

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЛОСОФИИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Консультативная психология

Факультет психологии и философии
Кафедра психологии развития и профессиональной деятельности

Образовательная программа

37.04.01 Психология

Профиль подготовки

Психология консультирования и психотехнологии развития

Уровень высшего образования
магистратура

Форма обучения
очная

Статус дисциплины: базовая

Рабочая программа дисциплины «Консультативная психология» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» уровень магистратура от «23» сентября 2015г. №1043

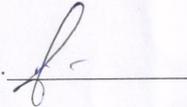
Разработчик: Исаева Э.Г., д.пс.н., проф. кафедры психологии развития и профессиональной деятельности ДГУ.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры психологии развития и проф. деятельности ДГУ

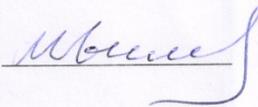
от 21.06.2019г., протокол № 10

Зав. кафедрой д.пс.н., проф. Акбиева З.С.

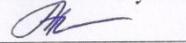


на заседании Методической комиссии факультета психологии и философии от 28.06. 2019г., протокол №10

Председатель проф. Биалов М.И.



Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением 28.06.2019г.



Рабочая программа дисциплины «Консультативная психология» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» уровень магистратура

от «23» сентября 2015г. №1043

Разработчик: Исаева Э.Г., д.пс.н., проф. кафедры психологии развития и профессиональной деятельности ДГУ.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры психологии развития и проф.деятельности ДГУ

от 21.06.2019г., протокол № 10

Зав. кафедрой д.пс.н., проф. Акбиева З.С. _____

на заседании Методической комиссии факультета психологии и философии
от 28.06. 2019г., протокол №10

Председатель проф. Билалов М.И. _____

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим
управлением 28.06.2019г. _____

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Консультативная психология» входит в базовую обязательную часть образовательной программы магистратуры по направлению 37.04.01 «Психология». Дисциплина реализуется на факультете психологии и философии кафедрой психологии развития и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с концепциями и методами оказания психологической помощи, людям, оказавшимся в затруднительной жизненной ситуации. В рамках предмета анализируются отечественные, зарубежные техники и модели работы с клиентами.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: универсальных ОК-3, профессиональных ПК-3; ПК-5 и общепрофессиональных ОПК-2.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий на основе сочетания инновационных и классических форм: лекции, тренинг-семинары, лабораторные занятия, форсайт и ролевые игры, мастер-классы, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме решения кейс-заданий, контрольной работы, коллоквиума и промежуточный контроль на основе защиты проектов и эссе, итоговый контроль в форме экзамена.

Объем дисциплины 3 зачетные единицы, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

Семестр	Учебные занятия						СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всего	из них						
Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
	108	6	36			15	51	экзамен

1. Цели освоения дисциплины «Консультативная психология».

Целями освоения дисциплины являются использование системы категорий и методов для решения практических задач в области оказания психологической помощи; владение навыками анализа своей деятельности и умение применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния.

Практическая направленность курса состоит в формировании у магистрантов базовых установок относительно организации и проведения консультативной беседы, умения анализировать сущность явлений и проблем, связанных с процессом осуществления психологического консультирования.

2. Место дисциплины «Консультативная психология» в структуре ООП.

Дисциплина «Консультативная психология» входит в обязательную часть образовательной программы магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 «Психология». Она органично связана с такими базовыми курсами, как

«Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Социальная психология», «Педагогическая психология», «Психология труда, инженерная психология, эргономика», «Организационная психология». В ходе освоения курса студенты готовятся к организации и выполнению консультативной работы на основе системного анализа проблемной ситуации и комплексного подхода к его решению. Междисциплинарный подход к содержанию преподаваемой дисциплины ориентирован на установление связей между понятиями психологического, возрастного, личностного развития и понятиями психологического воздействия в контексте единой идеологии профессиональной деятельности психолога-консультанта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: Основные представления о кризисах в жизни человека.

Уметь: Использовать методы, снижающие степень интенсивности переживания и обеспечивающие возможность дальнейшей психологической поддержки. Распознавать собственные признаки эмоционального выгорания и выбирать формы их преодоления.

Владеть: Приемами оказания помощи человеку в кризисной ситуации, а также приемами самопомощи.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения магистрантами дисциплины «Консультативная психология» (перечень планируемых результатов обучения) .

Код компетенции из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	Планируемые результаты обучения
ОК-3	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	<p>Знает: психологические приёмы и практики актуализации ресурсов индивида.</p> <p>Умеет: применять приёмы оказания психологической помощи.</p> <p>Владеет: Владеть: - приемами совершенствования чувствительности к появлению нестандартных идей, психологическими приемами и практиками актуализации индивидуальных особенностей личности</p>

ОПК-2	Готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p>Знает: этические и психологические нормы и основания организации коллективной деятельности.</p> <p>Умеет: осуществлять контроль и мониторинг факторов реализации коллективной деятельности.</p> <p>Владеет: знаниями о стилях и специфике управления коллективной деятельностью в зависимости от уровня развития организации</p>
ПК-3	Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	<p>Знает: основные теоретические направления психологических школ в современной практической психологии.</p> <p>Умеет: применять полученные знания для критического анализа психологических теорий, для объяснения результатов исследовательских работ, оценивать применяемые на практике методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития личности.</p> <p>Владеет: системой базовых понятий и категорий консультативной психологии; приемами определения специфики консультирования при различных трудных жизненных ситуациях, навыками применения техник консультирования по вопросам брака и семьи, карьеры, обучения, психического здоровья.</p>
ПК-5	Способность анализировать результаты психологической диагностики темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования	<p>Знает: основные этапы , процедуры и техники психологического консультирования.</p> <p>Умеет: определять условия, способствующие и полноценному</p>

	человека, анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных консультативных задач.	психическому развитию человека в конкретном возрастном периоде; Владеет: методами сбора первичной информации о жизненном пути клиента, навыками прогнозирования изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера.
--	--	---

4. Объем, структура и содержание дисциплины «Консультативная психология».

4.1. Объем дисциплины составляет ___3_ зачетные единицы, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины. «Консультативная психология».

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа в ЭКЗ	Самостоятельная работа в	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. работ			
Модуль 1. Актуальные проблемы консультативной психологии										
1	Предмет, задачи, методы и функции психологического консультирования			2						Кейсовые задания.
2	Навыки клиент-центрированного общения. Анализ проблемных зон клиентов.					4		8		Контрольная работа.
3	Принципы организации консультативного процесса.			2						Дискуссия.

4	Формулирование и проверка консультативных гипотез. Коррекция установок клиента.				4		8	Мини-конференция.
5	Навыки консультирования при специальных проблемах.				4		8	Рефераты.
	<i>Итого по модулю 1:</i>		4		12		24	
Модуль 2. Техники и стадии консультирования								
6	Стадии консультативного процесса				4		6	Эссе.
7	Коммуникативное и социально-перцептивное консультирование.				4		4	Круглый стол.
8	Деловое психологическое консультирование				4			Защита проектов.
	Общие и специфические техники консультирования.				4		3	Презентация портфолио.
9	Консультирование психотравмированной личности.		2		4		8	
10	Саморегуляция в консультативном сеансе.				4		6	Форсайт-игра.
	<i>Итого по модулю 2:</i>		2		24		27	
Модуль-3		Подготовка к экзамену 36						
ИТОГО:		108	6		36	15	51	

4.3. Содержание дисциплины «Консультативная психология», структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине «Консультативная психология»

Модуль 1. Актуальные проблемы консультативной психологии.

Тема 1. Предмет, задачи, методы и функции психологического консультирования.

Содержание темы. Система психологической помощи с место в ней психологического консультирования. Соотношение психологического консультирования с психологической диагностикой, психокоррекцией, психопрофилактикой, психогигиеной и психотерапией; различные подходы к оценке эффективности психологического консультирования. Универсальные функции психологического консультирования. Структура, цели и принципы консультирования. Соотношение теории и практики в психологическом консультировании. Проблема выбора теоретической ориентации консультантом; типы теоретических ориентаций в консультировании; цели психологического консультирования в понимании различных психологических школ. Соотношение целей клиента с целями консультанта. Основные аксиомы психологического консультирования. Ролевые позиции и функции консультанта. Проблема базовой мотивации выбора профессии консультанта; терапевтическое значение патологического радикала в консультировании; основные архетипические роли консультанта. Важность богатства и пластичности ролевого репертуара консультанта, функции консультанта.

Тема 2. Принципы организации консультативного процесса.

Содержание темы. Основные модели организации консультативного процесса. Специфические различия организации консультативного процесса при работе консультанта на предприятии или в организации, в специализированном консультативном центре и при работе в режиме частной практики; основные стратегии привлечения клиентов в психологическом консультировании; правила первого разговора с клиентом (по телефону либо при первой встрече); принципы определения продолжительности консультативного сеанса; факторы, влияющие на определение частоты встреч; определение общей продолжительности консультативного процесса. Требования к кабинету консультанта. значение месторасположения кабинета в контексте эффективности реализации целей и задач консультирования. Общие принципы дизайна помещения для психологического консультирования; требования к размерам и освещенности кабинета консультанта. Особенности установления консультативного контакта. Отличительные особенности успешного консультативного контакта и формы их проявления. Возможные сложности при установлении контакта, причины их возникновения и способы преодоления; специфические технические приемы и техники консультирования, позволяющие успешно установить контакт; модель структурного интервью О. Кернберга.

Модуль 2. Техники и стадии консультирования

Тема 3. Консультирование психотравмированной личности.

Содержание темы. Модель SIBAM в структуре оказания помощи клиенту. Консультирование жертв насилия. Особенности диагностики и планирования консультативного процесса при работе с жертвами насилия. Специфические техники и приемы консультативного воздействия при работе с жертвами насилия. Основные этапы консультирования при работе с жертвами насилия;

Возможности работы в режиме консультирования с ПТСР. Основные этапы консультирования в работе с ПТСР. Специфические техники консультативного воздействия в работе с ПТСР.

Особенности диагностики и планирования консультативного процесса по проблемам страхов и тревоги. Индивидуально-типологические особенности клиентов специфика консультирования клиентов с доминирующей агрессивностью и клиентов с доминирующей неуверенностью; особенности консультирования в выраженных психопатическими, нарциссическими, шизоидными, параноидными, депрессивными, маниакальными, мазохистическими, обсессивными, компульсивными, истерическими, диссоциативными радикалами характера. Учет в консультировании доминирующей модальности восприятия и жизненной стратегии.

4.3.2. Содержание лабораторно-практических занятий.

Модуль 1. Актуальные проблемы консультативной психологии

Тема 1. Навыки клиент-центрированного общения.

Содержание темы. *Вопросы:*

1. Сущность клиент-центрированного общения в консультативном сеансе.

2. Влияние навыков клиент-центрированного поведения на состояние и динамику психических процессов у клиента.

Цели занятия: Формирование у магистрантов навыков клиент-центрированного общения.

Предлагается следующая инструкция:

«Выберите партнера, с которым Вы хотите работать. Решите, кто из Вас сначала будет консультантом, а кто – клиентом. Клиент рассказывает консультанту о чем-то (действительно имевшем место или выдуманном), о чем трудно рассказать: например, случай, когда Вы лгали, мошенничали, были неадекватны, несправедливы и т.п. Консультант старается, насколько может, понять, что рассказывает клиент. Переформулируйте услышанное, чтобы убедиться в правильности своего понимания. Консультант не должен оценивать правильность или неправильность чего-то, давать советы, утешать или критиковать. Нужно сохранять отношение к клиенту как к равному человеку, что бы он Вам не рассказал. Это – трудное упражнение. Постарайтесь отметить моменты, когда Вам захотелось комментировать, когда Вы начинаете судить, жалеть, когда клиент Вас раздражает или беспокоит. Удастся ли Вам осознавать собственные переживания, одновременно сохраняя позитивное внимание и эмпатическое восприятие? Задача

состоит не в том, чтобы имитировать такого рода поведение; постарайтесь сознавать Ваши актуальные чувства. Поменяйтесь ролями, пусть тот, кто был консультантом, теперь будет клиентом. В качестве клиента Вы можете почувствовать влияние того, как Вас слушают, на то, о чем Вы собираетесь рассказать. Это упражнение многого требует как от клиента, так и от консультанта. Это, конечно, не клиент-центрированное консультирование как таковое, но Вы сможете представить себе требования, которые оно предъявляет участникам».

После того, как магистры выполняют это упражнение, им предлагается по очереди поделиться с группой своими ощущениями, сначала в роли клиента, а потом в роли консультанта.

Особый акцент делается на том, произошли ли какие-либо изменения у клиента благодаря клиент-центрированному поведению консультанта, в чем эти изменения состояли.

Удалось ли консультантам до конца выдержать роль клиент-центрированного партнера по общению? С какими трудностями они встречались на этом пути? Как они пытались эти трудности преодолеть?

Тема 2. Формулирование и проверка консультативных гипотез.

Содержание темы. Вопросы:

1. Формулирование консультативных гипотез.
2. Коррекция установок клиента на основе проверки гипотез.

Цели занятия:

Овладение магистрантами навыками проверки консультативных гипотез.

Магистранты обучаются навыкам формулирования и проверки консультативных гипотез в рамках стандартной ситуации проведения занятий:

Преподаватель предлагает одному из магистрантов разыграть перед группой роль клиента, предложив некоторую реальную или гипотетическую проблему для анализа. Другому предлагается осуществлять роль консультанта. Остальные члены группы выполняют роли супервизоров. Однако на протяжении занятия студент, осуществляющий роль консультанта, может неоднократно меняться. В некоторых случаях роль клиента может взять на себя преподаватель.

По ходу развертывания процесса консультирования преподаватель может комментировать действия консультанта или клиента, предлагать им занять ту или иную позицию, предлагать другим членам группы включиться в работу, помочь консультанту.

Особое внимание уделяется анализу конкретных ситуаций, акцентированию языка чувств. Предполагается, что студенты хорошо изучили эти алгоритмы в курсах «Введение в психологическое консультирование», «Консультативная психология». Необходимо, чтобы в процессе занятия было выдвинуто и проверено как можно больше консультативных гипотез. Для стимулирования процесса выработки студентами консультативных гипотез можно использовать метод «Мозгового штурма».

В процессе занятия также фиксируются и анализируются ошибки, которые подробно рассматривались на предыдущих занятиях.

Коррекция установок клиента.

Цель занятия: Отработка навыков коррекции установок клиента.

Форма проведения занятия аналогична предыдущим. Магистранты при участии преподавателя пытаются выстроить применительно к ситуации клиента цепочки событий, которые помогли бы клиенту осознать низкую эффективность своих прежних способов справляться с проблемой. Это должно привести клиента к смене его установок на ситуацию. Здесь можно использовать и доведение до клиента имеющей отношение к его проблемам психологической информации, ознакомить клиента с вариантами иных, более конструктивных установок.

В случае низкой эффективности методов проблемно-ориентированного консультирования можно переходить к использованию методов личностно-ориентированного и решение-ориентированного видов психологического консультирования.

Для стимулирования работы студентов можно использовать метод «Мозгового штурма»

В процессе занятия также фиксируются и анализируются ошибки, которые подробно рассматривались на предыдущих занятиях.

«Трудный случай»- (медитация).

Сядьте поудобнее... расслабьтесь... сделайте медленно 2- 3 глубоких вдоха и выдоха.

Вспомните из практики специалистов какой-нибудь трудный случай... Воскресите в своем воображении случай, когда вам довелось работать на практике с трудным клиентом.

Сначала взгляните на этот случай с точки зрения его «ненормальности».

Представьте, что вы считаете, этого клиента ненормальным и хотите сделать его нормальным. Рассматривайте случай сквозь эту призму...

Представьте, что вы обязаны сделать так, чтобы он изменился...

Почувствуйте свою ответственность за этого клиента...

Обратите внимание, что этому человеку чего-то недостает, это не целостная, ущербная личность...

Этот человек должен избавиться от чего-то, как каждый из нас иногда нуждается в избавлении от чего-то...

Почувствуйте, что в общем-то, этот клиент не стоит ваших усилий.

А теперь «отряхнитесь» и отбросьте все это. Попробуем взглянуть иначе:

Пусть это будет тот же самый клиент, но теперь мы будем смотреть на него сквозь другую призму: взгляните на уникальность этого человека...

Что, если вы любите, что, если вы цените эту личность безусловно, такой как она есть?...

Что, если воспринимать боль этого человека не как что-то, от чего нужно избавиться, а была бы принята как часть условий бытия? Как бы вы себя

чувствовали при этом? Как бы он чувствовал себя, если бы у него было такое к этому отношение?...

Что, если этот человек будет знать, в чем он нуждается и кем является на самом деле?...

Что бы вы чувствовали при этом?...

Включите это в ваш жизненный опыт.

Когда почувствуете себя готовыми, можете сделать записи.

Отработка навыков ведения консультативной беседы на ее начальных этапах. Анализ проблемных зон клиентов.

Цель занятия:

Отработка магистрантами навыков ведения консультативной беседы на начальных этапах консультирования, слушания и понимания.

Преподаватель предлагает одному из магистрантов разыграть перед группой роль клиента, предложив некоторую реальную или гипотетическую проблему для анализа. Другому магистранту предлагается осуществить роль консультанта. Остальные члены группы выполняют роли супервизоров. Однако на протяжении занятия студент, осуществляющий роль консультанта, может неоднократно меняться. В некоторых случаях роль клиента может взять на себя преподаватель. По ходу развертывания процесса консультирования преподаватель может комментировать действия консультанта или клиента, предлагать им занять ту или иную позицию, предлагать другим членам группы включиться в работу, помочь консультанту. Прежде всего, отрабатываются навыки знакомства с клиентом.

Обращается внимание на необходимость наличия стандартной фразы, с которой начинается процесс консультирования. Например: «Что Вас привело ко мне?». При отработке у магистрантов навыков слушания особое внимание уделяется тому, чтобы внешне демонстрировали свою включенность в беседу: кивали головой, произносили местоимения, свидетельствующие о том, что они слушают, смотрели в глаза клиенту, при этом были доброжелательны и безоценочны.

Одной из основных ошибок консультантов на этом этапе работы является переход к этапу коррекции, когда этап диагностики, по сути, еще не завершен. Преподаватель обращает внимание магистрантов на подобные ошибки. В резюме не следует делать акцент на том отрицательном, что сказал клиент, скорее следует выделить и подчеркнуть положительные аспекты сказанного. Резюме консультанта должно быть направлено на повышение самооценки клиента, на увеличение осознания им собственных сил и возможностей. Резюме консультанта должно вселять новые силы в клиента, а не укреплять его в позиции безнадежности. У студентов формируются навыки подведения подобного рода резюме.

Те же самые требования предъявляются и к формулировкам вопросов, которые консультант задает клиенту. Преподаватель также следит за тем, чтобы вопросы не были слишком длинными или непонятными, перегруженными

научными психологическими терминами, ставящими клиента в тупик. У магистрантов отрабатываются навыки конструктивной постановки вопросов.

Клиент, излагая сущность своих затруднений, не всегда начинает с самого главного. В процессе своего рассказа он может легко уйти в сторону от того, с чего начал, не рассказать того, чего хотел рассказать. Поэтому консультанту в процессе работы с клиентом необходимо следить за тем, чтобы у него сложилась всесторонняя и исчерпывающая картина наличной ситуации клиента. Для этого психологу-консультанту необходимо иметь в голове некий план сбора информации, перечень типичных для каждой человеческой жизни областей, в которых у человека могут быть проблемы. Психолог-консультант должен побуждать клиента к информации относительно всех этих областей.

Далее необходимо систематизировать и структурировать эту информацию, и, на основе имеющихся у магистрантов и преподавателя психологических знаний, сформулировать проблему клиента уже психологическим языком, то есть в виде психологической проблемы. Будущие консультанты пытаются это делать в процессе групповой дискуссии.

Тема 3. Навыки консультирования при специальных проблемах.

Содержание темы. Цели занятия: Формирование профессиональных навыков.

- Исследование степени близости, личного пространства и расстояния между «консультантами» и «клиентами».
- Исследование молчания.
- Развитие навыка рефлексии чувств.
- Исследование реакций, чувств и ощущений, возникающих при работе с тревожными, истерическими, обсессивными, шизоидными личностями.
- Исследование сложностей, возникающих при консультировании лиц с психосоматическими расстройствами и клиентов с депрессией и суицидальными намерениями.

Психотехнические упражнения.

«Контакт в пространстве». Для всей группы, освоение пространства, материального и группового. «В этом эксперименте осознавайте все, что с вами происходит, эмоции, желания, как вы с ними поступаете, желания реализовываете или нет...»

- В группе, закрыть глаза, двигаться, осознавая, с чем вы в контакте, как вы ощущаете себя, как взаимодействуете с окружающим миром, какие фантазии вы начинаете контактировать, как возвращаетесь к контакту здесь и сейчас.
- Открыть глаза. Двигаться, взаимодействовать только с объектным миром, не вступая в контакты с людьми, что привлекает Вас, как вы можете контактировать с объектами или избегать контакта.
- С открытыми глазами, молча взаимодействовать с людьми, вступая в контакт, если есть желания, и выходя из контакта.
- С закрытыми глазами, продолжая двигаться, вступать в контакт или уходить от контакта, как вы взаимодействуете с самим собой и с другими людьми

в этой ситуации. Остановиться, с закрытыми глазами, побыть в контакте с тем, с кем вы сейчас оказались в паре, молча, если пары нет найти ее.

- Открыть глаза, молча постоять, сохраняя позу, продолжить контакт с этим человеком с открытыми глазами. Отметить изменения, которые произойдут в вашем контакте, когда вы увидели, кто ваш партнер.

- С тем, с кем вы оказались в паре, поделиться впечатлениями. После этого найти еще одну пару – и в группах по 4 человека обсудить весь ход эксперимента.

«Молчание в группе». Эксперимент для работы с молчанием. Инструкция: «Возьмите ручку и бумагу, записывайте все о чем молчите, все что придет в голову». В этой записи могут быть повторы, например одно слово "трудно" или "зачем". Поработать в парах с полученным материалом, отмечая свои чувства по поводу прочитанных слов, фрагментов текста. Это могут быть стыд, страх, радость удовольствие презрение, отметить для себя, если эти чувства являются токсическими. Постараться осознать, во время обсуждения, что за потребность или нереализованное действие стоят за этими чувствами.

«Кризис и значение» (по Диане Бечетти-Уайтмор). Метод арт-терапии.

1. Подумайте о трех кризисах, пережитых вами в жизни до настоящего времени. Затем сделайте свободный рисунок каждого из них, выражая чувства, которые вы испытывали во время кризиса, происшедшую дезинтеграцию, существо случившегося с вами. Рисуйте свободно, не пытайтесь сделать рисунок красивым.

2. Теперь возьмите рисунки.

3. Всмотритесь в ваши рисунки, проследите в них непрерывность, если можете ее почувствовать. Вы можете рассматривать кризис как переход между двумя фазами вашего развития. И если мы описываем самораскрытие в ретроспективе, мы можем быть способны усмотреть в нем новую черту, пытающуюся пробиться на поверхность, новый жизненный импульс, прокладывающий себе путь, новую часть нашего существа, которая сию минуту рождается. Такая возможность усиливается при рассмотрении трех кризисов вместо одного. Кризис означает, что существующий порядок рушится, а новый, возможно, более совершенный, занимает свое место. Но в период между старым и новым порядком возникают временные дезинтеграция и боль.

4. Осознайте также, каким образом вы встречали эти три кризиса. Пытались ли вы отсрочить или игнорировать их? Усиливали ли возникающую боль, цепляясь за старые паттерны? Были ли вы мужественны перед лицом кризисов? Переживали ли вы каждый кризис по-разному?

Замечания: можно повторить это упражнение, подставив три самых сильных переживания вместо трех кризисов и пытаясь проследить ваше самораскрытие через них.

Упражнения по передаче сообщений. Чтобы развить способность передавать сообщение, нужно тренировать несколько частей этого.

Во-первых, нужно уметь передавать какое угодно сообщение кому-то другому. Мы достигаем этого, упражняясь в отправлении простого сообщения

через разные расстояния, делая все необходимое, чтобы оно дошло до получателя, если нужно, регулируя силу сообщения.

Во-вторых, нужно удобно себя чувствовать, о чем бы он ни разговаривал с другим. Мы будем развивать эту способность.

В-третьих, магистрант должен уметь передавать конкретные сообщения другому. Это могут быть сообщения, которых студент обычно не говорит, но которых требуют определенные техники. Поэтому ему нужно уметь естественно передавать эти сообщения, как будто он только что их придумал, даже если это часть какой-то изученной им техники.

Магистрант и преподаватель сначала стоят рядом друг с другом. Магистрант говорит "Здравствуй" преподавателю. Если преподаватель чувствует, что "Здравствуй" действительно дошло до него, он говорит "Хорошо". Если нет, он или игнорирует "Здравствуй", или объясняет ошибку. Когда "Здравствуй" доходит на небольшом расстоянии, преподаватель отходит дальше. Он начинает обращать свое внимание в сторону, и не смотреть на партнера. Магистрант должен добиться внимания с помощью "Здравствуй". Это задание усложняется до тех пор, пока студент не сможет спокойно добиваться внимания преподавателя, когда тот находится на расстоянии в 15 метров и занят чем-то другим. Цель не в том, чтобы кричать, а в том, чтобы передать сообщение «Просто говорить». Магистрант и преподаватель сидят друг перед другом. Магистрант должен, не останавливаясь, говорить что угодно преподавателю.

Упражнение предназначено для того, чтобы будущий консультант продолжал говорить, не истощаясь, не смущаясь и никак не реагируя. Он может говорить о своих переживаниях, своих убеждениях, о французской кухне, это неважно. Преподаватель не поддерживает разговор, но делает внимательный и заинтересованный вид.

Модуль 2. Техники и стадии консультирования

Тема 4. Стадии консультативного процесса. Отработка навыков консультирования при кризисных состояниях.

Содержание темы. Вопросы: 1. Уменьшение смятения благодаря процессу повторения.

2. Формирование понимания текущих проблем для поддержки клиента.

3. Создание фундамента для принятия людьми пережитого опыта.

Цели занятия:

Организация работы, направленной на выражение сильных эмоций.

Организовать консультирование по алгоритму работы с кризисными состояниями.

Первая стадия: Сбор информации

1. Помогите клиенту идентифицировать и выразить чувства и связать их с содержанием. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение и, кроме того, делает возможным определение кризиса через отдельные события и проблемы. Образно выражаясь, гора, которую клиент тщетно пытался сдвинуть с места, распадается на отдельные куски породы, к которым можно подступиться.

2. Уделите время тому, чтобы максимально полно исследовать проблему вместе с клиентом. Человек, находящийся в кризисном состоянии, жаждет получить немедленное облегчение. У консультанта кризисной службы может возникнуть искушение поскорее перескочить от исследования проблемы к её решению, чтобы снизить интенсивность переживаний клиента. При таких преждевременных попытках решения важная информация может быть упущена, и вы рискуете толкнуть клиента на повторение его же собственных ошибок.

3. Идентифицируйте событие, вызвавшее кризис и постарайтесь отделить «исторические» проблемы от актуальной ситуации.

Вторая стадия: Формулирование и переформулирование проблемы

1. Результатом исследования ситуации может явиться переформулирование проблемы, поскольку:

- Формулируя свою проблему, клиент мог не учесть её важных аспектов.
- Проблема может быть глобальной, и для того, чтобы с ней справиться, её потребуется разделить на более мелкие.
- Формулируя проблему, клиент может смешивать актуальные и «исторические» проблемы.

2. Проясните, что клиент уже предпринимал для решения проблемы. Повторение неэффективных способов решения может стать частью картины кризиса. Отделив проблему от неэффективных способов её решения, можно переформулировать проблему и подойти к ней по-новому.

3. Спросите клиента, что помогало ему справляться с проблемой раньше. С вашей помощью клиент может обнаружить, что он владеет многими полезными навыками. Кроме того, это помогает переформулировать проблему — она уже не выглядит совершенно недоступной контролю, клиент понимает, что может с ней справиться хотя бы частично.

4. Что делать, если определение проблемы застопоривается:

- перейти от более обобщенного определения к более конкретному, частному;
- перейти от частного, конкретного определения к более обобщенному;
- проверить, не пропущено ли какое-то действующее лицо при определении проблемы;
- исследовать, нет ли каких-то подспудных, скрытых проблем.

Третья стадия: Альтернативы и решения.

1. Откажитесь от попыток решения проблемы. Это часто является ключевым моментом работы, потому что иногда неудачные решения вносят существенный вклад в развитие кризиса. Переключайтесь на работу с проблемой. Такой прием имеет смысл применить в следующих случаях:

- когда клиент пытается контролировать события, которые он в принципе контролировать не может,
- когда решение усугубляет проблему.

2. Откажитесь от цели. Это полезно делать тогда, когда цели, которые ставит перед собой клиент, нереалистичны или недостижимы в данный момент.

3. Выясните, есть ли что-то такое, что мог бы предпринять клиент для улучшения ситуации, если невозможно полностью исправить её.

4. Спросите, что помогало раньше в аналогичной ситуации.

5. Выявите ложно направленную потребность контроля и переключите внимание клиента на работу с проблемой.

6. Избегайте попадания в ловушку преждевременных решений.

Кризис наносит удар по привычным представлениям человека о себе и об окружающем мире, утрачивается контроль, неопределенными становятся представления о будущем. «Но даже когда невозможность существовать в прежней системе представлений очевидна, человек продолжает цепляться за них. «Хочу, чтобы все было как раньше», «Почему это произошло со мной?» — подобные мысли могут принимать характер навязчивости».

В процессе занятия также фиксируются и анализируются ошибки, которые подробно рассматривались на предыдущих занятиях.

Упражнения. «Трансформация агрессивной энергии» (По П. Ферручи)

1. Выберите проект или деятельность, на которой вы хотите "выпустить пар".

2. А теперь, отложив ваш проект на время в сторону, обратитесь к своим агрессивным чувствам. Ощутите их силу, вибрации, эффект, оказываемый ими на телесном уровне и, может быть, причиняемое ими страдание. Дайте им, скажем так, пространство, то есть наблюдайте за ними без всяких оценок, без навешивания ярлыков.

3. Теперь допустите, что все эти чувства - энергия, находящаяся в вашем распоряжении, которая ценна и может быть использована для дела. Она может причинить боль, но может стать также движущей силой для выбранных вами форм деятельности или проекта.

4. Теперь живо представьте себя в середине вашего проекта или деятельности. Сообщите сознанию как можно больше деталей из вашего образа.

Представляйте происходящие изменения, но следите за ними с большей силой и вниманием, возникшим благодаря выбранной вами энергии.

«Раскрытие смысла». Очень часто человек живет и мыслит в неопределенностях, реагирует на абстракции, взаимодействует с ними, как будто он точно знает, что они означают. Человек вполне может думать, что он понимает что-то, просто потому что он знает какие-то слова об этом.

Если субъект использует неопределенные слова и символы, реагирует на ситуации, основываясь на символических значениях, то у него не особенно хорошая связь со своей реальностью. Нам нужно, чтобы клиент установил связь именно с реальностью, именно с той силой и намерением, которые необходимы. Это реальность непосредственного переживания, а не символических представлений. Это живая, подвижная реальность, а не реальность окаменевших понятий. Это реальность, состоящая из процессов, а не из застывших "вещей". Прояснить то, что значат используемые человеком символы - это простая и мощная техника. Можно просто спросить:

А что это значит...? или...

Как ты определяешь слово _____? или ...

Какой опыт (переживание, событие) обозначает _____?

Суть не в том, чтобы заменять одно отвлеченное определение другими абстрактными словами. Идея здесь в том, чтобы слова были связаны с какими-то реальными переживаниями и восприятиями человека. Если он говорит: «Но я ЛЮБЛЮ свою семью» нельзя считать само собою разумеющимся, что мы знаем, что это значит, или что он это знает. Что означает для него «любовь»? Что он делает, выражая любовь, что он переживает?

Вопросы для обсуждения: Прояснить смысл означает выяснить, что клиенты имеют в виду, когда говорят о чем-то. О чем они говорят? Какой смысл они придают словам и символам?

«Похвала». (тройках). Один человек хвалит себя за что-то в течение 3 минут, второй записывает все слова. Третий наблюдает. Наблюдатель отмечает и сообщает после завершения 3 минут – чем было хвалиться легко, чем затруднительно. Как распределялась энергия. Потом второй, который выслушивал, буквально по тексту зачитывает первому эти слова, то есть хвалит этими словами «от себя». «Я тебя хвалю за то-то...» далее по тексту. Тот, кто наблюдал, дает обратную связь – что было труднее воспринимать из уст другого, что легче.

Далее обсуждение следующих тем:

- Когда я хвалюсь – значит, за что-то хвалюсь.
- За что меня недохвалили другие.
- Тема похвалы – это могут быть направления, по которым я не получил достаточного одобрения.
- И тогда вопрос. Перед кем из реальных людей я хотел бы похвалиться, и получить одобрение, но не могу.

«Контроль-1». 1. Описать те зоны, которые я контролирую - голос, позу, движение лица, выражение лица, что в этом я должен контролировать и от каких патологических проявлений. После этого подумать, что произойдет, если контроль отпустить.

2. Реально отпустить контроль, наблюдать, что произойдет. Описать словами, что происходит, если я отпускаю свой контроль.

«Контроль-2». Работа в тройках. Провести сессию, затем обсудить – что клиент чувствует по отношению к консультанту, как к контролирующей фигуре. Контрольный вопрос для обсуждения - какие не симпатичные проявления пытается контролировать в себе клиент, и как старается использовать консультанта для усиления контроля.

Преподаватель инициирует обсуждение вопросов, выражение чувств, обращение к другим участникам группы.

Тема 5. Коммуникативное и социально-перцептивное консультирование.

Содержание темы. Вопросы:

1. Функции коммуникативного общения в консультировании.

2. Привлечение внимания консультантом на социально-перцептивной основе.

Цель: Освоение навыков консультирования на основе перцептивно-коммуникативного общения.

Упражнение 1. Выполняется в *аквариуме*. Беседуя с клиентом, необходимо обратить внимание на его индивидуальные особенности, которые, наверное, делают его человеком малопривлекательным для окружающих людей. В первую очередь желательно выяснить, старается ли сам клиент привлекать к себе внимание или же пассивно ожидает, что на него обратят внимание окружающие люди. Если имеет место последнее, то клиенту можно рекомендовать самому вести себя в общении с людьми более активно и сознательно стараться обратить на себя их внимание. Выбранные средства привлечения внимания должны быть такими, чтобы они соответствовали интересам и потребностям того человека, чье внимание с их помощью привлекается. Это означает, что один человек, обративший внимание на другого человека, сам должен понимать, чем этот, другой, интересен и полезен для него, в какой степени он способен или не способен удовлетворить его собственные актуальные интересы и потребности.

Затем или вместе с тем, о чем говорилось выше, необходимо выяснить, есть ли у клиента нечто такое, что способно оттолкнуть от него людей. Если такие качества у клиента имеются, то необходимо понять, каковы они и чем вызваны.

Желательно, например, если есть такая возможность, таким образом выбрать ситуацию, условия общения, чтобы они позволили клиенту проявить свои наилучшие качества в общении с людьми, и тем самым привлечь к себе внимание со стороны.

Упражнение 2. Попросить клиента подробно объяснить, почему он считает, что лично ему окружающие люди уделяют недостаточное внимание. Попросить клиента некоторое время понаблюдать за окружающими людьми и ответить на вопрос, кому из них, по его мнению, уделяется большее внимание, чем ему, и почему.

Полезные сведения о клиенте, позволяющие точно установить, являются ли его претензии на внимание со стороны других людей чрезмерными, можно получить путем изучения характера клиента, особенно имеющихся в его характере акцентуаций. Дело в том, что среди акцентуированных черт характера есть такие, которые сами по себе порождают необоснованные претензии человека на внимание со стороны. Это, например, гипертимность и истеричность. Если обнаружится, что у клиента имеются подобные акцентуации в характере, то для психолога-консультанта это может быть достаточным основанием для того, чтобы утверждать, что претензии клиента на внимание со стороны действительно чрезмерные и носят в основном субъективный характер. Практическое решение проблемы в данном случае видится в том, чтобы свести к минимуму или вовсе исключить проявление соответствующих акцентуаций в характере клиента в его поведении по отношению к окружающим людям.

Упражнение 3. Выполняется в парах.

1. Выберите себе клиента. Дайте ему рекомендации по усилению его интереса к людям.

2. Повторите для себя основные этапы проведения консультирования связанные с решением проблемы неумения человека привлекать к себе внимание со стороны окружающих людей.

3. Сформулируйте основные причины, в силу которых у человека может проявиться неумение высказывать комплименты в адрес других людей и неспособность правильно реагировать на комплименты.

4. Перечислите возможные причины неспособности человека точно воспринимать и правильно оценивать социальные роли других людей.

Рефлексивный анализ.

Тема 6. Деловое психологическое консультирование.

Содержание темы. «Начальник и подчиненный».

1. Восстановите, пожалуйста, в своей памяти основные моменты процедуры психологического консультирования на тему о личных взаимоотношениях руководителя и подчиненных.

2. Припомните, как следует проводить психологическое консультирование, направленное на решение проблемы деловых взаимоотношений.

3. Вспомните основные процедурные моменты психологического консультирования руководителя по вопросам распределения обязанностей между подчиненными.

4. Повторите основные рекомендации, которые касаются психологического консультирования руководителя относительно принятия им оптимальных деловых решений.

5. Вспомните формы речевого этикета, подходящие для случаев обращения с просьбами, реагирования на просьбы и выражения благодарности за выполненную просьбу.

6. Припомните, какие вопросы следовало бы задать клиенту для выяснения его умения убеждать людей. Какие рекомендации ему можно было бы предложить на этот счет?

7. Проведите психологическое консультирование руководителя по вопросам об оптимальном распределении обязанностей, координации взаимодействия и контроля деятельности подчиненных.

8. Поэкспериментируйте с умением убеждать и методами совершенствования данного умения.

Упражнение. «**Боюсь-хочу**». В паре с партнером. 10 мин говорить фразы, каждая из которых начинаются со слов «Я боюсь...». Не стоит развивать тему. Партнер поддерживает темп выполнения и не позволяет говорить более одной фразы на каждую тему. После этого продолжить в течение 10 минут монолог, каждая фраза начинается с «Я хочу...». После завершения поменяться ролями. В группе обсуждение посвящено осознанию собственных страхов и желаний

Тема 7. Общие и специфические техники консультирования.

Содержание темы. Понятие и классификация общих техник психологического консультирования. Техники поощрения, повторения, задавания вопросов, прояснения, конфронтации, интерпретации, суммирования, отражения чувств (включая суммарное отражение чувств как частный случай), информирования, рекомендации, убеждения, парадоксальной реакции, обратной связи, самораскрытия; показания и противопоказания к применению каждой из общих техник психологического консультирования; стереотипные ошибки при использовании общих техник и способы их преодоления. Метафорические техники: притчи, истории, сказки, провокативные приёмы, метафорические карты.

Место и значение специфических техник психологического консультирования. Особенности применения специфических техник; примеры специфических техник: техника парадоксальной интенции, техника рефрейминга, метод GROW как специфическая техника; основные сложности, возникающие при использовании специфических техник и способы их преодоления.

Навыки консультирования при специальных проблемах.

Цели занятия: Формирование профессиональных навыков.

- Исследование степени близости, личного пространства и расстояния между «консультантами» и «клиентами».

- Исследование молчания.

- Развитие навыка рефлексии чувств.

- Исследование реакций, чувств и ощущений, возникающих при работе с тревожными, истерическими, обсессивными, шизоидными личностями.

- Исследование сложностей, возникающих при консультировании лиц с психосоматическими расстройствами и клиентов с депрессией и суицидальными намерениями.

«Психологический магазин» Представьте себе, что Вы прогуливаетесь в незнакомом городе, и попали в волшебный магазин. Это Психолавка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве платы те человеческие качества и способности, которые ему кажутся ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у Вас имеется в избытке, или то, что осталось в прошлом, или то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предлагает Вам то, что может Вам пригодиться в дальнейшей жизни смелость, чувствительность, силу, здоровье, карьера, дружба, успех. Он попросит что-то в обмен. Вы можете торговаться.

Тема 8. Консультирование психотравмированной личности.

Содержание темы. Цели занятия: Формирование профессиональных навыков.

- Исследование степени близости, личного пространства и расстояния между «консультантами» и «клиентами».

- Исследование молчания.

- Развитие навыка рефлексии чувств.

- Исследование реакций, чувств и ощущений, возникающих при работе с тревожными, истерическими, обсессивными, шизоидными личностями.

- Исследование сложностей, возникающих при консультировании лиц с психосоматическими расстройствами и клиентов с депрессией и суицидальными намерениями.

«Личностное пространство» Все участники разбиваются на пары и садятся лицом друг к другу. Каждая пара, получив задание, исследует вопрос, какой должна быть степень близости между ними в процессе слушания. Таким образом, каждая пара должна:

- Сесть очень близко друг к другу, практически соприкасаясь коленями.

- Сесть плечом к плечу.
- Сесть на расстоянии 1,5 метра друг от друга.
- Сесть спиной к спине.
- Сесть друг за другом.
- Сесть напротив, на удобном для обоих расстоянии.

Участники беседуют находясь в каждой позиции по 5 минут. Темы могут быть следующими:

- Ситуации, когда у меня возникает сильное беспокойство, тревога.
- Ситуации, когда у меня возникало ощущение, что меня не слушают.
- Ситуации, в которых я чувствую себя не комфортно.
- Мое личное пространство.

После того как каждый из участников побывает во всех позициях, все садятся в общий круг и преподаватель инициирует обсуждение, посвященное вопросам степени близости и личного пространства, осознанию чувств, возникших в процессе выполнения упражнения.

«Четыре волшебных вопроса»: Простой, но эффективный способ справиться с тревогой по поводу других людей. Упражнение выполняется в парах, консультант задает клиенту следующие вопросы:

1. Что сделал не так, как нужно?
2. Чего не сделал?
3. Что касается, что ты сделал не так, как нужно?
4. Что касается, чего ты не сделал?

Эти вопросы довольно общие, чтобы охватить большинство причин тревоги, но клиент, скорее всего, сам точно укажет кнопки, включившие это состояние.

Можно задать другие похожие вопросы:

Что должен был знать?

Что ты должен был знать?

Что должно было быть известно?

Какой градус социальных ожиданий?

Тема 9. Саморегуляция в консультативном сеансе.

Содержание темы. Вопросы:

1. Техники саморегуляции консультанта в ситуациях эмоциональных напряжений.

2. Разработка проектных моделей по саморегуляции в зависимости от психотипа консультанта.

Задания:

Упражнение выполняется в тройках. «Консультант» и «супервизор» должны отследить и оценить различные плохие и хорошие показатели психологического консультирования, и предпринять определенное действие.

Общие плохие показатели:

Критично настроен. Узнайте, что клиент скрывает. Огорчен насчет вас: Выясните, какое сообщение вы не заметили, или не подтвердили получение сообщения; что вы сделали или сказали, обидевшее клиента.

Рассеян- выясните, в чем он действительно заинтересован.

Устал- узнайте, может быть, что-то продолжается слишком долго или не хватает сна.

Не разговаривает- выясните, с чем он столкнулся, что не чувствует желания общаться, или выясните, что вы сказали или сделали, из-за чего он не хочет разговаривать

Общие хорошие показатели:

Разговаривает с вами. Говорит о своей ситуации.

Улыбается, смеется.

Энергичный

Дружественный по отношению к вам

Плохие показатели в начале сеанса:

Жалуется на предыдущие сеансы у вас или у других консультантов- выясните, чего он не раскрыл в тех сеансах.

Требуется объяснений того, что вы собираетесь делать

Хорошие показатели в начале сеанса:

Сам рассказывает о результатах в жизни того, что вы сделали в прошлом сеансе

предлагает что-то новое, над чем он хочет поработать

Плохие показатели во время сеанса:

Говорит о вас- найдите то, что клиент хочет проработать

Говорит о комнате -вернитесь к теме, в которой он заинтересован

Меняет тему- убедитесь в том, что вы занимаетесь самой активной из тем

Отвечает, не обращая внимания внутрь- с помощью уговоров или уловки добейтесь от него настоящего ответа, а не просто интеллектуальной болтовни.

Хорошие показатели во время сеанса:

Выражает эмоции насчет того, чем мы занимаемся

Говорит о том, что он переживает

Плохие показатели в конце сеанса:

Грустный, злой или апатичный- выясните, по какому поводу.

Все еще обращает внимание внутрь- завершите процесс

Хорошие показатели в конце сеанса:

Обращает внимание наружу.

Говорит о дальнейших планах и перспективах.

Рефлексивный анализ проектов.

Влияние профессиональной деятельности на личность психолога-консультанта.

Вопросы:

1. Определение соотношения предпочитаемых техник, проблем в консультативной работе и психологического профиля консультанта.

2. Влияние опыта и профессионального образования на решение консультативных задач.

Цель: Итог: оставление своей психогаммы.

Проанализировать причины внутренних барьеров, мешающих позаботиться о себе, может помочь следующее упражнение.

«Что мне мешает позаботиться о себе». Инструкция: Выберите партнера для упражнения, в котором вы постараетесь определить, как вы должны позаботиться о себе и что мешает вам это сделать. Опишите ситуацию. Возьмите на себя роль той части, которая нуждается в помощи, и выразите её в действиях. Пусть партнер возьмет на себя эти роли.

Обсудите альтернативы и выразите это в действиях.

Вариант: Упражнение выполняется в тройках. После того как протагонист определяет части и находит способы их выражения, он создает скульптуру, где партнеры берут на себя роли разных частей.

«Подкрепляющие и ограничивающие сообщения». Ещё один подход к тому, как консультант может позаботиться о себе разработан в рамках транзактного анализа. Он основан на осознании и проработке подкрепляющих и ограничивающих сообщений, звучащих в каждом из нас и способствующих нашему личностному и профессиональному росту или тормозящих его.

Примеры ограничивающих сообщений:

Не чувствуй! Не будь эффективным! Этого недостаточно!

Не проявляй инициативу! Не будь слишком любопытным! Не делай ничего!

Не доверяй своей интуиции! Не живи согласно своим чувствам! Не иди навстречу своим потребностям!

Не думай! Не злись! Не отделяйся от других! (Иди на компромиссы)

Не будь здравомыслящим! Не будь сильным! Не будь прямым! Не люби!

Не будь тем, что ты есть! (Будь таким, каким другие хотят тебя видеть)

Не спорь! Не делай ошибок!

Примеры подкрепляющих сообщений:

Живи, исследуй мир, питай свои чувства! Это хорошо!

Ищи свои границы, учись говорить «нет», будь самостоятельным, отделенным от меня!

Это нормально — иметь свой взгляд на мир, быть тем, что ты есть, попробовать свои силы!

Это нормально — учиться думать по-своему, искать свои собственные моральные принципы и убеждения.

Подкрепление (affirmation) — это ваше собственное позитивное утверждение о самом себе или о какой-то одной стороне вашей личности (о чувствах, уме, душевных качествах). Обычно оно выражается в виде Я-высказывания и в настоящем времени, то есть «Я обладаю..., Я являюсь...» вместо «Я не являюсь..., Я хочу..., Я буду».

Упражнение 1.

1. Подумайте о своей проблеме. Постарайтесь определить, какие ограничивающие сообщения создают или поддерживают эту проблему.

2. Какие подкрепляющие сообщения можно было бы им противопоставить.

3. Определите, к какой задаче развития нужно обратиться.

Упражнение 2

Выполняется в парах (участники «А» и «В».)

Подумайте о ситуации в своей жизни, которую вам хотелось бы изменить. В каком подкреплении вы нуждаетесь для того, чтобы осуществить это изменение? «А» говорит вслух своё подкрепляющее высказывание «В», «В» говорит «А» своё подкрепляющее высказывание.

«Колесо личного благополучия»

Наша профессиональная жизнь не существует изолированно. Она вплетена в ткань нашего повседневного существования. Хотя понятие «сгорания» связывают по преимуществу с работой, но невозможно не признать, что все сферы нашей жизни взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Потому время от времени необходимо отражать и оценивать свою жизненную ситуацию в целом.

Инструкция:

1. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.

2. Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом.

3. Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.

Теперь попробуйте оценить для себя:

Какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна?

Какая наименее благополучна?

Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше колесо «катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?

Что бы вам хотелось изменить?

Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь этих изменений в будущем.

Итог: составление своей психограммы консультанта.

5. Образовательные технологии.

Подготовка магистрантов к будущей профессиональной деятельности в свете требований ФГОС основывается на различных технологиях обучения: пассивной, активной и интерактивной, предполагающей работу в парах, ротационных тройках, малых группах, аквариуме, мозговом штурме, дереве решений, деловых и ролевых играх. Предполагается разбор конкретных ситуаций, сценарного поведения, эссе, рефераты, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий проводимых в интерактивных формах, составляет 40% от аудиторных занятий. Занятия лекционного типа составляют около 30% аудиторных занятий.

. Для обеспечения самостоятельной работы магистранта создана материально-техническая база (обеспечение литературой, компьютерами, доступом в Интернет). Оценка работы магистранта на семинарских занятиях проводится с учетом принятой балльно-рейтинговой шкалы, результаты которой учитываются при итоговой аттестации магистранта.

В рамках учебных курсов предусмотрены встречи с представителями российских учебных вузов и исследовательских институтов (ПИ РАО г. Москва), соответствующих Центров РД.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы магистрантов.

6.1. Методические рекомендации по руководству самостоятельной работой магистрантов.

Магистранты ознакамливаются с требованиями по различным блокам самостоятельной работы:

Блок 1. Письменные ответы.

Оценка принципов эффективного консультирования.

Фразы (высказывания) клиентов, которые отражают сложность процесса консультирования.

Выберите и разложите качества консультанта, типичные для системы консультирования в рамках: а) психоанализа; б) бихевиоризма; в) гуманистической психологии.

Выберите и разложите качества консультируемого, находящегося в определенном психическом состоянии (человек - агрессивный, человек - страдающий и др.).

. Консультационные примеры проблем клиента, находящегося в «ипостаси»: человек-агрессивный, человек-страдающий, человек-ошибающийся, человек-любящий.

. Назовите категории граждан и их основные запросы по обращению за психологической консультацией.

Блок 2. Моделирование

1. Эксперимент на проведение беседы при провокациях.
2. Эксперимент по распознаванию личностного качества через восприятие позы (скука, превосходство, сосредоточенность, неуверенность, открытость, оборона и др.).
3. Иницируйте беседу, исходя из «чтения» состояния клиента.

Блок 3. Домашние задания.

1. Сделайте подборку пословиц, поговорок, принципов, фразеологических оборотов, которые возможно использовать в качестве «формулы» для клиента в психологическом консультировании. Придумайте и опишите, в какой проблемной ситуации клиента возможно действие конкретной «формулы».
2. Выберите качества клиента, свидетельствующие о недостаточности его саморегуляции. Сделайте подборку качеств консультанта, адекватных для решения проблемы саморегуляции клиента.
3. Составьте перечень исцеляющих аффирмаций в зависимости от запроса клиента.

6.2. Техники психологического консультирования. Классификация техник, используемых в психологическом консультировании.

Базовые техники

«техники первого эшелона»; предназначены для понимания клиента и его проблемы; наиболее экологичны и используются на всех этапах консультирования; могут сочетаться с любым стилем и направлением психологического консультирования и психотерапии.

Активное слушание: безмолвное слушание, повторение, перефразирование, резюмирование, уточнение, развитие мыслей собеседника.

Эмпатическое слушание: эмпатические высказывания («отражение чувств»), «вентиляция чувств», эмоциональное резюме, акцентирование эмоциональных слов.

Вопросы, используемые консультантом.

По формальной структуре все вопросительные высказывания (вопросы) можно разделить на открытые и закрытые вопросы.

Открытые вопросы-это вопросительные высказывания:

- которые содержат вопросительные слова (что, кто, где, почему, какие);
- которые предполагают многообразие вариантов ответа.

В свою очередь открытые вопросы могут различаться по положению вопросительного слова. Сравните восприятие двух открытых вопросов: Где вы работаете? и Вы работаете где?

Закрытые вопросы-это вопросительные высказывания,(1)которые в своей формулировке предлагают готовый вариант ответа,(2)отвечая на которые, человек может ограничиться одним из двух ответов:«Да» или «Нет».

Закрытые вопросы могут быть определенными, т.е. содержать конкретный вариант ответа («Вы работаете в школе?»), а также неопределенными т.е. содержать неопределенное местоимение или общее понятие («Вы где-то работаете?»).

Закрытые вопросы можно также различать по содержанию, например: общие и специальные (конкретные) вопросы. В первом случае предлагается обобщенный вариант ответа, во втором—более конкретный. Сравните: «Вы чувствуете неприятные ощущения?» или «Вы чувствуете страх?».

В литературе по психологическому консультированию традиционно принято считать, что открытые вопросы лучше закрытых, т.к. они, предоставляют больше свободы для ответа и не предлагают готовых вариантов. В отличие от них закрытые вопросы считаются «плохими», поскольку они ограничивают клиента и снимают с него ответственность.

В то же время, следует отметить, что каждая из вышеупомянутых групп вопросов имеет свои плюсы и минусы, и нельзя категорически отказываться от одних в пользу других. Например, Р. Кочюнас пишет, что не всем клиентам нравятся открытые вопросы; у некоторых они повышают ощущение угрозы и увеличивают беспокойство. Отчасти это связано с тем, что консультант, задавая открытый вопрос, сам остается «закрытым» для клиента, т.к. клиент не знает, как консультант отнесется к его ответу. Задавая же закрытый вопрос и предлагая в своей формулировке вариант ответа, консультант «приоткрывает» себя и свое отношение к этому ответу, которое выражается в его интонации. В этом смысле закрытые вопросы (с интонацией, выражающей принятие) более предпочтительны в ситуации общения с неразговорчивым («закрытым») клиентом (например, с подростком), который на любой открытый вопрос отвечает: «Не знаю».

Открытые вопросы требуют больших интеллектуальных усилий от клиента, а закрытые вопросы—от консультанта, поскольку в первом случае консультант просто спрашивает, а в последнем случае он должен предложить клиенту вариант ответа.

Тезис об «ограничивающем» характере закрытых вопросов также можно подвергнуть сомнению. Один из определяющих признаков закрытых вопросов: «человек может ограничиться одним из двух ответов...»,— не означает, что отвечающий всегда ограничивается только ответами «Да» или «Нет». Закрытый вопрос всегда оставляет за отвечающим выбор:

- 1) просто согласиться или не согласиться с предлагаемым вариантом, т.е. ответить «Да» или «Нет»;
- 2) предоставить дополнительно к этому более или менее развернутую информацию.

Сравнивая эффективность открытых и закрытых вопросов на практике, можно сделать следующий вывод: открытые вопросы лучше использовать, когда собеседник достаточно общителен и активен вербально. Закрытые вопросы помогают в ситуациях:

1) когда собеседник не склонен много говорить и часто на вопросы консультанта отвечает «Не знаю», или, напротив;

2) когда он говорит слишком много и у консультанта появляется необходимость ограничить его вербальную активность.

Если собеседник на открытые вопросы отвечает «Не знаю», значит, пора переходить к закрытым вопросам. Если собеседник на закрытые вопросы стал давать развернутые ответы, значит, можно задавать открытые вопросы.

К этому надо добавить, что многие техники активного и эмпатического слушания опираются именно на закрытые вопросы. Закрытые вопросы позволяют уточнить информацию, расставить акценты, сохранить логическую структуру беседы. На закрытых вопросах основан так называемый «метод Сократа», а также техника «накопления согласия».

Алекситимия.

Термин «алекситимия» означает, что человек не может выразить в словах свое эмоциональное состояние, чувства, настроение и т.д. Обычно психиатры и неврологи рассматривают затруднения в вербализации человеком своих чувств как симптом органического поражения головного мозга (врожденного или приобретенного), при котором повреждаются центры, ответственные за функцию распознавания и вербального определения эмоций. Но в нашем случае—в контексте психологического консультирования—нас будет интересовать не органическая, а функциональная алекситимия.

Функциональная алекситимия означает трудности в вербальном описании эмоционального опыта, не связанные с какими-либо органическими расстройствами.

Рассмотрим различные виды функциональной алекситимии.

Педагогическая алекситимия.

Одна из причин педагогической алекситимии заключается в том, что люди не связывают то, что с ними происходит—свой эмоциональный опыт, свои ощущения и т.д.—с определенными названиями. Для того, чтобы разобраться в этом виде алекситимии, нам необходимо задуматься как вообще человек узнает о том, что такое-то ощущение соответствует такому-то чувству? Очевидно, это знание он приобретает еще в детстве, и оно как-то связано с его воспитанием. Как же ребенок узнает о том, что он чувствует? Видимо, первыми ему должны сообщить об этом его родители, связывая то или иное его состояние, поведение с соответствующими словами. Среди родителей ответственность за развитие эмоциональной лексики в первую очередь возлагается на мать. Ребёнок усваивает, что за определенными названиями, так называемой эмоциональной лексикой, закрепляется определенное эмоциональное содержание, или эмоциональный концепт, т.е. комплекс эмоциональных впечатлений, ощущений и других реакций. Если же по каким-либо причинам человек не приобретает опыта обозначения чувств (например, на эмоциональный опыт ребенка не обращалось специального внимания), то он приобретает педагогическую алекситимию, или имеет весьма скудный запас эмоциональной лексики.

Для полноценного усвоения эмоциональной лексики необходимо наличие в педагогическом прошлом человека «вербальной обработки» эмоционально значимых ситуаций, включающей обязательно три компонента (условия):

- 1) достаточно большой запас эмоциональной лексики у родителей;
- 2) факт обозначения родителями эмоциональной реакции ребенка тем или иным словом или словосочетанием, относящимся к эмоциональной лексике;
- 3) факт позитивного принятия эмоциональной реакции ребенка его родителями.

В дальнейшем наличие первого и второго компонентов обеспечивает знание эмоциональной лексики, а наличие третьего компонента позволяет применять эти знания по отношению к себе.

Чаще всего жертвами педагогической алекситимии становятся мальчики (т.е. будущие мужчины). Видимо, в основном это связано с социокультурными факторами, в частности с тендерными педагогическими стереотипами, ограничивающими, во-первых, вербальную коммуникацию родителей с мальчиками в эмоционально значимых ситуациях, а во-вторых, окрашивающими эту коммуникацию в негативные тона. В результате мы имеем «настоящих мужчин», т.е. мужчин, которые «не распускают нюни», «не жалуются», «не плачут» и т.д. Конечно, педагогически обусловленные социокультурные стереотипы «закрытого», «сдержанного», «невозмутимого» и т.д. человека присущи не только мужчинам, но и женщинам. Последние также ограничиваются в выражении своих чувств. Помимо несомненных социальных преимуществ такого воспитания, мы встречаемся с рядом серьезных проблем психологического и медицинского характера. В частности, по данным некоторых исследований, имеется корреляция между распространением психосоматических заболеваний и алекситимией.

Психологическая алекситимия.

Психологическая алекситимия—следующий вид приобретенной алекситимии, он тесно переплетается с педагогической, но в то же время имеет свои специфические индивидуально-психологические факторы. Например, это может быть негативное отношение к тому или иному эмоциональному опыту и, как следствие, «вытеснение» этого опыта. Человек не то, чтобы не знает, как называется то или иное чувство, он в данном случае не ощущает (не осознает) его в себе. Грань между этими двумя способами не взаимодействия со своими чувствами весьма зыбкая: человек едва ли может осознавать то, что не может назвать, и наоборот, он не может назвать то, что не может осознать.

В другом случае человек может достаточно позитивно относиться к своему эмоциональному опыту и достаточно хорошо ощущать его, но тем не менее он не может описать этот опыт в словах. Причины этому могут быть самые разные. Например, многообразие чувств, которые испытывает человек. В этом случае человек чувствует слишком много, чтобы просто ответить на вопрос «Что вы чувствуете?». Другая причина—противоречивость чувств, которые испытывает индивид. В этом случае вопрос «Что вы чувствуете?» вводит его в

замешательство, т.к. отвечая на него, он будет противоречить сам себе или выглядеть крайне нелогичным или просто «ненормальным».

Психотравматическая алекситимия это частный случай психологической алекситимии, обусловленный наличием психотравмирующей ситуации, при которой блокируется переживание тех или иных чувств в силу их высокой интенсивности, в силу того, что на них наложен «социальный запрет» или их не принято выражать вслух, в силу их резкого несоответствия собственной Я-концепции, в силу боязни «не справиться со своими эмоциями, если они начнут выходить» и т.д. Защита от мучительного переживания чувств, возникающих в психотравмирующей ситуации, естественным образом приводит к «вытеснению» этих чувств из сферы осознания и к невозможности их последующего вербального описания и выражения.

Ситуативная алекситимия это также частный случай психологической алекситимии, обусловленный ситуативно-коммуникативными факторами: стеснение, стыд, нежелание «раскрываться», недоверие к консультанту, отсутствие гарантий психологической безопасности, боязнь быть не понятым, боязнь осуждения и т.д. Эти и другие причины могут вызывать алекситимию, которая консультантом будет восприниматься как «сопротивление» и вызовет ответные непрофессиональные реакции.

Лингвистическая алекситимия. Наконец, можно говорить об алекситимии, которая зависит не столько от педагогического прошлого или психологического настоящего, сколько связана с принципиальной—связанной с языком—не возможностью найти слова для обозначения внутреннего опыта.

С одной стороны, язык—это средство, помогающее человеку определить себя. Но, с другой стороны, язык—это социальный («массовый») феномен, и определения, созданные с помощью него—это уже готовые усредненные («стандартизированные») определения, далеко не всегда подходящие для описания индивидуального («личного») внутреннего опыта. Если человек будет пользоваться своими собственными индивидуализированными определениями, он просто может оказаться не понятым другими людьми, поэтому неизбежно человек вынужден прибегать к уже устоявшимся языковым формам вербальной репрезентации чувств («эмоциональной лексике»).

Кроме этого существует еще один чисто семиотический фактор, затрудняющий вербальное выражение эмоционального опыта: языковой знак—это не совсем адекватный инструмент для обозначения внутр

енной реальности. Еще Ф.Ницше писал, что интроспективный язык не способен уловить тонкости психической жизни человека. Это приводит к тому, что человек просто «не всматривается» в ту часть психического опыта, для которой «недостает слов», «потому что там трудно точно мыслить». Другими словами, человек может лишь смутно осознавать то, что не выражено в словах, поскольку для сознания человека «там, где прекращается область слова, прекращается также область бытия». Гнев, ненависть, любовь, сострадание, страсть, радость, горе—все это имена для обозначения крайних состояний:

средние и низкие степени их ускользают от нас, между тем они-то и ткнут тонкую паутину, составляющую наш характер и нашу судьбу.

Таким образом, тонкость, индивидуальность, изменчивость внутреннего мира не может полнокровно существовать в языке как «более грубой среде». Эта не поддающаяся описанию часть психической реальности продолжает существовать лишь в области нерелефлируемого, а значит—неосознаваемого.

А.Маслоу считал, что язык предназначен для описания «внешней», а не психической реальности. И хотя, по его мнению, этот недостаток действительно может быть в какой-то мере восполнен поэтическим или возвышенным стилем, но большинство переживаний все равно остаются невыразимыми и вообще не могут быть описаны никакими словами. Не предназначенные непосредственно для описания психической жизни языковые знаки могут служить по отношению к ней лишь опосредованным иносказательным средством. Эмоциональная лексика—это попытка определить скрытое внутреннее через явное внешнее—попытка часто неудачная, но единственно возможная.

Любопытно, что, по словам О.Мандельштама, именно в русской поэзии чаще, чем в какой-либо другой, повторяется тема старого сомнения в способности слова к выражению чувств. И это, несмотря на то, что, по исследованиям А.Вежбицкой, именно в русском языке более всего, по сравнению с другими языками, разработано поле эмоциональной лексики, отражающей самые разные нюансы психического опыта.

Таким образом, ответ «Не знаю», который может иногда очень раздражать консультанта,—это нормальная реакция на невозможность уложить в имеющиеся слова богатство психического опыта, это искренняя, но неудачная попытка подобрать название для событий своей внутренней жизни. Именно в этот момент—перед лицом спрашивающего консультанта—человек особенно ощущает диссонанс между вопросом «Что вы чувствуете?» и многообразием своего эмоционального опыта. Возможно, клиенты, не отвечающие на этот вопрос, напротив, слишком хорошо чувствуют то, что с ними происходит, и одновременно с этим они понимают, что не могут найти подходящих слов для описания своих чувств, что «мысль изреченная есть ложь».

Подводя итоги обсуждения темы функциональной алекситимии, следует заметить, что все ее виды (педагогическая, психологическая и лингвистическая) очень тесно взаимосвязаны. В каждом конкретном случае было бы очень трудно определить, почему человек не может вербализовать свой эмоциональный опыт, например, связано ли это многообразием чувств, которые он испытывает (психологический фактор), или с объективными ограничениями эмоциональной лексики, существующими в языке (лингвистический фактор), или с недостаточным словарем (активным и пассивным) эмоциональной лексики у данного человека (педагогический фактор). Тем не менее, одна из главных задач психолога-консультанта, от которой зависит успех его работы, состоит в том, чтобы помочь клиенту преодолеть функциональную алекситимию, с какими бы факторами ни была она связана. Это означает, что консультант не просто ограничивается вопросом «Что вы чувствуете?», а берет на себя ответственность

за процесс совместного поиска подходящих слов для описания эмоционального опыта клиента

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Код и наименование компетенции из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОК-3	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	<p>Знает: психологические приемы и практики актуализации индивидуальных особенностей личности.</p> <p>Умеет: применять приёмы оказания психологической помощи на основе актуализации ресурсов личности.</p> <p>Владеет: приемами совершенствования чувствительности к появлению нестандартных идей, психологическими приемами и практиками актуализации индивидуальных особенностей личности</p>	Устный опрос,
ОПК-2	Готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p>Знает: этические и психологические нормы и основания организации коллективной деятельности.</p> <p>Умеет: осуществлять контроль и мониторинг факторов реализации коллективной деятельности.</p> <p>Владеет: знаниями о стилях и специфике управления коллективной деятельностью в зависимости от уровня развития организации</p>	Мини-конференция. Мастер-класс.

ПК-3	Умение интерпретировать содержания научных и культурных источников с точки зрения их ценности для понимания дисциплины. Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и инновационных технологий.	Знает: основные теоретические направления психологических школ в современной практической психологии. Умеет: применять полученные знания для критического анализа и объяснения проблемного поведения клиентов. Владеет: системой базовых понятий, категорий приемами определения специфики консультирования при различных трудных жизненных ситуациях.	Письменный опрос. Консультативные диалоги
ПК-5	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести ответственность за их внедрение.	Знает: результаты научных исследований и возможности их применения при решении конкретных задач. Умеет: самостоятельно осуществлять подготовку консультативных моделей. Владеет: навыками критического анализа существующих концепций, проектов по реализации моделей помощи.	Круглый стол Контрольная работа.

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ОПК-2

Схема оценки уровня формирования компетенции «_____»
(приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Код	и	Оценочная шкала
-----	---	-----------------

наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Готовность руководить коллективом в сфере профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Общие, но не структурированные знания этических и психологических норм и оснований организации коллективной деятельности. Слабый уровень умений осуществлять контроль и мониторинг факторов реализации коллективной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания этических и психологических норм и оснований организации коллективной деятельности. В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умение осуществлять контроль и мониторинг факторов реализации коллективной деятельности	Сформированные систематические знания этических и психологических норм и оснований организации коллективной деятельности. Сформированное умение осуществлять контроль и мониторинг факторов реализации коллективной деятельности

ОК 3

Схема оценки уровня формирования компетенции « _____ »
(приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	Оценочная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	В целом успешное, но не систематическое применение приемов совершенствования чувствительности к появлению нестандартных идей, психологическими приемами и практиками актуализации индивидуальных особенностей личности	В целом успешное и систематическое применение приемов совершенствования чувствительности к появлению нестандартных идей, психологическими приемами и практиками актуализации индивидуальных особенностей личности	Успешное и систематическое применение приемов совершенствования чувствительности к появлению нестандартных идей, психологическими приемами и практиками актуализации индивидуальных особенностей личности

ПК-3

Схема оценки уровня формирования компетенции « _____ »
(приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП при наличии)	Оценочная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Умение интерпретировать содержания научных и культурных источников с точки зрения их ценности для понимания дисциплины. Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и инновационных технологий.	Имеет представление о методах, приемах направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности. Способен в практической работе использовать принципы, отличные предметные знания и умения (программы и техники), проводить консультирование с использованием традиционных методов и технологий.	Способен решать задачи, принадлежащие известному семейству задач, с множеством конфликтующих ограничений, с несколькими группами заинтересованных сторон, последствия которых могут превышать локальную важность, зачастую способами, выходящими за рамки стандартов. Планирует, организовывает и контролирует свою профессиональную деятельность.	Умеет применять концептуальные модели личности в практике консультативной помощи клиентам. Разрабатывает планы проведения исследования, направленного на установление закономерностей влияния структурного состояния на изменения личности. Демонстрирует представления о различных подходах процессу в зависимости от методологической платформы

ПК-5

Схема оценки уровня формирования компетенции « _____ »
(приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП при наличии)	Оценочная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести ответственность за их внедрение.	Стремится критически осмысливать полученные сведения, применять их для расширения своих знаний. Владеет грамотной	Адаптируется в новых нестандартных консультативных ситуациях. Не подвержен контрпереносу и	Умеет обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений и сомнений партнёра

	постановкой вопросов к клиенту в зависимости от локуса жалобы. Обладает психотерапевтическим голосом.	внушаемости. Умеет осуществлять координацию выбора консультативной стратегии в соответствии с методологией психологического анализа.	или клиента. Способен порождать креативные идеи. Владеет современными информационными и телекоммуникационными технологиями.
--	---	--	---

Если хотя бы одна из компетенций не сформирована, то положительная оценки по дисциплине быть не может.

7.3. Типовые контрольные задания.

Примерные темы рефератов и контрольных работ.

1. Консультирование в системе психологической службы.
2. История развития представлений о психологическом консультировании и психологических практиках.
3. Основные подходы и формы в психологическом консультировании.
4. Строение психологического консультирования: компоненты, позиции, структуры, функции, процессы и инструменты.
5. Проблема личности, мотивации психолога в психологическом консультировании.
6. Методы психологической диагностики в психологическом консультировании.
7. Индивидуальное психологическое консультирование: формы, методы, техники.
8. Дистанционные методы психологического консультирования.
9. Выделить и сравнить методологические основания нескольких (на выбор) консультативных концепций.
10. Раскрыть подходы персонологов-консультантов, изучающих личность в разных парадигмах (телесной, субъектной, бихевиоральной, НЛПи)

Тематика эссе

1. Внутренние коллизии в моей жизненной истории.
2. Разрушительные сценарии индивидуальной жизни
3. Продемонстрировать на примере текстов применение объяснительных принципов в понимании и интерпретировании локуса жалобы клиента.
4. Описать одну из моделей с концептуальным обоснованием техники консультативной работы.
5. Сделайте реконструкцию категориальной системы одной из моделей (по выбору) консультативного сеанса.
6. Найти в разных теориях личности идеи, применимые в развивающем консультировании личности

7. Проанализировать концепции ученых, изучающих личность в разных парадигмах (телесно-ориентированной, кататимно-имагинативной, социальной, бихевиоральной, психоаналитической и т.д.).
8. Идеи, которые эффективно преломляются в консультативном сеттинге, на основе подходов экзистенциальной, глубинной, гуманистической или трансактной психотерапии личности.
9. Реконструируйте ряд бинарных методологических принципов, лежащих в основе консультативного процесса.
10. Постройте личностную модель профессионала-консультанта на основе Вашей Я-концепции.
11. Специфика консультирования в зависимости от гендерных, этнических и возрастных закономерностей
12. Моменты индивидуального проживания своего несовершенства.

Контрольные вопросы для итоговой аттестации.

1. Каким образом могут быть связаны между собой личностные и межличностные проблемы у одного и того же человека?
2. Каковы возможные причины трудностей, возникающих в сфере межличностных отношений людей?
3. Что и как следует учитывать психологу-консультанту, проводящему психологическое консультирование по вопросу отсутствия взаимных симпатий между людьми?
4. Каковы основные этапы практической работы психолога-консультанта с клиентом, жалующимся на неспособность быть самим собой?
5. Что может сделать психолог-консультант для клиента в том случае, если у клиента обнаружатся проблемы, касающиеся сферы его деловых взаимоотношений с людьми?
6. В чем проявляется и как практически решается проблема неумения клиента подчиняться другим людям?
7. Каковы основные проблемы (вопросы), которые возникают в практике проведения семейного психологического консультирования?
8. В чем может проявляться психологическая несовместимость супругов в семье: по характеру, взглядам, привычкам и т.п.?
9. Какие факторы необходимо принимать во внимание, пытаясь изменить психологию другого человека?
10. Какие рекомендации общего характера психолог-консультант может предложить клиенту, обратившемуся к нему за помощью в решении проблем, возникших во взаимоотношениях с родителями?
11. Каковы основные проблемы, которые возникают во взаимоотношениях между родителями и детьми и могут быть успешно решены в процессе проведения психологического консультирования?
12. По какому плану желательно проводить психологическое консультирование в случае разногласий родителей по вопросам обучения и воспитания детей?
13. Каковы психологические особенности родителей, которые чаще всего

обращаются в психологическую консультацию по вопросу об аномалиях в психологии и поведении их детей?

14. Как организовать психологическое консультирование в том случае, если родители ребенка желают как можно раньше приступить к его обучению?

15. Какие рекомендации можно дать родителям и учителям по обучению и воспитанию нестандартного ребенка?

16. Что такое личные (персональные) жизненные неудачи человека?

17. Каковы типичные жизненные неудачи, с которыми клиенты чаще всего обращаются в психологическую консультацию?

18. Что представляет собой начальный этап проведения психологического консультирования по проблеме слабого развития у клиента определенных потребностей и интересов?

19. Какие психологические факты о природе мотивации поведения человека желательно сообщить клиенту в процессе его консультирования по данной теме?

20. По какому плану целесообразно вести психологическое консультирование в случае недостаточно высокого развития у клиента значимых интересов и потребностей?

21. Каковы особенности проведения каждого этапа психологического консультирования на тему недостатка мотивации у клиента?

22. Каковы типичные жалобы клиента на проблемы эмоционального характера?

23. Какие рекомендации психолог-консультант может предложить клиенту в разных случаях нарушений его эмоциональной жизни?

24. Каковы вероятные причины неудач клиента в исправлении недостатков своего темперамента и характера?

25. Что такое психологический комплекс? Почему психологические комплексы человека являются такими устойчивыми?

26. С помощью каких аргументов консультант-психолог может убедить клиента в необходимости избавиться от переживаний, связанных с комплексами.

27. Каковы основные причины, по которым люди обращаются в психологическую консультацию по поводу психогенных заболеваний?

28. Как проводить психологическое консультирование в том случае, если непредсказуемая изменчивость настроения клиента вызывает у него состояние подавленности?

29. Что представляют собой депрессивные состояния? 30. Какова типичная процедура проведения психологического консультирования на тему о депрессивных состояниях?

30. Что может рекомендовать психолог-консультант клиенту в случае его повышенной утомляемости?

31. Каким может быть план проведения консультирования по вопросу усиления мотивации деятельности клиента?

32. В чем проявляются эмоциональные расстройства человека, требующие проведения психологического консультирования?

33. Каковы типичные эмоциональные проблемы человека?

34. Какие сведения об эмоциях человека психологу-консультанту желательно сообщить клиенту?

35. Какими могут быть практические действия клиента в том случае, если он сам не в состоянии контролировать свои эмоции (что ему на этот счет может посоветовать психолог-консультант)?

36. Каковы причины эмоционально безразличного отношения человека к происходящему вокруг него и каковы способы практического решения этой проблемы?

37. Каковы основные проблемы регулирования деловых отношений между руководителем и подчиненными, которые можно практически решить в результате психологического консультирования?

38. Какие рекомендации консультант может дать руководителю коллектива относительно принятия им оптимальных решений по деловым вопросам?

39. Что желательно знать и учитывать клиенту в связи с обращением с просьбами и реагированием на просьбы?

40. Что представляют собой формы речевого этикета, касающиеся обращения с просьбами и реагирования на просьбы?

41. Что понимать под результативностью психологического консультирования?

42. Какими могут быть практические результаты психологического консультирования?

43. Каковы вероятные причины отрицательных результатов психологического консультирования?

44. По каким признакам можно определенно судить о том, что психологическое консультирование прошло успешно?

45. Какие результаты психологического консультирования можно назвать неопределенными или спорными?

46. Каковы возможные объективные и субъективные причины невысокой результативности психологического консультирования?

47. Каким образом, по каким конкретным критериям практически оцениваются результаты психологического консультирования?

48. Каковы процедуры оценки результатов психологического консультирования?

49. Каковы достоинства и недостатки разных процедур оценки результатов психологического консультирования, оптимальные условия их применения?

50. Каковы основные причины недостаточной результативности психологического консультирования?

7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из

текущего контроля - 60% и промежуточного контроля - 40%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий 15 баллов,
- участие на практических занятиях -20 баллов,
- выполнение лабораторных заданий -10 баллов,
- выполнение домашних (аудиторных) проектных работ -15 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос - 15_ баллов,
- письменная контрольная работа - 15 баллов,
- тестирование -10баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. М.: «Графика», 2015.
2. Амбрумова А.Г. Телефонная психотерапевтическая помощь: телефон доверия в системе социально-психологической службы. Методические рекомендации / А.Г. Амбрумова, А.М. Полев. – М.,2015.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. / К.Э. Изард. СПб.: «Питер», 2014.
4. Зотов М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция /М.В. Зотов. СПб.: «Речь», 2014.
5. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. М., 2015.
6. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической психологии. М., 2012.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. /Н.В. Тарабрина. СПб.: «Питер», 2015.

б) Дополнительная литература:

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Екатеринбург, 2014.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуального консультирования. М., 2014.
3. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций. СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 2013.
4. Красило А.И. Психологическое консультирование посттравматических состояний. Учебное издание. М.: МПСИ, 2013.
5. Лисбет Ф. Брюдаль. Психические кризисы в новой перспективе. СПб.: Европейский дом, 2014.
6. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология. в 2 т. М.,2007.
7. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2014.
8. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. /Под ред.М.К.Тутушкиной. СПб: Дидактика Плюс, 2013.

9. Рассказова Е.И. Клиническая психология сна и его нарушений :

[монография]/Рассказова Е.И., А.Ш. Тхостов. М. : Смысл, 2012. 319 с.

10. Сандберг Н., Уайнберггер А., Таплин Дж. Клиническая психология. СПб.: Прайм-Еврознак, 2012.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины. Федеральные образовательные ресурсы, электронно-библиотечные системы:

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 –Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). – Яз. рус., англ.

2. Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучения: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).

3. Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018)

4. Федеральный портал «Российское образование» // Электронный ресурс [Режим доступа: свободный] <http://www.edu.ru/>

5. Федеральный центр информационно-образовательный ресурсов // Электронный ресурс [Режим доступа: свободный] <http://fcior.edu.ru/>

6. Российский портал открытого образования // Электронный ресурс [Режим доступа: свободный] <http://openet.edu.ru/>.

7. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет // Электронный ресурс [Режим доступа: свободный] <http://katalog.iot.ru/>

8. Электронно-библиотечная система «AgriLib» // Электронный ресурс [Режим доступа: свободный] <http://ebs.rgazu.ru/>.

9. Электронно-библиотечная система «КнигаФонд» // Электронный ресурс [Режим доступа: свободный] <http://www.knigafund.ru/>.

10. Библиотека «Книгосайт» // Электронный ресурс [Режим доступа: свободный] <http://knigosite.ru/>

11. Базы данных EBSCO: Counselling psychologists as scientist-practitioners: Finding unity in diversity. By: Vespia, Kristin M.; Sauer, Eric M.; Lyddon, William J. Counselling Psychology Quarterly. Sep. 2006. Vol. 19. Issue 3. P. 223-227, 5 p; DOI: 10.1080/09515070600960506.

10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Консультативная психология».

Рекомендации по изучению теоретической части дисциплины. Изучение дисциплины «Консультативная психология» требует систематического и последовательного накопления знаний, Обучающимся магистрантам необходимо

перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, доступную в электронной образовательной среде Университета.

. Это позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы. На отдельные лекции целесообразно приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции. Перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Посещение лекций является одним из важнейших факторов, характеризующих отношение обучающегося к учебному процессу в целом, и к данной дисциплине в частности. А при текущем и итоговом контроле знаний удельный вес субъективных критериев у каждого преподавателя довольно высок. Следует помнить, что лекция – это не монолог преподавателя.

Вопросы, заданные лектору по изучаемой теме, помогут лучше разобраться в ней не только Вам, но и всем остальным магистрантам, присутствующим на лекции.

Несмотря на то, что каждому обучающемуся предоставляется доступ к компьютерным презентациям всего лекционного материала, рекомендуется делать конспекты лекций, в которых необходимо фиксировать наиболее важные моменты, связанные с освоением того или иного теоретического вопроса.

Рекомендации по подготовке к практическим и лабораторным занятиям. Обучающая функция практических занятий заключается в освоении практических навыков разработки и реализации моделей, позволяющих решать прикладные задачи из будущей профессиональной деятельности магистрантов.

Развивающая функция практических занятий реализуется через ориентацию обучающегося на самостоятельное решение отдельных проблем из будущей профессиональной деятельности с помощью специальных методов и инструментов реализации консультативных задач.

Воспитательная функция практических занятий заключена в тесном контакте преподавателя с каждым магистрантом, позволяющем максимально эффективно воздействовать на мировоззрение магистранта, на формирование у магистрантов навыков культуры общения и чувства профессиональной этики.

Организирующая функция практических занятий предусматривает управление самостоятельной работой магистрантов как в процессе практических занятий, так и после них. В ходе практических и лабораторных занятий осваиваются алгоритмы решения профессиональных задач и реализации консультативных моделей, которые создают базис для дальнейшей самостоятельной работы магистрантов, для формирования навыков исследовательской работы, для генерации новых знаний через использование различного рода информационных ресурсов.

Основными структурными элементами практических занятий являются:

- обсуждение преподавателем совместно со магистрантами темы занятий с пояснением ее взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью;
- освоение алгоритма и самостоятельно решения ситуационных и других задач;
- консультации преподавателя во время занятий;
- обсуждение и оценка полученных результатов;
- письменный или устный отчет магистрантов о выполнении заданий;
- текущий контроль знаний.

Рекомендации по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме дисциплины обучающимся предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению. Обучающимся следует выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения.

Постоянный текущий контроль знаний (после изучения каждой темы и раздела) позволяет обучающемуся систематизировать знания как в разрезе отдельных тем, так и отдельных разделов дисциплины.

В ходе индивидуального опроса преподаватель должен проверить правильность выполнения задания и уровень освоения обучающимся данной темы. При индивидуальном опросе преподаватель обращает особое внимание на уровень креативных знаний магистрантов содержания вопросов темы. По результатам опроса по каждой теме обучающемуся выставляется модульная оценка.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Компьютерное и мультимедийное оборудование (демонстрация рисунков, схем, таблиц по темам дисциплины); электронная библиотека (изучение труднодоступных изданий, подборок научных статей, электронных вариантов монографий, пособий, диссертаций и авторефератов). Магистранты могут использовать электронную почту, списки рассылки, группы новостей, чат, программы для общения в реальном режиме времени, интернет телефон, поисковые системы, видеозаписи, презентационные материалы.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Консультативная психология» предусмотрены следующие технические средства и мультимедийное оборудование обеспечение:

-видео-аудиовизуальные средства обучения;

- компьютер, проектор, экран для демонстрации;
- презентационный материал магистрантов (портфолио, сценарии и модели консультативной работы).