорах и образах. Вологда, 1994.
3. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Екатеринбург, 1995.
4. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург, 1998.
5. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000.
6. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Изд. фирма «Класс», 2000.
7. Алёшина Ю.Е. Консультативная беседа // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. М., 1996, с.230-248.
8. Алёшина Ю.Е. Специфика психологического консультирования // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1994. - № 1.
9. Андреева Г.М. (ред.) Лекции по методике конкретных социальных исследований.
10. Атватер И. Я вас слушаю. М., 1988.

11. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток: Пособие для отчаявшихся родителей. – М., 1991.
12. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Курс лекций. – СПб., 2001.
13. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. – Киев, «Вища школа», 1996.
14. Васьковская С.В., Горностай П.П. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – Киев, «Наукова думка», 1995.
15. Гордон Д. Терапевтические метафоры. – СПб, 1995.
16. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003.
17. Дерваль А.В. Диагностика болезней (метод интервью) М., 1994.
18. Добрович А.Б. Глаза в глаза. М., 1982.
19. Иванов М.А., Мастеров Б.М. Саморегуляция во взаимодействии // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. М., 1996, с.334-364.
20. Карвасарский Б.Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 1998.
21. Копьев А.Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации. // Вопросы психологии, 1990, № 3.
22. Копьев А.Ф. К методологии краткосрочного психологического консультирования // Вопросы психологии, 1996, № 4.
23. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
24. Мейчас М. Индивидуальное психологическое консультирование в системе психологической службы. // Общение и живая среда. – Таллинн. – 1986.
25. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «Внутреннего ребенка». – Воронеж, 1996.
26. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М., 1999.
27. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
28. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2000.
29. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001.
30. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование (методическое пособие). – СПб.: Санкт-Петербург. гос. ун-т. Ассоциация лекторов. Центр прикладной психологии, 1993.
31. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности. // Вопросы психологии. – 1993. – № 4.
32. Основы возрастно-психологического консультирования. – М., 1991.
33. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. – М., 1993.
34. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. – М., 1993.
35. Рабочая книга школьного психолога. М., Прав. 1991.
36. Роджерс К. Клиентцентрированная терапия / Пер. с англ. – М.-Киев, 1997.
37. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М., 2000.
38. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1990.
39. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования. М., 1989.

40. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. – М., 2000.
41. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
42. Столин В.В. Некоторые общие принципы психологического консультирования. Кн. Семья и личность. М., 1981.
43. Хазанова М.А. Феномен принятия в психотерапевтическом консультировании. // Вопросы психологии, 1993, № 2.
44. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2003.
45. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек-манипулятор. Минск, 1992.
46. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 2000.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Екатеринбург, 1995.
2. Алешина Ю.Е. Консультативная беседа // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. М., 1996, с.230-248.
3. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003.
4. Карвасарский Б.Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 1998.
5. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
6. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
7. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2000.
8. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности. // Вопросы психологии, 1993, № 4.
9. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001.
10. Основы возрастно-психологического консультирования. М., 1991.
11. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. М., 1993.

12. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. – М., 1993.
13. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. М., 2000.
14. Столин В.В. Некоторые общие принципы психологического консультирования. Кн. Семья и личность. М., 1981.
15. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2003.
16. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек-манипулятор. Минск, 1992.