

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Кафедра педагогики и психологии начального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Направление подготовки: 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Педагогика и психология начального образования
Программа подготовки: академический бакалавриат
квалификация – бакалавр

Очная форма обучения

Срок обучения – 4 года

Красноярск, 2016

Рабочая программа дисциплины « Психологическое консультирование »
составлена доцентом кафедры педагогики и психологии начального образования
Сафоновой Мариной Вадимовной

(должность и ФИО преподавателя)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры
Педагогики и психологии начального образования

протокол № 4 от «11» мая 2016 г.

Заведующий кафедрой
(ф.и.о., подпись)



Н.А. Мосина

Одобрено учебно-методическим советом

НМСС «Педагогика и методика начального образования»

(указать наименование совета и направление)

«11» мая 2016г.

Председатель
(ф.и.о., подпись)



Е.В. Гордиенко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Психологическое консультирование» является одной из базовых при подготовке педагогов-психологов. Дисциплина разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень бакалавриата, программа подготовки: академический бакалавриат) и профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности», изучается на 4 курсе в 8 семестре, индекс дисциплины в учебном плане – Б1.В.ДВ.12.01.

Трудоемкость дисциплины (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 2 з.е. или 72 часа, из них 12 часов лекционных занятий, 20 часов семинарско-практических занятий и 40 часов самостоятельной работы для бакалавров очной формы обучения.

Цели освоения дисциплины: освоение определенных видов и способов деятельности, необходимых для решения практических задач психологического консультирования и развитие личностных и профессиональных качеств психолога-консультанта.

Планируемые результаты обучения. В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Создать у студентов целостное представление о процессе психологического консультирования, его содержании, направлениях и формах.	Знать: - основные теоретические обоснования психологических практик консультативной работы; - цели, задачи, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования; - виды, формы и методы психологической консультации - стратегию выбора, организации и проведения психологической консультации.	Способен проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся (ПК-31)

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно использовать основные понятия курса; - подходить к жизненным явлениям, к практическим задачам психологического консультирования с научных позиций. - подвергать анализу основные проблемы в консультировании детей, родителей, педагогов. 	
	<p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критического анализа теоретических подходов к применению методов психологического консультирования в психологической практике; - изложения в форме устного или письменного сообщения или доклада основных положений, содержащихся в учебно-методической или специальной научной литературе, а также интерпретации результатов, представленных в сообщении или докладе. 	
<p>2. Сформировать у студентов позитивно-ценностное психологическому консультированию, его применению в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические обоснования психологических практик консультативной работы; - этические нормы и правила во взаимоотношении психолога-консультанта с клиентом; - возможности применения психологического консультирования для решения задач профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - провести оценку эффективности сеанса психологического консультирования, проанализировать стиль и эффективность работы консультанта; - рефлексировать собственный опыт участия в мини-сеансах психологического консультирования; - соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности. 	<p>Способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5). Способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики (ОПК-8). Способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-24).</p>

	<p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рефлексии своей профессиональной деятельности. 	
<p>3. Способствовать формированию у студентов навыков психологического консультирования.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические обоснования психологических практик консультативной работы; - цели, задачи, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования; - виды, формы и методы психологической консультации; - стратегию выбора, организации и проведения психологической консультации; - подходы к разрешению типовых консультативных проблем; - этические нормы и правила во взаимоотношении психолога-консультанта с клиентом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять задания, предусмотренные дисциплиной, связанные с практическими навыками деятельности психолога-консультанта; - оценивать, анализировать и объяснять свойства психической реальности человека; - подходить к жизненным явлениям, к практическим задачам психологического консультирования с научных позиций. - провести оценку эффективности консультативного сеанса, проанализировать стиль и эффективность работы консультанта; - рефлексировать собственный опыт участия в мини-сеансах психологического консультирования; - соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; - использовать психологическое консультирование при решении практических задач профессиональной деятельности. 	<p>Способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5). Способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики (ОПК-8).</p> <p>Способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-24).</p> <p>Способен осуществлять психологическое просвещение педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей (ПК-25).</p> <p>Способен эффективно взаимодействовать с педагогическими работниками образовательных организаций и другими специалистами по вопросам развития детей (ПК-26).</p> <p>Способен проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся (ПК-31).</p>

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть достаточным диапазоном методов и техник психологического консультирования; - диагностическими методами и психотехническими приемами практической психологии; - способами определения длительности и эффективности процесса консультирования. 	
<p>4. Развивать у студентов психологическую компетентность в области практической психологии.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические обоснования психологических практик консультативной работы; - цели, задачи, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования; - стратегию выбора, организации и проведения психологической консультации; - подходы к разрешению типовых консультативных проблем. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать, анализировать и объяснять свойства психической реальности человека; - подходить к жизненным явлениям, к практическим задачам психологического консультирования с научных позиций. - соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; - использовать психологическое консультирование при решении практических задач профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками целенаправленного осуществления межличностного взаимодействия; - достаточным диапазоном методов и техник для реализации психологического консультирования. 	<p>Способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики (ОПК-8); Способен проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся. (ПК-31).</p>

Контроль результатов освоения дисциплины. В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как выполнение рабочей тетради и практикума, подготовка к семинарским занятиям, экспертная оценка работы во время учебных мини-сеансов.. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации». Итоговая форма контроля – зачет с оценкой в форме тестирования и решения профессиональных задач.

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
 - а) игровые технологии;
 - б) рефлексивные технологии;
 - в) интерактивные технологии (дискуссия, супервизия);
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
 - а) технологии индивидуализации обучения;
 - б) коллективный способ обучения.

Технологическая карта обучения дисциплине
Психологическое консультирование
для бакалавров ООП

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Педагогика и психология начального образования

**Программа подготовки: академический бакалавриат (4 года обучения),
 по очной форме обучения
 (общая трудоемкость 2 з.е.)**

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля	
		всего	лекций	семина-ров	лаборат. работ				
Базовый модуль 1. Понятие о психологическом консультировании. <i>Тема 1.</i> Понятие о психологическом консультировании, его задачи в системе психологических услуг.	6	2	2		-	4	1. Выполнение заданий 1 – 5. 2. Заполнение рабочей тетради	1. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Терминологический диктант. 3. Тестирование.	
Базовый модуль 1. Понятие о психологическом консультировании. <i>Тема 2.</i> Основные направления в практике консультирования.	8	4		4	-	4	1. Выполнение задания 6. 2. Заполнение рабочей тетради. 3. Подготовка к семинару 1.	1. Оценка деятельности на семинаре. 2. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 3. Терминологический диктант. 4. Тестирование.	
Базовый модуль 2. Структура и компоненты процесса психологического консультирования <i>Тема 3.</i> Основные этапы и компоненты процесса	16	6	6		-	-	10	1. Выполнение заданий 7 – 16. 2. Заполнение рабочей тетради.	1. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Терминологический диктант. 3. Тестирование.

психологического консультирования.								
Базовый модуль 2. Структура и компоненты процесса психологического консультирования <i>Тема 4.</i> Процедуры и техники психологического консультирования.	22	12	2	10	-	10	1. Подготовка к семинарам 2 - 5. 2. Выполнение заданий 17 – 21. 3. Заполнение рабочей тетради	1. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Оценка деятельности на семинарах. 3. Тестирование. 4. Терминологический диктант.
Базовый модуль 2. Структура и компоненты процесса психологического консультирования <i>Тема 5.</i> Подходы к решению типовых консультативных проблем.	6	2	-	2	-	4	1. Подготовка к семинару 6. 2. В мини-группах составление памяток по решению типовых проблем консультирования. 3. Выполнение задания 21. 4. Заполнение рабочей тетради	1. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Оценка деятельности на семинаре. 3. Тестирование.
Базовый модуль 3. Виды психологического консультирования <i>Тема 6.</i> Основы возрастнопсихологического консультирования.	8	4	-	4	-	4	1. Подготовка к семинару 7. 2. Выполнение заданий 22, 23. 3. Заполнение рабочей тетради. 4. Подготовка к практическому занятию 5.	1. Рецензирование преподавателем заданий для СРМ. 2. Тестирование. 3. Терминологический диктант. 4. Оценка деятельности на семинаре.
Базовый модуль 3. Виды психологического консультирования <i>Тема 7.</i> Разновидности психологического консультирования.	6	2	2	-	-	4	1. Выполнение заданий 24-27. 2. Заполнение рабочей тетради.	1. Рецензирование преподавателем заданий для СРМ. 2. Тестирование. 3. Терминологический диктант. 4. Оценка деятельности на семинарах.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

Психологическое консультирование – один из основных видов деятельности специалистов в области психологической работы с различными категориями населения с целью оказания помощи в различных психологически дискомфортных ситуациях. Настоящий курс, сочетая в себе интегрированное изучение теории, методологии и практики направлен на формирование индивидуально-ориентированного обобщенного теоретического подхода к психологическому консультированию.

Дисциплина реализует следующие основные задачи ОПП:

- 1) обеспечивает приобретение системы знаний в области подходов к психологическому консультированию;
- 2) способствует повышению психологической компетентности студентов, то есть способности анализировать ситуации взаимодействия в группе, правильно определять личные особенности и эмоциональные состояния других людей, прогнозировать их социальное поведение;
- 3) осуществляет подготовку к ведению профессиональной психолого-педагогической деятельности на основе выбора адекватных способов активного обучения, психологического воздействия и реализации их в процессе психологического консультирования.

Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента, обучающегося по данной ОПП, заключающиеся в:

- 1) приобретении представлений о специфике психологического консультирования как вида психологической помощи;
- 2) развитие способности организовывать процесс психологического консультирования, выбирать оптимальные формы поведения и психолого-педагогического воздействия с учетом особенностей клиентов;
- 3) развитию психологического мышления студентов, интериоризации базовых принципов и правил консультирования, формировании индивидуального стиля психологической деятельности..

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ОПП в их готовности к ведению профессиональной деятельности на основе выбора адекватных способов общения и психологического воздействия и реализации их в процессе психологического консультирования.

Основные феномены консультативного процесса рассматриваются в свете различных подходов, что дает возможность оптимально и точно применять на практике процедуры и техники психологической помощи.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении таких дисциплин как «Возрастная психология» «Психология личности», «Социальная психология», «Психолого-педагогическая диагностика», «Психолого-педагогическая коррекция».

Материал, полученный студентами при изучении дисциплины «Психологическое консультирование», будет востребован во время изучения дисциплины «Психологическая служба в образовании», прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими
дисциплинами образовательной программы
на 2016/17 учебный год

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в пропорциях материала, порядка изложения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Психологическая служба в образовании	ПиПНО	Нет	№ 4 от 11.05.16
Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	ПиПНО	Нет	№ 4 от 11.05.16

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

изучения дисциплины «Психологическое консультирование» по направлению
подготовки:

44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Педагогика и психология начального образования
Программа подготовки: академический бакалавриат
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов					
		Всего	Из них ауд. занятия	Лекций	Семинар.	Лабор.-практ.	Самостоятельная работа
	Базовый модуль № 1	14	6	2	4	-	8
I	Понятие о психологическом консультировании.						
1.	Понятие о психологическом консультировании, его задачи в системе психологических услуг.	6	2	2		-	4
2.	Основные направления в практике консультирования.	8	4	-	4	-	4
	Базовый модуль № 2	44	20	8	12	-	24
II	Структура и компоненты процесса психологического консультирования						
3.	Основные этапы и компоненты процесса психологического консультирования.	16	6	6	-	-	10
4.	Процедуры и техники психологического консультирования.	22	12	2	10	-	10
5.	Подходы к решению типовых консультативных проблем.	6	2	-	2	-	4
	Базовый модуль № 3	14	6	2	4	-	8
III	Виды психологического консультирования.						
6.	Основы возрастно-психологического консультирования.	8	4	-	4	-	4
7.	Разновидности психологического консультирования.	6	2	2	-	-	4
	ИТОГО:	72	32	12	20	-	40

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1

I. ПОНЯТИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

ТЕМА 1. Понятие о психологическом консультировании, его задачи в системе психологических услуг

Понятие о психологическом консультировании. Отличие психологического консультирования от других видов психологической помощи (психотерапии, психокоррекции).

Цели и задачи психологического консультирования. Принципы и правила психологического консультирования. Этические принципы в консультировании.

Методологические основы психологического консультирования. Переживание. Психологическая защита. Инсайт. Катарсис. Выбор приемов и средств психологического воздействия. «Консультант – клиент» – проблема в ситуации психологического консультирования. Терапевтическое пространство психологического консультирования. Субъективные и объективные факторы эффективности психологического консультирования.

Консультирование как профессиональная деятельность и как деловая активность. Профессиональные ассоциации. Выдача удостоверений и лицензий. Требования к личности и профессиональной подготовке психолога-консультанта.

Модель эффективного консультанта. Слагаемые психологического мастерства. Влияние личности психолога на характер и успешность психологического консультирования. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.

ТЕМА 2. Основные направления в практике консультирования

Основные направления в практике консультирования (личностно-центрированное, гештальт-консультирование (Ф.Перлз), транзактное консультирование (Э.Берн), консультирование по реализму (У. Глассер), экзистенциальное консультирование (Р. Мэй, И. Ялом, А. Маслоу), логотерапия (В.Франкл), психоанализ (З. Фрейд, К.Г. Юнг), адлерианское консультирование (А. Адлер, поведенческое консультирование (А. Бандура, Дж. Вольпе), рационально-эмотивное поведенческое консультирование (А.Эллис, Дж. Вольф), когнитивное консультирование (А Бек), консультирование по жизненным умениям и т.д.). Теоретические основы, основные цели, техники работы с клиентом, реализуемые каждым направлением. Особенности использования в практике консультирования идей, принципов и методов различных направлений.

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2

II. СТРУКТУРА И КОМПОНЕНТЫ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

ТЕМА 3. Основные этапы и компоненты процесса психологического консультирования

Этапы и фазы психологического консультирования (по Г.С. Абрамовой, Ю.Е. Алешиной, П.П. Горностаю, Р. Кочюнасу).

Консультативный контакт, его основные характеристики. Физические, эмоциональные компоненты терапевтического климата. Время и пространство беседы. Навыки поддержания консультативного контакта. Эмпатия в психологическом консультировании.

Заказ в психологическом консультировании. Психологический анамнез. Анализ процесса беседы с клиентом; основные этапы беседы.

Общее понятие о психологической проблеме. Формулируемая и действительная проблема. Основные проблемы, лежащие в основе обращения за психологической помощью. Сбор информации о проблеме. Анализ вербального и невербального поведения клиента. Семантически неправильные формулировки. Модальные операторы. Психологический анализ закономерностей переживания. Активизация памяти и мышления клиента. Оценка проблем клиентов.

Диагностика в психологическом консультировании. Рисуночные и другие проективные методы. Игровые методы. Методы диагностики эмоционально-личностной сферы. Диагностика начальных состояний.

Выдвижение и проверка консультативных гипотез. Факты, интерпретации и домыслы в консультировании.

Основные принципы выбора целей и направленности психологического воздействия. Постановка цели. Распределение ответственности в консультативном процессе. Консультативный контракт. Позиции психолога в консультативном процессе. Достижение психологического эффекта. Критерии оценки эффективности в процессе консультирования. Завершение встречи. Особенности общения психолога с клиентом после окончания консультации.

ТЕМА 4. Процедуры и техники психологического консультирования

Вопросы как основная техника консультирования. Правила постановки вопросов. Открытые, закрытые, альтернативные, косвенные, проективные, уточняющие вопросы, вопросы-«фильтры», правила их применения. «Фокус-анализ» вопроса.

Внимающие техники: поощрение, перефразирование, отражение чувств, прояснение, обобщение. Цель, способ, условия их реализации. Приемы уточнения, пересказа и дальнейшего развития мыслей собеседника.

Уточняющие и углубляющие формулировки. Альтернативные формулировки. Использование парадоксальных вопросов. Акцентирование и анализ эмоциональных переживаний. Молчание в психологическом консультировании, его смысл и значение для консультативного процесса. Работа с молчащим клиентом.

Влияющие техники: интерпретация, обратная связь, директива, совет, воздействующее резюме, конфронтация, метафора, письмо психолога клиенту, домашнее задание. Цель, способ, условия их реализации. Неэффективное и эффективное воздействие.

Работа со снами. Характеристика подсознательного в сновидениях. Интерпретация снов.

Закономерности динамики мышления в проблемных ситуациях. Совершенствование культуры рефлексии содержательного затруднения: развитие культуры переживания конфликта; воспитание «чувства» собственного мышления.

ТЕМА 5. Подходы к решению типовых консультативных проблем

Соппротивление, перенос и контрперенос в консультативном процессе. Условия и правила работы с данными явлениями.

Специфические проблемы психологического консультирования: консультирование немотивированных, тревожных, плачущих, депрессивных, враждебных клиентов. Работа с клиентами в ситуации острого горя. Манипулятивные типы клиентов.

Ошибки в психологическом консультировании, их причины, способы устранения. Проблемы начинающего консультанта. Способы определения эффективности психологического консультирования.

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 3

Ш. ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

ТЕМА 6. Основы возрастно-психологического консультирования

Основные принципы возрастно-психологического консультирования. Диагностическое интервью как техника консультирования детей. Основные приемы, применяемые в детском консультировании. Технология консультирования подростков и старшеклассников. Основные приемы, применяемые в подростковом консультировании. Типовые заказы, предъявляемые консультанту и реальные проблемы возрастно-психологического консультирования.

ТЕМА 7. Разновидности психологического консультирования

Индивидуальное консультирование. Типичные проблемы клиентов, нуждающихся в индивидуальном консультировании: затруднения в общении; стрессовые состояния различного генеза; наличие фобий; психосоматические проявления; профилактика и преодоление депрессивных состояний. Позиции взаимодействия в процессе индивидуального консультирования.

Групповое консультирование. Определение предмета взаимодействия членов группы. Выработка альтернатив в действиях группы.

Основные принципы консультирования родителей. Семейное консультирование. Направления и техники работы с семьей.

Консультирование в образовательном учреждении. Школа как супер-родитель. Взаимопонимание и взаимодействие психолога и учителя (или родителя). Консультирование педагогов.

Производственное консультирование. Основные запросы: прием на работу, консультирование руководителя, конфликты в коллективе. Управленческое консультирование. Консультирование и организационная культура.

Особенности профконсультирования.

Служба телефона доверия. Принципы самаритян. Признаки успешного и неудавшегося разговора по телефону доверия. Построение успешного диалога по телефону.

Основные проблемы, решаемые в процессе психологического консультирования: личностные, дифференциально-психологические, возрастно-психологические, социально-психологические, проблемы психологии семьи, психолого-педагогические, клинические.

Взаимодействие психолога-консультанта с другими сотрудниками медико-психологических и социальных служб.

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Основные направления в практике консультирования (БМ 1) – 4 часа

Цель: Упорядочить знания студентов, выделить основные положения в консультативных подходах различных психологических направлений.

Семинар носит обобщающий характер. В ходе семинара студентами заполняется таблица.

Направление	Цель консультирования	Теоретические основы	Техники, приемы работы с клиентом
1. Личностно-центрированное консультирование			
2. Гештальт-консультирование.			
3. Транзактное консультирование			
4. Консультирование по реализму			
5. Экзистенциальное консультирование			
6. Логотерапия			
7. Психоанализ			
8. Поведенческое консультирование			
9. Рационально-эмотивное поведенческое консультирование			
10. Когнитивное консультирование			
11. Консультирование по жизненным умениям			
12. Мультимодальное консультирование			

Литература:

1. Айви А. и др. Психологическое консультирование: методы, техники, приемы. – М., 1994.
2. Глэддинг, С. Психологическое консультирование: 4-е изд./ С. Глэддинг. - СПб.: Питер, 2002. - 736 с.
3. Демина О. Психологическое консультирование. – Барнаул, 1996.
4. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. – М., 1998.
5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 1999.

Занятие 2. Консультативный контакт (БМ 2)

Цель: овладение навыками установления и поддержания консультативного контакта.

Теоретическая часть:

1. Физические условия консультативного контакта.

2. Эмоциональные условия консультативного контакта.
3. Подстройка к клиенту.

Практическая часть:

1. Упражнение «Встреча». Позволяет овладеть навыками профессионального начала консультативной беседы.
2. Упражнение «Эмоциональное состояние». Позволяет овладеть навыками присоединения к клиенту.
3. Упражнение «Если бы я был тобой». Развивает способность эмпатического понимания клиента.
4. Упражнение «Текст». Развивает навык анализа содержания высказывания клиента, понимания предмета профессионального взаимодействия.
5. Упражнение «Реплика». Овладение навыком структурирования предмета профессионального взаимодействия.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург, 1998.
2. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
3. Кочюнас, Римантас. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие/ Римантас Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 464 с.
4. Моховиков А. Телефонное консультирование. – М., 2000.
5. Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник/ Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 575 с.
6. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование. – СПб., 1993.

Занятие 3. Вопросы как основная техника интервью (БМ 2)

Цель: овладение навыком постановки вопросов в ходе консультативной беседы.

Теоретическая часть:

1. Виды вопросов в консультативной беседе.
2. Правила использования вопросов в психологическом консультировании.
3. Зондирование по типу «воронки» как технология постановки вопросов.

Практическая часть:

1. Упражнение «Открытые вопросы». Позволяет определить, в каких ситуациях какие вопросы более эффективны, каковы побочные эффекты вопросов того или иного типа.
2. Упражнение «Кто Я?». Позволяет отработать технику постановки закрытых вопросов, альтернативных вопросов, вопросов – «фильтров».
3. Упражнение «Супервопрос». Отработка навыка постановки вопроса с учетом предмета профессионального взаимодействия.
4. Упражнение «Восстановленный текст». Позволяет отработать навык логического анализа вопроса с учетом ключевых слов клиента, развивает психологическую интуицию.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург, 1998.
2. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
3. Кочюнас, Римантас. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие/ Римантас Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 464 с.
4. Моховиков А. Телефонное консультирование. – М., 2000.
5. Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник/ Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 575 с.
6. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование. – СПб., 1993.

Занятие 4. Внимающие техники консультирования (БМ 2)

Цель: овладение техниками активного слушания (внимающие техники).

Теоретическая часть:

1. Понятие активного слушания.
2. Основные техники активного слушания: цель, правила реализации.

Практическая часть:

1. Упражнение «Поощрение». Направлено на овладение техникой ободрения (поддержки) клиента.
2. Упражнение «Стихотворение». Позволяет отработать навык передачи мысли клиента своими словами (перефразирование).
3. Упражнение «Иностранец и переводчик». Тренировка эхо-техники.
4. Упражнение «Отражение очевидного». Тренировка техники отражения чувств, понимания подтекста сообщения клиента, умения понимать невербальное поведение клиента. Составление «Словаря чувств».
5. Упражнение «Событие». Синтетическое упражнение, позволяющее применить внимающие техники в комплексе.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург, 1998.
2. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
3. Кочюнас, Римантас. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие/ Римантас Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 464 с.
4. Моховиков А. Телефонное консультирование. – М., 2000.
5. Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник/ Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 575 с.
6. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование. – СПб., 1993.

Занятие 5. Влияющие техники консультирования (БМ 2) – 4 часа

Цель: овладение навыками воздействия на клиента в ходе консультирования.

Теоретическая часть:

1. Основные условия эффективности психологического воздействия.
2. Влияющие техники: цель, правила реализации.

Практическая часть:

1. Упражнение «Фраза». Освоение метода интерпретации.
2. Упражнение «Сообщение». Освоение метода интерпретации и сообщения психологической информации клиенту.

3. Упражнение «Директива». Позволяет отработать навык сообщения директивных указаний клиенту. Обучает анализу уместности директивного воздействия на разных этапах консультирования, выбору директивы с учетом психологических особенностей клиента.
4. Упражнение «Обратная связь». Направлено на освоение техники обратной связи как метода воздействия.
5. Упражнение «Претендент». Синтетическое упражнение, позволяющее применить влияющие техники в комплексе.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург, 1998.
2. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
3. Кочюнас, Римантас. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие/ Римантас Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 464 с.
4. Моховиков А. Телефонное консультирование. – М., 2000.
5. Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник/ Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 575 с.
6. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование. – СПб., 1993.

Занятие 6. «Трудный случай» (БМ 3)

Цель: закрепление навыков психологического консультирования в различных ситуациях взаимодействия с клиентом.

Занятие проходит в форме мини-сеансов психологического консультирования.

Ситуация 1. «Привет от Малыша». Закрепление навыков консультирования детей.

Ситуация 2. «Острые углы». Закрепление навыков консультативной работы с подростками.

Ситуация 3. «Трудные родители». Закрепление навыков консультирования родителей, навыков определения реального клиента, установления длительности консультирования и количества фаз консультации.

Ситуация 4. «Чему учат в школе?». Закрепление навыков консультирования педагогов по проблемам учащихся, построения профессионального взаимодействия с другими участниками образовательного процесса.

Ситуация 5. «Невидимый клиент». Овладение навыками телефонного консультирования.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург, 1998.
2. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
3. Кочюнас, Римантас. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие/ Римантас Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 464 с.

4. Моховиков А. Телефонное консультирование. – М., 2000.
5. Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник/ Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 575 с.
6. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование. – СПб., 1993.

Занятие 7. Технология консультирования детей и подростков (БМ 3) – 4 часа

Цель: Рассмотреть основные приемы и техники, применяемые в консультативной работе с детьми и подростками.

1. Диагностическое интервью как техника консультирования детей. Основные приемы, применяемые в детском консультировании.
2. Технология консультирования подростков и старшеклассников. Основные приемы, применяемые в подростковом консультировании.
3. Типовые проблемы возрастно-психологического консультирования.

Литература:

1. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. - М.: Академия, 2002. - 416 с.
2. Горностай П.П., Васьковская С. Психологическое консультирование. – Киев, 1995.
3. Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды исцеления души: Пособие для практических психологов. /Под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб., 2001.
4. Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник/ Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 575 с.
5. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании: Материалы к организации и проведению учебных занятий. / В.Э. Пахальян. - М.: ПЕР СЭ, 2003. - 96 с.
6. Психологическое консультирование в школе. /Сост. Коптева Н.В. – Пермь, 1993.
7. Самоукина Н. Практический психолог в школе. – М., 1997.
8. Семья в психологической консультации. /Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1987.
9. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учебное пособие/ О. В. Хухлаева; Ольга Владимировна О. В.. - 4-е изд., стер.. - М.: Академия, 2006. - 208 с.
10. Шванцара Й. и др. Диагностика психического развития детей. – Братислава, 1979.
11. Штумф, В.О. Практикум по психологическому консультированию и психотерапии: методическое пособие/ В.О. Штумф, Ж.Г. Дусказиева. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 80 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕЙ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОДЕ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ**

(ПАМЯТКА СТУДЕНТА)

Предисловие

Основная задача вузов – подготовка специалистов к самостоятельной практической деятельности. В настоящее время к этому добавилось требование «профессиональной мобильности», т. е. способности изучать и осваивать новые области знаний. В связи с этим процесс обучения в вузах теперь все больше основывается на самостоятельности и творческой активности, как непременном условии успешного усвоения и овладения обширным и сложным программным материалом.

Отличительной особенностью обучения в вузе является то, что это, в значительной степени, самообразование.

Наряду с лекциями, семинарскими и практическими занятиями, основным видом учебной деятельности является самостоятельная работа студента. Самостоятельное изучение рекомендованной литературы и источников, подготовка и защита рефератов, докладов, контрольных и курсовых работ, выполнение творческих заданий являются важной формой усвоения учебного материала.

Поэтому, приступая к учебе, настраивайте себя на максимально возможную активную мыслительную деятельность на каждом учебном занятии.

Как правило, большинство студентов, придя в вуз, навыками самостоятельной работы не владеют, а приобретают их постепенно в процессе учебы методом «проб и ошибок». Рациональная организация самостоятельной учебной деятельности предполагает выбор и применение в каждом конкретном случае оптимального варианта выполнения учебных заданий.

Всякий, кто желает приобщиться к какому-либо знанию, достигает этого, прежде всего, собственной деятельностью, собственными усилиями, т. е. самостоятельной работой.

Термин «самостоятельная работа студента» в настоящее время приобретает более широкое толкование и понимается как деятельность студентов, направленная на усвоение, закрепление, расширение и углубление знаний, умений и навыков, получаемых как на занятиях под руководством преподавателей, так и в часы самостоятельной подготовки.

В течение лекции, чтобы воспринять, понять и усвоить преподносимый материал, вы не только слушаете и созерцаете, а должны провести известную самостоятельную работу: осмыслить сказанное преподавателем; записать своими словами, перенести рисунки, схемы в свой конспект; уяснить логику и основные идеи, проблемы и методы их разрешения. Преподаватель читает лекции для всей аудитории, а восприятие ее и усвоение строго индивидуальны, причем, с каждой лекции вы уносите столько, сколько можете.

На семинарах, групповых и практических занятиях доля вашей самостоятельной работы увеличивается. вам приходится самостоятельно готовиться к занятиям, а на занятиях самостоятельно решать задачи, ставить и решать определенные вопросы, выступать, оперировать понятиями и определениями, проводить анализ, формулировать решения.

На занятиях в форме деловых и ролевых игр вы работаете практически самостоятельно, играя определенную роль. На этих занятиях в полной мере проявляется не только усвоенный объем знаний, но и темперамент, и характер, и, самое главное, образ мышления, способность к самостоятельной деятельности.

Кроме занятий в аудиториях под руководством преподавателей, вы самостоятельно работаете с учебниками и научной литературой, конспектируете первоисточники, готовитесь к семинарам, практическим и лабораторным занятиям, выполняете домашние задания различного рода, курсовые работы, готовите рефераты, ведете научные исследования и т. д.

В ходе самостоятельной работы реализуются главные функции обучения – закрепление знаний и переработка их в устойчивые умения и навыки. Одновременно с этим развивается ваше творческое мышление, приобретаются навыки работы с научной

литературой и навыки самостоятельного поиска знаний. От степени самостоятельности выполнения всех этих типов работ, от настойчивости каждого из вас в этой самостоятельной работе зависит успех обучения.

Совместно с учебными занятиями под руководством преподавателей хорошо организованная самостоятельная работа обеспечивает вам развитие таких качеств, как организованность, дисциплинированность, активность и целеустремленность, инициатива, настойчивость в достижении поставленной цели, а также приобретение высокой культуры умственного труда, т. е. тех профессиональных качеств, которые необходимы современному специалисту.

Самообучение – один из самых ценных способов познания, когда развивается мышление, формируются ценнейшие качества человеческой личности: интерес к наукам, потребность в духовном обогащении, способность к творчеству, воля. Вместе с тем, самообучение доставляет человеку огромную радость и удовлетворение. Знания и навыки, приобретенные самостоятельно, остаются на всю жизнь.

Учеба в вузе – процесс очень непростой. С первых же дней на студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет.

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых соблазном весь семестр посвящать свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

Поэтому студенту (а тем более студенту-психологу) следует знать о некоторых важных правилах организации деятельности, подсказанных наукой психологией.

Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, то есть совсем не обязательно быть «как все» или вообще «копировать» действия каких-то «особо одаренных» и «успевающих» студентов. Успехов в учебе можно достигать самыми разными способами. Само обучение в вузе – это одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого студента – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

ЛЕКЦИЯ

Лекция (от латинского *lectio* – «чтение») – одна из основных, экономичных, эффективных и эмоционально наполненных форм учебных занятий в ВУЗе. Она представляет собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем раздела конкретной науки или учебной дисциплины. Лекция – это теоретическая основа для самостоятельной работы студента. Цикл лекций дает систематическое изложение изучаемого курса. Поэтому пропуски лекций абсолютно нежелательны, они разрушают целостность восприятия всей темы и курса и неизбежно приводят к пробелам в знаниях.

В лекции преподаватель старается сориентировать студентов в рассматриваемой научной проблеме, раскрыть наиболее существенные стороны, дать Анализ различных точек зрения, взглядов, существующих концепций по рассматриваемому вопросу, указать наиболее значимые научные работы, посвященные данной проблеме. В лекции находит отражение все то ценное и новое, которого может и не быть в существующих учебных пособиях и учебниках, что может быть еще спорно, но ново и интересно. На лекции в ходе непосредственного общения студентов с преподавателем в доходчивой форме, эмоционально рассматривается самый трудный материал, который порой в учебниках и пособиях представлен лишь набором сухих фактов.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

1. Слушать (и слышать) другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.
2. Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).
3. Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателей. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории? Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным («чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).
4. Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в Вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда Вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных авторитетов), попробуйте «про себя»

поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога (в данном случае – для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать этот прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т.п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») – это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда...

5. Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

В этой связи рекомендуется:

1. Обратит внимание на то, как строится лекция. Она состоит, в основном из:
 - вводной части, в которой актуализируется сущность вопроса, идет подготовка к восприятию основного учебного материала;
 - основной части, где излагается суть рассматриваемой проблемы;
 - заключения, где делаются выводы и даются рекомендации, практические советы.
2. Настроиться на лекцию. Настрой предполагает подготовку, которую рекомендует преподаватель. Например, самостоятельно найти ответ на вопрос домашнего задания, читая раздел рекомендуемого литературного источника и выявить суть рассматриваемых положений. Благодаря такой подготовке возникнут вопросы, которые можно будет выяснить на лекции. Кроме того, соответствующая подготовка к лекции облегчает усвоение нового материала, заранее ориентируя на узловые моменты изучаемой темы. Важна и самоподготовка к лекции через стимулирование чувства интереса, желания узнать новое.
3. Слушать лекцию внимательно и сосредоточенно. Не отвлекаться. Ваше внимание должно быть устойчивым. В противном случае есть риск не усвоить именно главные положения темы, оставить за кадром вопросы, которые осложняют учебу в дальнейшем.
4. Помнить, что лекцию лучше конспектировать, независимо есть тема в учебнике или ее нет. Научитесь правильно составлять конспект лекции:
 - пишите разборчиво и аккуратно, соблюдая логику изложения;
 - сначала прослушайте, уловите мысль и, только потом, запишите ее;
 - не старайтесь писать все дословно: записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты. Записывая основное, формулируйте мысли кратко и своими словами, подкрепляйте примерами или фактами, которые приводит лектор (иногда для этого достаточно несколько ключевых слов);
 - полностью и точно заносите в тетрадь определения основных понятий, схемы, таблицы, чертежи. Выполняйте все рисунки точно и аккуратно;

- делайте соответствующие смысловые выделения значимых мыслей. Определите для себя соответствующие обозначения. Например: «!» – важно; «?» – проверить, уточнить; и др.;
 - оставляйте широкие поля в тетради, которые можно использовать для уточняющих записей, комментариев, дополнений и др.;
 - выделяйте разделы, подразделы темы и подтемы.
 - применяйте общепринятые и собственные сокращения (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).
5. Старайтесь поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам). Диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...
6. Возьмите за правило работать над конспектами лекции следующим образом:
- повторить изученный материал по конспекту;
 - непонятные предложения вынести на поля и уточнить их значение;
 - неоконченные фразы, недописанные слова и предложения устранить, пользуясь данными учебника или других рекомендованных источников;
 - завершить техническое оформление лекции: подчеркните главные мысли, отметьте разделы и подразделы, выделите вопросы и подвопросы.
7. Для пропущенной лекции оставьте несколько страниц в тетради и восстановите ее содержание во время самостоятельной работы. В противном случае вы нарушите целостность изучаемого цикла.

СЕМИНАР, КОЛЛОКВИУМ, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Семинар (от латинского *seminarium* – «рассадник», «переноси», «школа») – это особая форма учебно-теоретических занятий, которая как правило, служит дополнением к лекционному курсу. Семинар обычно посвящен детальному изучению отдельной темы. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Основные задачи семинара:

1. Помочь студентам глубоко овладеть изучаемым предметом.
2. Способствовать развитию у студентов необходимых умений и навыков, научного мышления.
3. Осуществлять в системе контроль за качеством подготовки в целом и по изучаемому предмету в частности.

Семинарские занятия могут быть представлены тремя разновидностями: просеминар, собственно семинар и спецсеминар.

1. Просеминар – вид практических занятий, который подготавливает студентов к собственно семинару. Основная его цель – показать специфику, особенности самостоятельной работы в области изучаемой проблемы, дисциплины в целом или учебного предмета.

2. Семинар – это более высокий этап занятий, при котором студенты имеют возможность продемонстрировать не только теоретические знания, но и навыки самостоятельной работы и самостоятельного анализа. В зависимости от целей, формы организации и проведения различают следующие виды семинаров:

- способствующие углубленному изучению определенного систематического курса;
 - способствующие изучению отдельных, наиболее важных тем курса;
 - исследовательского характера с независимой от лекции тематикой.
3. Спецсеминар – особый вид практических семинарских занятий, дающий возможность студентам более глубоко обсудить отдельную проблему на фоне других проблем. Цель спецсеминара – поощрять творческую, самостоятельную мысль студентов.

Отличительной особенностью семинара как формы работы является активное участие самих студентов в коллективном объяснении вынесенных для обсуждения вопросов и проблем. Такая цель требует и ответственного отношения к подготовке и со стороны преподавателя, и со стороны студентов. Практика показывает, что самое трудное и объемное содержание материала успешно усваивается при грамотном организационном построении самого семинара и обязательной подготовке всех, без исключения, студентов.

Вам придется участвовать во всех видах семинаров. При этом их активность в каждом из них позволяет существенно углубить свои знания по дисциплинам, приобрести умение самостоятельно работать над источниками, готовиться и выступать с доказательствами, вести дискуссию, отстаивать свои взгляды. Однако всего этого можно достигнуть лишь при условии настойчивой и кропотливой подготовки.

Подготовку к семинару целесообразно проводить в четыре этапа.

На *первом этапе* необходимо по плану семинара уяснить тему, цель и вопросы, вынесенные на семинар. На основе этого необходимо:

- определить свою роль и задачу на семинаре (подготовка реферата, выступления и т. д.),
- объем и порядок работы,
- предусмотреть какие и когда потребуются источники по каждому вопросу семинара,
- когда, к какому сроку и в какой форме необходимо составить конспект первоисточников,
- какой материал подготовить для обоснования,
- какие дополнительные материалы можно будет привлечь,
- где их найти.

Как правило, вся работа выполняется за 1—2 вечера и оформляется в виде краткой записи в рабочей тетради.

Второй этап подготовки к семинару включает сбор и ознакомление с литературой путем беглого ее просмотра. Беглое ознакомление с книгами требует определенных навыков, приобретаемых во время учебы.

Третий этап подготовки к семинару включает глубокое изучение источников, конспектирование и одновременно смысловую группировку материала в соответствии с планом семинара, т. е. выделение смысловых опорных пунктов, аргументов, необходимых для ответа на вопросы, поставленные в плане семинара. Целесообразно представление материала в виде записей или опорного конспекта (графических моделей, структурно-логических схем, таблиц или графиков). Особенно важно, чтобы в итоге изучения этого материала была выработана по данному вопросу своя точка зрения.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора. Можно указать следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы, конспект.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. У человека, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие у читателя при самостоятельной работе над произведением.

Нередко среди начинающих такую самостоятельную работу можно встретить людей, полагающих, будто записи - дело простое, требующее в основном усилий рук, а не головы. Это сугубо ошибочное представление. Полноценные записи отражают не только содержание прочитанного, но и результат мыслительной деятельности читателя. Важно развивать у себя умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

При выполнении записей важно придерживаться правила: **прочел - разобрался - понял - записал.**

Четвертый, заключительный этап подготовки к семинару включает углубленную работу с конспектом. Следует еще раз внимательно прочесть конспект, произвести его разметку (подчеркнуть заголовки, выделить наиболее важные цитаты и т. д.), составить план выступления и провести репетицию.

Подготовка к семинару — это творческая работа, требующая предельной последовательности и настойчивости. Нельзя и не нужно заучивать материал. Рекомендованную литературу следует прочитать, осмыслить, законспектировать, проконсультироваться у преподавателя по поводу сложных и непонятных вопросов, продумать план своего выступления на занятии. Продумывание материала в соответствии с поставленными в плане вопросами — главный этап самостоятельной работы и залог успешного выступления на семинаре.

На семинаре важно быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументированно. Этого можно добиться лишь при хорошем владении материалом.

Выступление нельзя сводить к бесстрастному пересказу, тем более недопустимо простое чтение конспекта. Важно проявить собственное отношение к тому, о чем говорите, высказать свое личное мнение, понимание, обосновать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом можно обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к произведениям, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. А для этого необходимо внимательно и критически слушать своего товарища, подмечать особенное в его суждениях, улавливать недостатки и возможные ошибки и, если нужно, выступить, не дожидаясь заключительного слова преподавателя. При этом следует обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную предыдущим товарищем.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подведет итоги выступлений. Все, что будет сказано преподавателем, нужно обязательно отметить в своих конспектах и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

Практические занятия, как и семинарские, ориентированы на закрепление изученного теоретического материала и формирование определенных профессиональных умений и навыков. Под руководством и контролем со стороны преподавателя студенты выполняют конкретные задания, упражнения, решают комплексы задач. Одни из них служат иллюстрацией теоретического материала и носят воспроизводящий характер, они выявляют качество понимания студентами теории. Другие представляют собой образцы задач и примеров, разобранных в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел показанными методами решения. Следующий вид заданий может содержать элементы творчества. Одни из них требуют от студента

преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрпредметные и межпредметные связи. Решение других требует дополнительных знаний, которые студент должен приобрести самостоятельно. Третьи предполагают наличие у студента некоторых исследовательских умений.

Практические занятия стимулируют мышление, сближают учебную деятельность с научным поиском и, безусловно, готовят к будущей практической деятельности.

Разновидностью практических занятий является тренинг. Как система регулярных упражнений, направленная на развитие определенных способностей, умений и навыков или их совершенствование, тренинг требует соответствующей подготовки и ответственного отношения со стороны каждого студента. Поэтому подготовка к тренингу, как к любому практическому занятию, включает:

- 1) восстановление в памяти теоретических основ, согласно заявленной теме (прочитать лекцию или материал в учебнике, в рекомендованном литературном источнике);
- 2) знакомство, если это необходимо, со справочной или другой учебной литературой;
- 3) выполнение требуемых заданий.

Коллоквиум (от латинского colloquium – «собеседование») – это вид учебно-теоретических занятий, представляющих собой обсуждение под руководством преподавателя широкого круга проблем, относительно самостоятельного большого раздела лекционного курса. Одновременно это и форма контроля, разновидность устного экзамена, коллективного опроса, позволяющая в короткий срок выяснить уровень знаний большого количества студентов по разделу курса.

Коллоквиум обычно проходит в форме дискуссии и требует обязательного активного участия всех присутствующих. Вам дается возможность высказать свое мнение, точку зрения, критику по определенным вопросам. При высказывании требуется аргументированность и обоснованность собственных оценок. Вне глубины и осознанности изученного этого не продемонстрируешь. Коллоквиум может быть проведен и в письменной форме.

В этой связи рекомендуется:

1. Посещать все семинарские, лабораторные и другие практические занятия. Это залог успешного освоения программного курса в целом и грамотной организации самостоятельной работы. Любой семинар или практическое занятие воспринимать, как уникальную возможность овладеть знаниями, полезными навыками, необходимой профессиональной техникой.
2. Приучить себя заранее готовиться к занятиям.
3. При подготовке к семинару, лабораторному или практическому занятию необходимо:
 - проанализировать тему, продумать вопросы, главные проблемы, которые вынесены для коллективного обсуждения;
 - прочитать (если есть) лекцию по рассматриваемой проблеме;
 - изучить рекомендованную литературу;
 - выработать свою собственную систему записи при работе с литературными источниками:
 - ✓ сделать краткие выписки в тетрадь (цитаты, примеры, основные положения);
 - ✓ особо выделить собственное мнение, которое сложилось в процессе самостоятельной подготовки и аргументы его обосновывающие;
 - ✓ записать вопросы, возникшие при изучении проблемы и обязательно получить на них ответы во время семинара, лабораторного или другого практического занятия.
4. В процессе работы на занятии важно:

- не отвлекаться, внимательно слушать ответы других студентов, соотносить их со своим мнением, с изученной теорией, с личной практикой;
- активно высказывать свою точку зрения, доказывать ее, подкрепляя научной информацией, фактами. Быть убедительным, особенно в ситуациях критики других. Помнить, что критика должна носить конструктивный характер, содержать в себе альтернативное предложение;
- не бояться выступать с докладами, сообщениями перед своими сокурсниками. Только так можно приобрести необходимый навык публичного выступления и избавиться от многих комплексов, связанных с самопрезентацией.

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Консультация. Любая консультация отличается от аудиторного занятия по расписанию, прежде всего, свободой во времени. В процессе консультаций преподаватель вправе использовать неформальное общение, в основе которого, как известно, диалог. Поэтому именно на консультациях, во время общения с преподавателем студенту предоставляется уникальная возможность получить ответы на разнообразные вопросы и в аспекте изучаемой дисциплины, и личного плана. Консультация может быть индивидуальной или групповой. Однако любая консультация, как и занятие, требует соответствующей подготовки со стороны студента. В противном случае неизбежна потеря времени и преподавателя, и студента.

В этой связи рекомендуется:

1. Сформулируйте вопросы, которые возникли при изучении тем, отдельных вопросов, изучаемых профессиональных дисциплин.
2. Попытайтесь самостоятельно найти ответы на собственные вопросы, зафиксируйте результаты поисков.
3. Смело задавайте вопросы, добивайтесь полной ясности при ответе.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа студента (СРС) – это вид познавательной деятельности, при котором проявляются активность и независимость личности, инициатива, ответственность, способность действовать без посторонней помощи и руководства, процесс усвоения определенной суммы знаний и способов деятельности. СРС, с одной стороны, способствует эффективной работе студентов по усвоению знаний и овладению способами деятельности, входящими в содержание обучения определенному учебному предмету, с другой стороны, удовлетворяет потребность студентов в самосовершенствовании по предмету за пределами обязательного программного материала. Основой ее является непосредственный личный интерес и познавательная культура, определяющая характер целеполагания и систему деятельности личности.

К самостоятельной работе надо быть готовым, т.е. уметь ставить цели, определять (можно и с помощью преподавателя) объем материала, уметь выбирать рациональные способы учения, четко следовать намеченному графику деятельности, анализировать проделанное и давать себе оценку.

Организация деятельности во время самостоятельной работы может быть различной. При полной («автономной») самостоятельности Вы сами формулируете цель работы (даете себе установку), сами выбираете содержание, создаете условия, сами ограничиваете себя сроками и несете ответственность за качество своей работы. При неполной (частичной) самостоятельности функция определения цели, содержания деятельности, сроков выполнения задания, форм отчетности возлагается на

преподавателя. Ваша самостоятельность заключается в индивидуальном стиле осуществления заданного преподавателем объема работы.

По *форме* самостоятельная работа может быть аудиторной под руководством преподавателя и внеаудиторной с участием преподавателя и без него.

Аудиторная самостоятельная работа, как правило, осуществляется на лекции, практических, лабораторных, семинарских занятиях и представляет собой форму самостоятельной продуктивной в учебном отношении деятельности студентов: совместные рассуждения, расшифровка тезиса, «включение в дискуссию» с обоснованием своей точки зрения, выполнение определенного объема задания, тематические диктанты, контрольные работы и т.п.

Внеаудиторная самостоятельная работа предусматривает изучение научной и специальной литературы, подготовку к занятиям, выполнение контрольных работ, написание рефератов, докладов, выполнение заданий по темам, вынесенным на самостоятельное изучение. Она обычно корректируется, контролируется и оценивается преподавателем или самим студентом через тесты, вопросы для самоконтроля.

По *цели* это может быть проработка материала, выполнение учебно-исследовательских заданий и исследовательская работа.

Текущая проработка материала включает выполнение задания по предмету, работу с конспектами лекций, конспектирование первоисточников, подготовку к семинарам, лабораторным работам и т.п.

Учебно-исследовательская работа (УИР) предполагает выполнение проблемно-поисковых и творческих заданий, написание докладов, рефератов, выполнение курсовых и дипломных работ, педагогических проектов. Результаты различных типов исследовательской работы могут быть представлены Вами на научно-практических конференциях.

Конспект – это последовательное, связное изложение материала книги или статьи в соответствии с ее логической структурой. Основную ткань конспекта составляют тезисы, но к ним добавляются и доказательства, факты и выписки, схемы и таблицы, а также заметки самого читателя по поводу прочитанного. Если конспект состоит из одних выписок, он носит название *текстуальный конспект*. Это самый «неразвивающий» вид конспекта, так как при его составлении ваша мысль практически выключается из работы и все дело сводится к механическому переписыванию текста. Если содержание прочитанного представлено в основном в форме изложения, пересказа — это свободный конспект. Если из прочитанного в качестве основных выделяются лишь одна или несколько проблем, относящихся к теме, но не все содержание книги — *тематический конспект*.

Хорошим средством, направляющим ваше самообразование, является выполнение различных заданий по прочитанному тексту. Например: составить его развернутый план или тезисы; составить и заполнить обобщающую таблицу по основным аспектам рассмотренной проблемы; сделать графические схемы; ответить на вопросы проблемного характера, скажем, об основных тенденциях развития той или иной проблемы, наиболее важных аспектах изучаемого явления или феномена; наконец, составить проверочные тесты по проблеме, написать и «защитить» по ней реферат.

Контрольная работа – одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровня самостоятельности и активности студентов в учебном процессе, эффективности методов, форм и способов учебной деятельности. Темы контрольных работ разрабатывает преподаватель, ведущий дисциплину.

Для контрольных работ важно, чтобы Вы продемонстрировали знания по определенной теме (разделу), понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей, умение самостоятельно делать выводы и обобщения, творчески использовать знания и навыки.

При выполнении контрольных работ следует использовать предложенную основную литературу и подбирать дополнительные источники. Ответы на вопросы должны быть конкретны, логичны, по теме, с выводами и обобщением, и собственным отношением к проблеме.

Работа выполняется аккуратно, без помарок, в рукописном виде или машинописным или компьютерным набором текста.

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист.
2. План – перечень вопросов, заданий.
3. Основная часть.
4. Список литературы.

Требования по оформлению контрольной работы аналогичны требованиям оформления курсовой работы.

Практические или творческие задания для самостоятельной работы. Такие задания могут быть направлены как на углубленную проработку теоретического материала, так и на формирование определенных профессиональных умений, профессионально значимых личностных качеств. Задания предлагаются в виде практикума или могут быть даны преподавателем непосредственно на занятии. Каждое задание сопровождается рекомендациями по его выполнению, схемой анализа проделанной работы.

Доклад – вид самостоятельной работы, используется в учебной и внеучебной деятельности, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает к научному мышлению.

При подготовке доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, важно систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Структура любого доклада может быть представлена следующим образом: постановка проблемы; систематизированное изложение основных результатов ее изучения (направления исследований, основные положения теорий, основные научные результаты (достижения) в изучении феноменов, процессов, явлений в рамках излагаемой проблемы, спорные или неизученные аспекты); выводы и обобщение (резюме).

Устные выступления – это то, чему надо обязательно учиться. Лишь очень немногие из нас являются ораторами от природы и, предоставленные сами себе, мы вносим в наши выступления путаницу, ненужные подробности, и, в конце концов, скуку. Этого можно избежать, если следовать нескольким простым правилам и приемам.

Не надо жалеть времени на подготовку устных выступлений: ваша будущая карьера может зависеть от того, как вы умеете выступать и представлять свои результаты. Хорошая работа достойна того, чтобы ее хорошо доложить.

В процессе обучения вы столкнетесь с необходимостью делать как минимум два вида устных выступлений:

- доклад на семинаре, коллоквиуме;
- доклад на конференции.

Главная цель любого доклада – донести до слушателей то, что вы хотите им сказать. (Возможны, конечно, и другие цели, но мы будем исходить только из этой.) Это означает, что вы должны завладеть вниманием аудитории и не отпугнуть слушателей ни избытком скучных подробностей, ни особенностями технического представления доклада.

По возможности, не пишите на доске, так как это затягивает время. Кроме того, ваш красивый почерк обязательно покажется кому-нибудь мелким или неразборчивым. Используйте для иллюстрации сообщения компьютерный проектор.

О чем важно помнить во время доклада:

1. Нельзя недооценивать аудиторию. Слушатели, как правило, достаточно умны. Поэтому не пытайтесь показать аудитории, насколько умны *Вы*. Если это действительно так, то слушатели заметят.
2. Старайтесь говорить не монотонно, иначе вы вскоре увидите борющихся со сном слушателей. Подчеркивайте голосом и жестами (умеренными) наиболее важные положения доклада.
3. Отдайте должное вашим предшественникам. Это покажет, что вы знакомы с литературой по обсуждаемой проблеме. Кроме того, аудитория оценит, что вы не считаете, что разрешили «ударом гения» важный вопрос, который в течение многих лет не давался лучшим умам человечества. (Это случается очень редко, и поэтому смело можете полагать, что Вас это не касается.)
4. Если вы собираетесь кого-либо опровергнуть, не выпячивайте это (кто знает, быть может, потом в этой роли окажется и ваш доклад). Будьте вежливы.
5. Не надоедайте слушателям всем известными деталями. Это раздражает и приводит к потере внимания. Иногда бывает полезно сообщить основной вывод в начале доклада. В противном случае слушатели могут начать проявлять нетерпение и торопить вас, чтобы вы скорее добрались до результата.
6. Не пытайтесь рассказывать обо всем, но только о теме выступления и в пределах отведенного времени.
7. Для того, чтобы показать что-либо на экране, пользуйтесь указкой. Помните, что не стоит поворачиваться спиной к слушателям. Если нет достаточно большой (или лазерной) указки, используйте маленькую указку, ручку или карандаш, но не ваши *пальцы*. Старайтесь не загораживать экран от аудитории.
8. Следите за аудиторией. Желательно не обращаться с докладом только к одному слушателю – это будет выглядеть странно. Лучше заранее выбрать несколько человек в аудитории, за реакцией которых вы будете следить во время выступления.
9. Заранее решите, что вы можете выкинуть из доклада, если не будете укладываться в отведенное время. Начните с короткого вступления и избегайте говорить о не относящихся к делу вещах. Спланируйте выступление так, чтобы его длительность была по крайней мере на 10% меньше отведенного вам времени. Если вы выступаете на конференции, узнайте заранее, включает ли отпущенное на доклад время также и его обсуждение.
10. Не волнуйтесь, если доклад прерывается вопросами. Как правило, это вызвано интересом слушателей к сообщению. Если ответ на вопрос будет ясен из последующей части доклада, просто скажите это. Если же вы чувствуете, что из-за вопросов остается мало времени и придется комкать выступление, обратитесь к руководителю семинара или конференции с предложением: «Я думаю, что более подробно мы обсудим это во время дискуссии или после доклада».
11. В конце доклада необходимо сделать основные выводы по излагаемой теме (проблеме).
12. Если вас спросили о том, что вы не знаете или о чем вы не думали, признайте это. Иногда бывает полезно сказать, что заданные вопросы или сделанные замечания очень интересны и что вы обязательно учтете их в последующей работе (если, конечно, они заслуживают это).
13. Если кто-либо из слушателей решительно не согласен с вами и агрессивно атакует детали доклада, постарайтесь объяснить вашу точку зрения. Помните, что вам нужно убедить *слушателей*, а не оппонента (его, как правило, все равно не убедить), и поэтому обращайтесь к аудитории. Вы можете предложить оппоненту детально объяснить и развить его возражения, но делайте это лишь в том случае, если вы *абсолютно уверены* в своей правоте. Следует также помнить две важные вещи. Во-первых, дискуссии способствуют лучшему пониманию проблемы (а

- научные – прогрессу науки) и ваш личный статус зависит, в частности, и от того, насколько компетентным вы показываете себя в дискуссиях, и кто оказывается правым в результате. Во-вторых, вы ни в коем случае не должны публично оскорблять оппонента, и не должны допускать этого в отношении самого себя.
14. Если вы ожидаете, что какие-то конкретные вопросы будут обязательно заданы (вы можете даже специально спровоцировать их), хорошо подготовьтесь к ним.
 15. Компьютерные иллюстрации играют во время доклада очень важную роль. Докладчику они позволяют сохранять связанность и последовательность изложения и избавляют от необходимости заглядывать в текст сообщения. Слушателям же они помогают еще в большей степени. Они помогают им делать заметки, подумать о том, то вы только что сказали или еще собираетесь сообщить, позволяют следить за докладом даже после частичной потери внимания.
 16. Пишите текст большими буквами. Рекомендуется заранее убедиться, что ваш текст будет различим в дальнем конце аудитории. Вы можете использовать разный цвет шрифта, но излишняя пестрота отвлекает внимание.
 17. Помещайте не более 8-10 строчек на одном слайде и используйте короткие фразы.
 18. Не стоит показывать длинные таблицы, содержащие, как правило, лишнюю информацию. В некоторых случаях (конечно, не всегда) гораздо нагляднее использовать гистограммы.
 19. Избегайте большого числа малоинформативных и дублирующих друг друга рисунков. Когда показываете рисунок, дайте время разглядеть и осознать его. Рисунки не должны быть слишком сложными и запутанными. Лучше сделать новый рисунок, оставив на нем только то, что нужно для доклада, чем использовать иллюстрацию с излишней и отвлекающей информацией. Не забудьте объяснить, что у вас отложено по осям и какие единицы измерения используются.
 20. Если вы выбились из времени, не пытайтесь показать все оставшиеся слайды презентации, пролистывая их с большой скоростью на проекторе. Просто пропустите их. Если же они содержат очень важную информацию, суммируйте ее коротко вслух.

Для доклада *на конференции* вам отводится очень ограниченное время для выступления (как правило, 10-15 мин.) и структура доклада должна это учитывать. У вас не будет времени для детального обсуждения, но, если вы хорошо сделаете доклад, заинтересованные слушатели подойдут к вам за подробностями после выступления.

Типичные разделы доклада: актуальность проблемы; основные теоретические положения, на которых вы основываетесь; цель, задачи и гипотеза исследования; методы, результаты; сравнение с литературными данными; обсуждение результатов, планы на будущее и т.п.

Начните с названия, авторов и краткого описания проблемы. Затем можно сразу привести ваш основной результат. Лучше сообщить его в начале, чем произнести скороговоркой, уже выбившись из времени, в конце доклада. Оставшееся время посвятите наиболее важным подробностям работы. В конце выступления снова изложите основной результат.

Реферат (от латинского *refero* – «сообщаю») – это краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов, литературы по теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой студентом проблемы.

Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного труда (сообщить миру о своих идеях, просто «спихнуть» реферат по неинтересной для Вас проблеме, поупражняться в написании научных текстов и т.п.) – все это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и главное, – чувства («стоит ли вкладывать душу в работу или не стоит»..).

Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться с миром своими рассуждениями; хуже всего – это «вымученные» тексты, написанные без соответствующего желания и настроения. И, наоборот, с хорошим настроением тексты получаются не только быстрее, но и намного качественнее, ведь психология – это все-таки творческая наука, основанная на «вдохновении»; правда, можно прождать вдохновения слишком долго, так и не сделав вовремя нужную работу.

Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного). Во-вторых, важно уметь отвлекаться от окружающей суеты (многие талантливые люди просто «пропадают» в этой суете), для чего важно уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности. В-третьих, научиться организовывать свое время, ведь, как известно, свободное (от всяких глупостей) время – важнейшее условие настоящего творчества. Иногда именно на организацию такого времени уходит немалая часть сил и талантов.

Перед началом работы над рефератом следует наметить план и подобрать литературу. Прежде всего, желательно пользоваться литературой, рекомендованной учебной программой, а затем расширить список источников, включая и использование специальных журналов, где имеется новейшая научная информация.

При подготовке к написанию реферата прочитать необходимо всю книгу или другой источник, но при этом главы, разделы, параграфы, непосредственно касающиеся темы работы, требуют более тщательной проработки, а второстепенные главы – беглого ознакомления, чтобы не терять логику рассуждений и доказательств автора. Особенно внимательно следует делать выписки. Рекомендуется два практически оправдавших себя способа: в тетрадях или на отдельных листах (карточках).

Записи в тетрадях дают возможность последовательно излагать материал, но при таком способе его труднее систематизировать и распределять по плану работы. Записи на отдельных листах или карточках выгодно отличаются тем, что на каждой из них делается одна выписка по конкретному вопросу, и затем их можно легко разложить по конвертам (в соответствии с планом работы). Тетрадные листы в дальнейшем потребуются разрезать. Учитывая это, записи необходимо делать с одной стороны листа и не переносить часть текста на другую.

Для реферата (или курсовой работы) выписок будет немного, и может быть применен любой из названных способов. Однако с учетом того, что выполненная работа может впоследствии перерасти в выпускную, было бы целесообразнее делать выписки на отдельных карточках, при этом точно указывая фамилию и инициалы автора работы, ее полное название, издательство, год и место издания, страницу выписанного положения или цитаты. Это позволит при написании текста выпускной работы правильно использовать изученный материал и существенно сэкономить время для оформления сносок и библиографии.

Своеобразным фактическим материалом являются цитаты.

Цитата – это дословная выдержка из какого-либо текста. Она приводится в кавычках и обязательно должна иметь точное указание, ссылку, откуда она взята. Ссылка должна содержать фамилию и инициалы автора, название книги (или статьи), место издания, издательство, страницу. Если цитируется статья из сборника или журнала, то сначала указывается автор и название статьи, затем название сборника или журнала, его выходные данные и страница.

Цитаты приводятся в следующих четырех случаях:

- если необходимо использовать содержащийся в цитате фактический материал и сделать из него свои выводы;

- если необходимо подтвердить свою мысль ссылкой на общепризнанного политического деятеля, ученого, специалиста, очевидца событий и т. д.;
- если необходимо опровергнуть или уточнить чье-то мнение; если цитата придает изложению больше выразительности, образности, эмоциональности.
- цитирование усиливает достоверность и убедительность доводов, фактов, логических рассуждений, ярких образов.

Различают цитаты иллюстрированные, т. е. подтверждающие авторскую мысль или придающие ей яркое, образное выражение, и аналитические, составляющие часть анализируемого материала. Иллюстративные цитаты обычно не требуют особых пояснений, и, приводя их, можно ограничиться лишь ссылкой на источник.

Иногда вместо дословной цитаты лучше привести ее краткое изложение. Это позволяет облегчить восприятие пересказываемого отрывка, более выпукло представить те аспекты, которые нужны автору для дальнейших рассуждений. Однако при пересказе необходимо постараться сохранить все достоинства цитируемого отрывка и ни в коем случае не исказить его содержания, основного смысла. Цитаты должны быть краткими, тогда они легче воспринимаются. Если мнение автора настолько необычно или спорно, что может вызвать сомнение читателя, необходимо привести полную цитату и ссылку на источник. Цитировать следует по первоисточнику, т. е. непосредственно по тексту цитируемого произведения.

После изучения источников следует тезисно представить содержание работы.

Тезисы — это сжатое изложение основных положений прочитанного (или предстоящего выступления), утверждения, выводы. Они особенно нужны, когда приходится кратко и всесторонне характеризовать сложное явление или проблему. В тезисах мало или вовсе нет доказательств, пояснений, иллюстраций.

Когда материал собран, его необходимо систематизировать. Это позволит вести его изучение в определенной последовательности. Систематизация заключается в распределении материала в соответствии с рабочим планом. Обычно римскими цифрами помечаются параграфы (основные вопросы), буквами — пункты и т. д., таким образом, весь материал легко распределится по теме. Затем его целесообразно в порядке уже принятой нумерации разложить по папкам и конвертам. На папке (конверте) ставится в углу номер параграфа (§ 1, § 2...). На выписке, вырезке, карточке, помещаемой в папку, ставится индекс вопроса. Например: 1А или 3В.

При таком подходе автору всегда будет ясно: достаточно ли материалов, не упущены ли основные из них, над чем еще следует поработать дополнительно. Всегда следует помнить, что выписки и цитаты, статистические данные и тем более статьи нормативных актов, их названия должны быть абсолютно достоверны. Следует иметь в виду и то, что к работе могут потребоваться в качестве *приложения* схемы, таблицы, рисунки и т. д. Поэтому важно решить, что возможно вынести в *приложение*.

Следующим важным этапом написания работы является составление рабочего плана. *Рабочий план* — это короткий перечень основных вопросов содержания работы. Он может быть как простым, так и развернутым, когда каждый вопрос детализируется, расчленяется на составные части, и каждая из них обозначается в соответствии с приведенной выше примерной нумерацией.

Рабочий план раскрывает внутреннюю структуру работы. Важно, чтобы он был логически выдержан, поэтому составление плана — весьма ответственный этап. План — это «лицо» работы. В ее окончательном варианте он будет напечатан на второй странице после титульного листа. Даже при беглом знакомстве с ним можно составить мнение о направленности, сложности, объеме, характере работы.

Обычный развернутый рабочий план представляет собой детальный перечень согласующихся между собой разделов и подразделов, пунктов и подпунктов к ним. Количество их определяется самим содержанием темы. Бояться подобного деления не следует. Оно позволяет добиться того, чтобы каждый из разделов и пунктов отвечал на

свой конкретный и неповторяющийся вопрос и таким образом достигал конечной цели. Иными словами, это своеобразный «каркас» вашей работы.

Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер, важно показать различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему. Содержание реферата должно быть логичным. Объем реферата, как правило, от 10 до 20 машинописных страниц.

Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что Ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения иным шрифтом наиболее важным мест и т. п.), нелогично и неграмотно, у культурного читателя будет вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).

Студенты часто «стесняются» делать ссылки на использованные источники. Но учебная или исследовательская работа студента – это не литературно-художественное произведение, сочиненное поэтом или писателем в часы пришедшего вдохновения. Реферат, курсовая или выпускная работа – это кропотливый научно-исследовательский труд, заключающийся в поиске, отборе, систематизации, изучении и обобщении огромного количества различных литературных и документальных источников. Студент не сочиняет, «не выдумывает из головы», он обобщает и анализирует значимые факты, документы, литературу. Поэтому не нужно стесняться делать ссылки. Правильно используемые источники, грамотно, к месту приведенные ссылки на них и сноски – это достоинство, украшение работы. Поэтому все или большинство источников должны найти отражение в ссылках на них в тексте работы, в подстрочных сносках, в итоговом «Списке используемых источников и литературы».

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (сложный план, т.е. с главами и подглавами).
3. Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата).
4. Основная часть (состоит из глав и подглав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением друг друга). Допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте в случае необходимости, так и в качестве приложений.
5. Заключение (подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата, делаются рекомендации).
6. Список литературы.

Требования по оформлению реферата аналогичны требованиям оформления курсовой работы. Критерии оценки реферата: соответствие теме; глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников; оформление реферата.

Составление отзыва. Работая над отзывом на выступление, оппоненту важно отметить следующее:

- 1) соответствует ли содержание названию темы;
- 2) определить, как проведен анализ используемых источников информации;
- 3) оценить логичность в представлении материала, точность и правильность речи, разумность и рациональность в применении цитат – одно из основных требований к отзыву;
- 4) обязательным является оценка используемого понятийного аппарата;

- 5) особо рассмотреть соответствие излагаемого материала современным достижениям науки;
- 6) проанализировать уровень владения материалом;
- 7) подчеркнуть самостоятельность мышления и отношение автора к поднятым проблемам;
- 8) оценить полноту раскрытия темы и сделанные итоговые выводы.

Составление рецензии. При составлении рецензии рекомендуется:

- 1) внимательно прочитать работу;
- 2) определить соответствие содержания названию темы и плану работы;
- 3) дать анализ подбора используемых источников информации;
- 4) дать общую характеристику следующих сторон работы:
 - актуальность темы;
 - самостоятельность изложения;
 - использование понятийного аппарата;
 - разумность и рациональность в применении цитат;
 - умение отбирать фактический, иллюстративный, статистический и другой материал;
 - научный, теоретический уровень работы, умение связать его с современностью;
 - обоснованность темы, логичность и полнота ее раскрытия;
 - личностное отношение к поднятым проблемам;
 - язык и грамотность.

В заключении дается анализ недостатков в работе и формулируются пожелания автору и выводы о значении работы.

Аннотация — это краткое, обобщенное описание (характеристика) текста книги, статьи.

Перед текстом аннотации даются выходные данные (автор, название, место и время издания) в номинативной форме. Эти данные можно включить и в первую часть аннотации.

Аннотация в книге обычно состоит из двух частей. В первой части формулируется основная тема книги, статьи; во второй части перечисляются (называются) основные положения.

Субъект действия в аннотации обычно не называется, потому что он ясен, известен из контекста; активнее употребляются пассивные конструкции (глагольные и причастные).

Образец аннотации:

Фролов И. Г. Глобальные проблемы, человек и судьбы человечества // Философия и политика в современном мире. — М.: Наука, 1989.-С. 44–60. Статья посвящена влиянию глобальных проблем на различные стороны жизни человека и на решение вопроса о будущем цивилизации. В статье рассматриваются пути и методы решения глобальных проблем мыслителями различных направлений.

Образцы клишированных аннотаций

В книге исследуется (что?)...

Показан (что?)...

Большое место в работе занимает рассмотрение (чего?)...

В монографии дается характеристика (чего?)...

Исследование ведется через рассмотрение таких проблем, как...

В книге анализируется (что?)...

Главное внимание обращается (на что?)...

Используя (что?), автор излагает (что?)...

Отмечается, что...

Подчеркивается, что...

В книге дается (что?)...
 Раскрываются (что?)...
 Описываются (что?)...
 Особое внимание уделяется вопросам (чего?)...
 В работе нашли отражение разработка проблем (чего?), вопросы (чего?)...
 Показывается (творческий) характер (чего?)...
 Устанавливаются критерии (чего?)...
 В книге подробно освещаются (что?)...
 Характеризуется (что?)...
 Рассматривается (что?)...
 В статье на основе анализа (чего?) показан (что?)...
 Констатируется, что...
 Говорится о...
 В заключение кратко разбирается (что?)...

Вы вольны планировать свою самостоятельную работу сами, по форме, наиболее удобной для вас. План – это предварительный отбор одного решения из множества других, которые возможны. Ясно, что при этом предварительном отборе одного решения из многих, выбирается наиболее оптимальное, которое способствует быстрому, с меньшими затратами достижению цели. Если же работать без плана, значит, обрекать себя на «блуждание в лесу».

Планировать лучше всего на каждую неделю, учитывая дополнительные обстоятельства (общественные поручения и мероприятия, спорт, семейные обстоятельства и т. п.). На первых порах разработка такого плана будет казаться дополнительной и нелегкой нагрузкой. Одно дело сознавать важность этой работы, другое дело – день за днем заниматься учетом и распределением времени в условиях перегрузки, которую испытывают почти все студенты. Рекомендуется усилием воли заставить себя это делать, понимая, что чем больше перегрузка, тем с большей тщательностью надо планировать свое время.

В этой связи рекомендуется:

1. Проанализируйте стиль своей познавательной деятельности (самостоятельной работы): насколько он рационально организован.
2. Главное условие успеха СРС – последовательность и систематичность. Приучайте себя работать ежедневно и строго по плану. Привычка делать что-либо в определенное время вызывает невольное желание в установленные часы сесть за работу, не тратить время на «втягивание». Поэтому планируйте СРС так, чтобы основной учебный материал прорабатывался регулярно, а все задания выполнялись заблаговременно, а не накануне.
3. Не стесняйтесь уточнять цель задания, форму отчетности и сроки.
4. Прежде чем приступить к выполнению задания, внимательно прочитайте рекомендации, сформулируйте основную цель работы, уточните необходимый для ее выполнения порядок действий, соберите нужную информацию.
5. Не переписывайте чужие работы и не скачивайте их из сети ИНТЕРНЕТ. Лучше уточните у преподавателя, что почитать, верно Вы ли поняли суть задания.
6. Подготовку к групповым упражнениям и практическим занятиям планируйте так, чтобы оставался некоторый резерв времени, гарантирующий защиту от случайностей, т. е. не накануне, а за 2-3 дня до занятия.
7. Подготовка к семинарским занятиям, а также к занятиям типа деловых и ролевых игр, как правило, бывает более продолжительной, в один вечер выполнить всю работу не удастся. Поэтому планируйте с таким расчетом, чтобы подготовка была завершена за 3-4 дня до занятий и оставалось время на то, чтобы материал

- уложился в сознании и, если нужно, можно было провести репетицию выступления.
8. Затраты времени на выполнение различных видов работ отличаются довольно существенно. У каждого студента в этом отношении вырабатываются свои нормы, учитывайте их при планировании.
 9. Как не стремятся деканаты при планировании обеспечить равномерную загрузку в течение семестра, все же в нем есть периоды большей и меньшей нагрузки. Так, в начале семестра, пока еще не начитан теоретический материал, домашних заданий бывает мало. Важно учитывать эти особенности планирования учебных занятий и, не теряя времени, вести самостоятельную работу с неизменным напряжением.
 10. Хорошо составленный план самостоятельной работы не дает полной гарантии успеха, появляются дополнительные обстоятельства, мешающие его выполнению, к тому же часто на выполнение многих работ требуется больше времени, чем запланировано, вследствие чего некоторое время разрабатываемые планы будут нарушаться. Не отчаивайтесь, со временем, по мере приобретения опыта самостоятельной работы, вы начнете работать более эффективно и научитесь составлять реальные планы.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ

Необходимую для учебного процесса и научных исследований информацию вы черпаете из книг, публикаций, периодической печати, специальных информационных изданий и других источников. Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания основ информатики, источников информации, составов фондов библиотек и их размещения.

Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации, учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа “Экспресс-информация”, “Реферативные журналы”, “Книжная летопись”, а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

Чтение научных книг существенно отличается от чтения художественной литературы. При чтении поэзии, прозы работает в основном воображение; при изучении научно-технических книг требуется определенное напряжение внимания, чтобы глубоко понять смысл прочитанного.

Уметь читать книгу и понимать ее – разные вещи. Приступая к изучению содержания книги, необходимо, прежде всего, определить цель работы. Уяснение цели мобилизует мышление на усвоение материала, концентрирует его внимание на главном, определяет способ чтения. В учебной практике цели чтения книг могут быть разными:

- общее ознакомление с содержанием книги (учебника, учебного пособия или монографии);
- поиск дополнительного материала по изучаемому вопросу или углубленное изучение существа вопроса;
- поиск определений, понятий терминов, уяснение их существа;
- подбор доказательств и примеров, теоретических установок;
- изучение источника определенных проблем или практических задач;
- расширение и углубление знаний по определенной проблеме, вопросу.

Понимание цели изучения избранной книги ведет к тому, что книга изучается под определенным углом зрения, а не как-нибудь вообще. В этом случае прочитанный материал лучше усваивается, крепче запоминается. В зависимости от избранной цели различают определенные приемы, способы и методы чтения.

Критерием правильности выбора метода и темпа чтения является понимание и усвоение прочитанного, т. е. умение себе или товарищу рассказать прочитанное, выделяя при этом главную мысль или главный вывод, сохраняя смысловую связь отдельных частей.

Возникает вопрос: как читать и писать так, чтобы время, потраченное на это, не пропало впустую. Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять из двух этапов.

1 этап. Предварительное знакомство с книгой. Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением. Прежде всего, читается заглавие, название книги. Название книги читают все, но подумать над ним забывают многие. Небезынтересно узнать кое-что об авторе данной книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет прочитать, но и повышает интерес к книге. Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в ней приложений и другого справочного материала, с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.

2 этап. Чтение текста. Общепринятые правила чтения таковы:

- читать *внимательно* – т.е. возвращаться к непонятным местам.
- читать *тщательно* – т.е. ничего не пропускать.
- читать *сосредоточенно* – т.е. думать о том, что вы читаете.
- читать *до логического конца* – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.

Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов чтения, т.е. разных способов извлечения информации. Однако техника чтения – лишь средство для проникновения в содержание. В зависимости от степени глубины проникновения в содержание используют различные способы чтения: углубленный, обычный, скорочтение и избирательный, отличающийся скоростью и степенью усвоения прочитанного.

Таблица 1

Характеристика техники чтения

Вид учебного материала и задача чтения	Способ чтения	Средняя скорость (количество слов в минуту)	Степень усвоения прочитанного (%)
Изучение сложного незнакомого текста, требующего глубокого осмысления	Углубленный	120 – 150	80 – 90
Чтение художественной и общественно-политической литературы	Обычный	200 – 250	60 – 80
Общее ознакомление с содержанием	Скорочтение	400 – 600	40 – 60
Поиск выбор и просмотр материала	Избирательный	800 – 1600	Менее 40

Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от ваших индивидуальных особенностей и от назначения записей: для самообразования, для реферата, выступления и т. п. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует наряду со зрительной и моторную память.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а для психологов – это также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать»
2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).
3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
6. Безусловно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
7. Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).
8. Если Вы раньше мало работали с научной психологической литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...
9. «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.
10. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он

будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В процессе обучения контроль, как его составная часть, помогает преподавателю и студенту выявить уровень усвоения пройденного материала, определить пробелы в знаниях и мобилизовать свои силы на их ликвидацию. В университете принята рейтинговая система контроля и оценки знаний студентов.

Текущий контроль осуществляется в разных формах в ходе повседневных аудиторных занятий. Он может быть организован преподавателем в виде индивидуального или группового контроля с использованием разных вариантов устных, письменных, практических заданий.

Промежуточный (периодический) контроль проводится, как правило, с целью концентрации внимания студентов на особо сложных вопросах изучаемой темы, раздела дисциплины или для стимуляции дополнительного повторения изучаемого материала. Формы и виды такого контроля также могут быть разнообразными, в зависимости от выбора преподавателя и возможностей студентов: тестирование, контрольные работы, коллоквиум и т.д.

Рейтинговая система оценки качества учебной работы студентов.

Модульно-рейтинговая система – система организации процесса освоения дисциплин, основанная на модульном построении учебного процесса. Цель такой системы является интенсификация самостоятельной работы студентов за счет более рациональной организации обучения и постоянного контроля его результатов, а так же регулярность и объективность оценки результатов работы студентов. Проще говоря, выражение «от сессии до сессии живут студенты весело» в условиях рейтинговой системы утрачивает свою актуальность. Но положительными моментами такой системы являются:

- 1) отсутствие перегрузки в сессионный период, когда вы пытаетесь за три дня выучить все то, что изучалось три месяца;
- 2) качество и прочность приобретенных знаний, поскольку у вас появляется достаточное количество времени для перевода информации из кратковременной памяти в долговременную, и для консультаций с преподавателем, чтобы разобраться в трудных и непонятных для вас вопросах.

Содержание каждой дисциплины на структурируется и разделяется на модули. С содержанием изучаемого в каждом модуле учебного материала вы можете познакомиться в *рабочей модульной программе дисциплины*. В этом документе вы найдете материал, который будет изучаться на лекциях, семинарских и практических занятиях, основную и дополнительную литературу для подготовки.

Для того, чтобы вы могли организовать систематическую самостоятельную работу, к рабочей программе приложены:

- 1) *карта самостоятельной работы студентов*, в которой определены содержание и формы самостоятельной работы по каждому модулю (по темам и разделам), а также сроки их выполнения;
- 2) *технологическая карта дисциплины* – документ, определяющий количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях.

Результаты всех видов учебной деятельности студентов оцениваются рейтинговыми баллами. Количество баллов по дисциплине в целом и по отдельным формам работы и аттестации устанавливается ведущим преподавателем. В каждом модуле определяется минимальное и максимальное количество баллов. Сумма максимальных баллов по всем модулям равняется полному усвоению материала дисциплины. Минимальное количество баллов в каждом модуле является обязательным и не может быть заменено набором баллов в других модулях. Для получения положительной оценки

необходимо набрать не менее 60 % баллов, предусмотренных по дисциплине (при условии набора всех обязательных минимальных баллов). Перевод баллов в академическую оценку осуществляется по следующей схеме: оценка «удовлетворительно» 60 – 72 % баллов, «хорошо» 73 – 86 % баллов, «отлично» 87 – 100 % баллов

Рейтинг-контроль текущей работы осуществляется в форме контрольных работ, индивидуальных, типовых и творческих заданий, отчетов, рефератов, собеседований и др.

Промежуточный рейтинг-контроль представляет собой самостоятельную форму контроля в структуре базового модуля, определяемую кафедрой. Он проводится в конце изучения базового модуля во время текущих занятий без прерывания учебного процесса по другим дисциплинам.

Итоговый рейтинг-контроль включает в себя общие вопросы по дисциплине и направлен на определение общедисциплинарного уровня знаний. Форма проведения итогового рейтинг-контроля может быть традиционной (экзамен или зачет), либо может быть заменена тестированием, проектированием и т.п.

Рейтинг по дисциплине – это интегральная оценка результатов всех видов учебной деятельности студента по дисциплине, включающей:

- входной контроль;
- рейтинг-контроль текущей работы;
- промежуточный рейтинг-контроль;
- итоговый рейтинг-контроль;
- добор баллов (дополнительные задания).

Работа в рейтинговой системе предполагает, прежде всего, регулярность и последовательность. Для того, чтобы успешно выполнить программу обучения по отдельному модулю и дисциплине в целом, важно систематически готовиться к аудиторным занятиям и выполнять задания для внеаудиторной самостоятельной работы в соответствии с планом изучения и требованиями преподавателя. Каждый ведущий преподаватель определяет дополнительные бонусы и штрафы за качественную или, напротив, недобросовестную работу при изучении дисциплины (приложение 1). Чтобы успешно овладеть учебным материалом и не испытывать перегрузок планируйте самостоятельную работу, учитывая индивидуальный стиль деятельности и особенности изучения дисциплины.

ЭКЗАМЕН, ЗАЧЕТ

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме *зачета* или *экзамена*. Это определенный итог работы студента над важнейшими теоретическими и практическими разделами курса.

Преподаватель может выбрать любую форму для более объективного оценивания уровня подготовки студента. Это может быть традиционный опрос по билетам или письменная экзаменационная работа, или творческие задания в виде защиты проектов и др. Во время экзамена преподавателю предоставляется право задавать студентам вопросы по всем темам изученного курса, а также давать дополнительные практические задания в рамках программы. Вопрос об использовании на экзаменах справочной или иной литературы решается индивидуально. Оценивание ответа студента производится в соответствии с установленными критериями, которые преподаватель сообщает в начале изучения дисциплины (Приложение 3).

В связи со сложностью сессионного периода рекомендуется:

1. Помнить, что лучшим методом подготовки к экзамену является планомерная, систематическая, настойчивая работа в течение всего семестра с первого до последнего дня.

2. Начинать подготовку к зачету или экзамену не менее чем за месяц до экзаменационной сессии с придирчивой проверки своих знаний, с выделения основных и наиболее сложных разделов, которые требуют особого внимания при повторении в силу трудностей рассматриваемых вопросов или по причине пропусков занятий. Предварительную проработку материала и выяснение всех вопросов целесообразно завершить за неделю или декаду до окончания семестра.
3. Составьте перечень тем, проблем, вопросов, которые, на ваш взгляд, требуют основательного повторения. Распределите время для подготовки. Последний день оставьте для самопроверки.
4. Сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!). Определить этапы подготовки, например: изучение вопросов по конспектам лекций, затем дополнение из учебников и рекомендуемой литературы.
5. Использовать разнообразные способы подготовки к зачету или экзамену. Иногда целесообразно работать сообща. Некоторые вопросы обсудить с сокурсниками, какие-то уточнить на консультации с преподавателем, отдельные вопросы прорепетировать, вытягивая билет и отвечая перед товарищами. При этом желательно как можно чаще ставить друг другу вопросы – это поможет вам глубже проникать в существо рассматриваемых процессов и явлений.
6. Применять разнообразные приемы, активизирующие виды памяти. Среди них: чтение про себя, чтение вслух, пересказ вслух или про себя, графическое обобщение материала, выписка основных терминов, положений с использованием разной цветовой гаммы и др.
7. Сама подготовка связана не только с «запоминанием» (хотя некоторые преподаватели оценивают больше именно эту способность студента, и с этим приходится считаться...). Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента, но ведь и преподаватели бывают разными... Поэтому студент обязательно должен все это учитывать и иногда все-таки оставлять свое «творчество» за рамками данного экзамена (надо быть реалистом, и не только при сдаче экзаменов).
8. Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем «тупое», «методическое» и «спокойное» поглощение массы (точнее – «кучи») учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале. К сожалению, многие студенты даже в собственных конспектах часто ориентируются очень плохо. Иногда нескольких секунд было достаточно, чтобы оценить, заглядывал ли студент в свои конспекты (и тем более, в книги) при подготовке к данному экзамену.
9. Помнить, что важным элементом подготовки к экзамену является консультация у преподавателя. Однако консультация только тогда достигает цели, когда студент придет к преподавателю с конкретными вопросами, которые почему-либо остались неясными после проработки темы.
10. В период сессии соблюдать режим дня, настраивать себя на успешное завершение экзаменационной сессии, накануне экзамена хорошо отдохнуть. В день экзамена

просмотреть записи самых грудных вопросов. За два часа до экзамена отказаться от любого чтения.

Правила подготовки и корректного поведения при сдаче зачетов и экзаменам преподавателям:

1. Получив билет, внимательно прочитайте вопросы, осмысливая их содержание. Составьте краткий план ответа, включающий следующую примерную последовательность: главное понятие вопроса, его актуальность, кто разрабатывал вопрос, каким образом, с помощью каких средств можно решить поставленную задачу, примеры из опыта.
2. Письменный план ответа следует составлять в любом случае: кажется ли вам вопрос слишком простым, не требующим детальной подготовки, или наоборот, если вы составили большой, почти дословный конспект ответа. В первом случае план придаст вашему ответу стройность, не позволит отклониться в рассуждениях или забыть ведущую мысль. Во втором - освободит от соблазна прочитать готовый ответ по конспекту, подчинит необходимости отвечать самостоятельно и творчески.
3. Если сильное волнение поначалу мешает изложить ответ последовательно, то можно записывать со значительными промежутками все, что вспоминается по данному вопросу. Волнение уляжется, и содержание ответа восстановится.
4. Часто экзамен проходит в форме свободного собеседования экзаменатора со студентом по содержанию поставленных вопросов. Такая форма проведения экзамена создает атмосферу доверия и взаимопонимания, она позволяет глубже и вернее определить уровень подготовки и знаний экзаменуемого. Недостаточно подготовленным студентам в этих случаях приходится особенно трудно.
5. Если экзамен проводится в тестовой форме, то при получении экзаменационного билета (бланка тестовых заданий), следует внимательно просмотреть его, ознакомиться с содержанием вопросов и, самое главное, определить последовательность ответа на вопросы. Самое сложное при сдаче экзаменов в тестовой форме – это время, которое очень ограничено, поэтому начать отвечать лучше с того вопроса (или задачи), который наиболее ясен, а далее перейти к более сложным вопросам (или задачам). Время, которое отводится для ответа на экзаменационный билет, заранее определяется преподавателем (Чаще всего, – например, по гуманитарным дисциплинам, – 1,5 минуты на вопрос). После того, как будут получены ответы на все вопросы, содержащиеся в билете, необходимо опять очень внимательно просмотреть все вопросы и правильность выбранных ответов, заострить внимание на тех из них, которые вызвали наибольшие затруднения. Заполнять бланк ответов нужно очень аккуратно, разборчиво. Желательно сохранить все черновики, в том случае, если возникнет необходимость апелляции (например, несогласие студента с оценкой преподавателя, неточность или неопрятность студента при заполнении бланка ответов).
6. Как подчеркивалось выше, немаловажную роль играет само построение ответа. Нельзя ограничиваться перечислением фактов. Надо уметь их объяснить, сделать выводы о закономерностях развития того или иного явления или процесса, о существующих взглядах на вопрос, попытаться обосновать их правильность либо ошибочность.
7. Если у Вас имеется сильное несогласие с тем, что преподаватель говорил на лекциях или с тем, что написано в учебниках, то существует правило: сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

8. Иногда преподаватель, зная, что студент работает систематически, может ограничиться просмотром конспекта ответа и попросит сделать пояснения к некоторым наиболее важным моментам. Иногда он считает необходимым задать дополнительные вопросы. Это бывает в тех случаях, когда ответ оказался недостаточно полным; когда у экзаменатора не создалось твердой уверенности в достаточности знаний студента или появились сомнения в самостоятельности его подготовки; а также в случае неопределенности, возникшей при оценивании ответа.
9. Если преподаватель, с Вашей точки зрения, необъективен, то у Вас есть формальное право потребовать проведение зачета или экзамена с участием другого преподавателя. Но иногда возникают проблемы, связанные с тем, что данный курс является «авторским», и другого квалифицированного преподавателя может просто не оказаться... Поэтому лучше все-таки находить взаимопонимание с преподавателем (обращение к иным экзаменаторам всегда рассматривается в вузе как редкое, очень нежелательное ни для кого «чрезвычайное происшествие» и лучше таких ситуаций самому студенту не организовывать, хотя всякое бывает...).
10. Может быть и так. Вы не ленились в семестре, добросовестно готовились в сессию, но наступил день экзамена и... Всё как будто выучил, а руки трясутся, сердце выпрыгивает, в голове туман и в глазах тоже. Все ясно: у вас повышенный уровень тревожности, и чем скорее вы прибегнете к целенаправленным тренировкам, тем скорее обретете необходимые качества: самообладание и собранность в экстремальных ситуациях. Именно с этой целью в некоторых вузах и учреждениях организуются курсы психорегулирующей тренировки на основе аутотренинга. Аутогенной тренировкой можно заниматься и самостоятельно по широко публикуемым руководствам и пособиям.
11. На зачете или экзамене демонстрируйте умение владеть собой. Помните, что экзамен – это школа самообладания, слезы и истерика не решают поставленной задачи.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Для успешности обучения, стройте свою деятельность на следующих принципах:

- вместо авось – точный расчет,**
- вместо кое-как – обдуманый план,**
- вместо как-нибудь – система,**
- вместо когда-нибудь – точно назначенный срок.**

Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

- 1) анализ и обработка результатов преподавания дисциплины и результатов контролей (промежуточного и итогового);
- 2) возможность пересмотра и внесение изменений в учебные, методические и организационные формы и методы преподавания дисциплины;
- 3) рассмотрение возможностей внесения пожеланий заказчиков в содержание и реализацию изучения дисциплины студентами (*портфель заказчика*);
- 4) формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий для оптимизации трехстороннего взаимодействия между студентами, преподавателями и потребителями выпускников образовательной профессиональной программы (ОПП);
- 5) рекомендации и мероприятия по совершенствованию преподавания и изучения дисциплины.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2016/17 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Изменены часы, отводимые на изучение дисциплины, согласно учебному плану.
2. Включен ФОС.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
" 11 " 05 2016 г.

Внесенные изменения утверждаю
Заведующий кафедрой ПиПНО

Мелегина И.А. Мелегина

Директор/ Декан

" 11 " 05 2016 г.

А. Демичев (И.А.)

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(включая мультимедиа и электронные ресурсы)

«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»

для бакалавров ООП

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Педагогика и психология начального образования

Программа подготовки: академический бакалавриат (4 года обучения),

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

№ п/п	Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Потребность	Примечания
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА				
Модули №1, 2, 3				
1.	Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник/ Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 575 с.	АНЛ(1)	20	Электронная версия /ресурсный центр
2.	Штумф, В.О. Практикум по психологическому консультированию и психотерапии: методическое пособие/ В.О. Штумф, Ж.Г. Дусказиева. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 80 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), АУЛ(28)	20	—
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА				
Модуль №1				
1.	Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование/ Юлия Евгеньевна Алешина. - 2-е изд.. - М.: "Класс", 2004. - 208 с.	КБППД(1)	1	Электронная версия /ресурсный центр
2.	Глэддинг, С. Психологическое консультирование: 4-е изд./ С. Глэддинг. - СПб.: Питер, 2002. - 736 с.	ЧЗ(1), ФлЖ(1)	2	Электронная версия /ресурсный центр
3.	Елизаров, А.Н. Психологическое консультирование: Учеб. пособие/ А.Н. Елизаров. - М.: Ось-89, 2005.	ИМРЦ ИППиУО(1)	1	Электронная версия /ресурсный центр
4.	Кочюнас, Римантас. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие/ Римантас Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 464 с.	АУЛ(63)	20	Электронная версия /ресурсный центр
5.	Колесникова, Г.И. Психологическое консультирование: учебник/ Г. И.	АУЛ(99), АНЛ(3),	20	—

	Колесникова. - 2-е изд.. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 283 с.	ЧЗ(1), ИМРЦ ИППиУО(2)		
6.	Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье: учебное пособие/ Р. Мэй; Пер. М. Будынина. - М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 256 с.	КБППД(1)	1	Электронная версия /ресурсный центр
7.	Немов, Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов/ Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 528 с.	КБППД(3), АУЛ(6)	9	Электронная версия /ресурсный центр
8.	Пахальян, В.Э. Психологическое консультирование: Учебное пособие/ В.Э. Пахальян. - СПб.: Лидер, 2006. - 256 с	ЧЗ(1)	1	Для знакомства с авторским подходом
Модуль №2				
1.	Абрамова, Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт.: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Г. С. Абрамова. - М.: Академия, 2001. - 240 с.	ФлЖ(1), АНЛ(1), ОБИФ(2), АУЛ(3), ОБИМФИ(2)	8	Электронная версия /ресурсный центр
2.	Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование/ Юлия Евгеньевна Алешина. - 2-е изд.. - М.: "Класс", 2004. - 208 с.	КБППД(1)	1	Электронная версия /ресурсный центр
3.	Глэддинг, С. Психологическое консультирование: 4-е изд./ С. Глэддинг. - СПб.: Питер, 2002. - 736 с.	ЧЗ(1), ФлЖ(1)	2	Электронная версия /ресурсный центр
4.	Елизаров, А.Н. Психологическое консультирование: Учеб. пособие/ А.Н. Елизаров. - М.: Ось-89, 2005.	ИМРЦ ИППиУО(1)	1	Электронная версия /ресурсный центр
5.	Колесникова, Г.И. Психологическое консультирование: учебник/ Г. И. Колесникова. - 2-е изд.. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 283 с.	АУЛ(99), АНЛ(3), ЧЗ(1), ИМРЦ ИППиУО(2)	20	
6.	Кочюнас, Римантас. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие/ Римантас Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 464 с.	АУЛ(63)	20	Электронная версия /ресурсный центр
7.	Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье: учебное пособие/ Р. Мэй; Пер. М. Будынина. - М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 256 с.	КБППД(1)	1	Электронная версия /ресурсный центр
8.	Немов, Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов/ Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 528 с.	КБППД(3), АУЛ(6)	9	Электронная версия /ресурсный центр
9.	Пахальян, В.Э. Психологическое консультирование: Учебное пособие/ В.Э. Пахальян. - СПб.: Лидер, 2006. - 256 с	ЧЗ(1)	10	
10	Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической	АНЛ(1), АУЛ(9)	10	Электронная версия

	коррекции: учебное пособие/ О. В. Хухлаева; Ольга Владимировна О. В.. - 4-е изд., стер.. - М.: Академия, 2006. - 208 с.			/ресурсный центр
11	Шнейдер, Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие/ Л.Б. Шнейдер. - М.: Ось-89, 2003. - 272 с.	КбППД(4), ИМРЦ ИППиУО(1)	5	Электронная версия /ресурсный центр
	Модуль №3			
1.	Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование/ Юлия Евгеньевна Алешина. - 2-е изд.. - М.: "Класс", 2004. - 208 с.	КбППД(1)	1	Электронная версия /ресурсный центр
2.	Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. - М.: Академия, 2002. - 416 с.	КбППД(2), КБИСП(1), ИМРЦ ИППиУО(1)	4	Электронная версия /ресурсный центр
3.	Глэддинг, С. Психологическое консультирование: 4-е изд./ С. Глэддинг. - СПб.: Питер, 2002. - 736 с.	ЧЗ(1), ФлЖ(1)	2	Электронная версия /ресурсный центр
4.	Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании: Материалы к организации и проведению учебных занятий. / В.Э. Пахальян. - М.: ПЕР СЭ, 2003. - 96 с.	ЧЗ(1)	4	

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования (бакалавриат, магистратура)	Название цикла дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц/кредитов
Психологическое консультирование	Бакалавриат	Дисциплины по выбору студента	2
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: «Возрастная психология», «Психология личности», «Социальная психология», «Психолого-педагогическая диагностика», «Психолого-педагогическая коррекция».			
Последующие: «Психологическая служба в образовании», практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.			

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1 Понятие о психологическом консультировании			
	Форма работы	Количество баллов 15%	
		min	max
Текущая работа	Работа на семинаре	1	3
	Выполнение заданий практикума (1- 6)	3	5
	Заполнение рабочей тетради	2	4
	Терминологический диктант	2	3
Итого:		8	15

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2 Структура и компоненты процесса психологического консультирования			
	Форма работы*	Количество баллов 40%	
		min	max
Текущая работа	Работа на семинаре	1	3
	Выполнение заданий практикума (7 - 21)	16	23
	Заполнение рабочей тетради	6	10
	Терминологический диктант	2	4
Итого		25	40

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 3 Виды психологического консультирования.			
	Форма работы	Количество баллов 25%	
		min	max
Текущая работа	Работа на семинаре	2	3
	Выполнение заданий практикума (22-27)	6	11
	Заполнение рабочей тетради	5	7

	Терминологический диктант	2	4
Итого:		15	25

Итоговый модуль			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
Тестирование	Решение тестовых заданий	6	10
Решение профессиональной задачи.	Решение профессиональной задачи.	6	10
Итого:		12	20

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Форма работы	Количество баллов		
	min	max	
1. Выполнение задания творческого характера (по согласованию с преподавателем).	0	10	
2. Составление аннотированного каталога журнальных статей по выбранной теме (не менее 15 наименований).	0	8	
3. Составление аннотированного каталога Интернет-ресурсов по выбранной теме (не менее 15 наименований).	0	6	
4. Составление тестовых заданий по выбранному разделу (не менее 10 заданий).	0	10	
5. Написание реферата	0	8	
Итого	0	10	
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	min 60	max 100	

Соответствие рейтинговых баллов и академической отметки

Общее количество набранных баллов	Академическая отметки
0 - 59 баллов	«неудовлетворительно»
60-72 балла	«удовлетворительно»
73-86 баллов	«хорошо»
87-100 баллов	«отлично»

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**

Институт/факультет Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик педагогике и психологии начального образования

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 4
от «11» мая 20 16 г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета специальности (направления
подготовки)
Протокол № 3
от «27» мая 20 16 г.,

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

«Психологическое консультирование»

Направление подготовки: 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Педагогика и психология начального образования
Программа подготовки: академический бакалавриат
квалификация – бакалавр

Составитель: доцент кафедры ПИПНО М.В. Сафонова

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Психологическое консультирование» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине/модулю решает **задачи**:

1. Управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определенных в образовательных стандартах по соответствующему направлению подготовки (специальности).
2. Управление процессом достижения реализации образовательных программ, определенных в виде набора компетенций выпускников.
3. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий.
4. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.
5. Совершенствование самоподготовки и самоконтроля обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата, программа подготовки: академический бакалавриат);

- образовательной программы академического бакалавриата «Психология и педагогика начального образования»;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

а) **общекультурные компетенции**:

- способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5);
- б) **общепрофессиональные компетенции:**
 - способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики (ОПК-8);
- в) **профессиональные компетенции:**
 - способен эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе, с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников (ПК-14);
 - способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-24);
 - способен осуществлять психологическое просвещение педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей (ПК-25);
 - способен эффективно взаимодействовать с педагогическими работниками образовательных организаций и другими специалистами по вопросам развития детей (ПК-26);
 - способен проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся (ПК-31).

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Модули/Дисциплины/Практики	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
				Номер	Форма
Способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном	Ориентировочный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «осознает важность применения знаний психологического консультирования для эффективной коммуникации в профессиональной деятельности». Ориентировочная рефлексия.	Текущий контроль	1	Рабочая тетрадь
				2	Практикум
				3	Работа на семинаре.

языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5)	Когнитивный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «знаком с принципами и правилами организации эффективной коммуникации и межличностного взаимодействия участников консультативного процесса с учетом норм возрастного развития».	Текущий контроль	1 2 3	Рабочая тетрадь Практикум Работа на семинаре.
	Праксиологический	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «имеет опыт применения в ситуациях квази-профессиональной деятельности».	Текущая аттестация	2 3 5	Практикум Работа на семинаре. Профессиональные задачи
	Рефлексивно-оценочный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «объясняет важность применения принципов и правил организации эффективной коммуникации и межличностного взаимодействия, участников консультативного процесса с учетом норм возрастного развития, оценивает собственную деятельность».	Текущая аттестация	2 3 6	Практикум Работа на семинаре. Рефлексивное эссе
Способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи,	Ориентировочный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «осознает важность профессии, соблюдения этических принципов в профессиональной деятельности, соблюдение правил консультативного процесса, рефлексии своей профессиональной деятельности для успешной реализации консультативного процесса». Ориентировочная рефлексия.	Текущий контроль	1 2 3	Рабочая тетрадь Практикум Работа на семинаре.

соблюдая принципы профессиональной этики (ОПК-8); Способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-24)	Когнитивный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «знаком с этическими принципами психологического консультирования, основными правилами построения консультативного процесса, правилами реализации техник и приемов ПК, трудными ситуациями для психолога-консультанта».	Текущий контроль	1 2 3	Рабочая тетрадь Практикум Работа на семинаре.
	Праксиологический	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «имеет опыт применения в ситуациях квази-профессиональной деятельности».	Промежуточная аттестация	4	Тестирование
				5	Профессиональные задачи
Рефлексивно-оценочный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «объясняет важность применения этических принципов в работе психолога-консультанта, правил организации консультативного процесса в том числе, в трудных ситуациях, оценивает собственную деятельность».	Текущая аттестация	2 3	Практикум Работа на семинаре.	
			Промежуточная аттестация	6	Рефлексивное эссе
Способен эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе	Ориентировочный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «осознает важность применения знаний психологического консультирования для успешного взаимодействия с участниками образовательного процесса». Ориентировочная рефлексия.	Текущий контроль	1 2 3	Рабочая тетрадь Практикум Работа на семинаре.
	Когнитивный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической	Текущий контроль	1 2	Рабочая тетрадь Практикум

с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников (ПК-14) Способен осуществлять психологическое просвещение педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей (ПК-25); Способен эффективно взаимодействовать с педагогическими работниками образовательных организаций и другими специалистами по вопросам развития		деятельности» / Психологическое консультирование – в части «знаком с психологическими особенностями консультирования личности и группы»	Промежуточная аттестация	3	Работа на семинаре.
				4	Тестирование
				5	Профессиональные задачи
	Праксиологический	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «имеет опыт применения психологических знаний об особенностях консультирования личности и группы в ситуациях квазипрофессиональной деятельности».	Текущая аттестация	2	Практикум
				3	Работа на семинаре.
			Промежуточная аттестация	5	Профессиональные задачи
	Рефлексивно-оценочный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «объясняет важность применения знаний об особенностях психологического консультирования личности и группы в профессиональной деятельности, оценивает собственную готовность к взаимодействию».	Текущая аттестация	2	Практикум
				3	Работа на семинаре.
			Промежуточная аттестация	6	Рефлексивное эссе

детей (ПК-26);					
Способен проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся. (ПК-31)	Ориентировочный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «осознает важность применения знаний психологического консультирования при проектировании консультативного процесса для личности и группы». Ориентировочная рефлексия.	Текущий контроль	1 2 3	Рабочая тетрадь Практикум Работа на семинаре.
	Когнитивный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «знаком с процедурными аспектами консультативного процесса, основными феноменами, методами, техниками и приемами психологического консультирования».	Текущий контроль Промежуточная аттестация	1 2 3 4 5	Рабочая тетрадь Практикум Работа на семинаре. Тестирование Профессиональные задачи
	Практиологический	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «имеет опыт применения знаний психологического консультирования в ситуациях квази-профессиональной деятельности».	Текущая аттестация Промежуточная аттестация	2 3 5	Практикум Работа на семинаре. Профессиональные задачи
	Рефлексивно-оценочный	Модуль 4 «Методы психолого-педагогической деятельности» / Психологическое консультирование – в части «объясняет важность применения знаний психологического консультирования в профессиональной деятельности, оценивает собственную деятельность».	Текущая аттестация Промежуточная аттестация	2 3 6	Практикум Работа на семинаре. Рефлексивное эссе

3.1. Фонд оценочных средств включает:

1. Итоговый тест по разделам дисциплины «Психологическое консультирование».

2. Профессиональные задачи.

3. Рефлексивное эссе.

3.2. Оценочные средства:

3.2.1. Оценочное средство «**Итоговый тест по разделам дисциплины «Психологическое консультирование»** Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству «Итоговый тест по разделам дисциплины «Психологическое консультирование».

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОК-5, ОПК-8, ПК-14, ПК-24, ПК-25, ПК-26, ПК-31 – когнитивный этап	Обучающийся обладает полными знаниями всех разделов дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий в <i>каждом</i> и разделах.	Обучающийся обладает достаточными знаниями всех разделов дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий в <i>во всех разделах, кроме одного.</i>	Обучающийся обладает знаниями основных положений дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий как минимум в 4-х разделах из 6-ти.

Итоговый тест по дисциплине по очной форме обучения

Инструкция студенту.

Тест состоит из 50 заданий. На выполнение теста отводится 90 минут. Работа выполняется индивидуально, без использования дополнительных источников. Ответы должны быть однозначно читаемы (исправления не допускаются). Задание рекомендуется выполнять по порядку, не пропуская ни одного. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Вопросы задания могут иметь несколько форм:

1. Закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ.
2. Вопросы с множественным выбором предполагают выбор нескольких из предложенных вариантов.
3. Открытые формы заданий требуют вставить пропущенное слово, либо завершить предложение.
4. Вопросы на соотнесение предполагают установить связь понятия (буквенное обозначение в левой колонке) с его особенностями, признаками, характеристиками (цифровое обозначение в правой колонке), например: А – 1, Б – 4 и т.д. В

некоторых задания на одно понятие может приходиться несколько признаков, например: А – 2, 5, Б – 1, 3, 4.

5. Вопросы на определение последовательности предполагают составление буквенного ряда.

- 1 Психологическое консультирование – процесс оказания помощи _____ людям, направленный на решение различного рода _____, где основным средством воздействия является _____.
- 2 Определите правильную последовательность этапов психологического консультирования:
 - а) исследование ситуации
 - б) постановка цели
 - в) установление контакта
 - г) подведение итогов
 - д) поиск решений
- 3 Консультативный контакт – уникальный динамический _____, во время которого один человек помогает другому использовать свои _____ для развития в позитивном направлении и _____ потенциала.
- 4 Основная функция консультативного контакта:
 - а) создание вокруг клиентов здорового психологического климата
 - б) непосредственное вхождение в жизненные обстоятельства клиента и его отношения со значимыми людьми
 - в) построение отношений с клиентом на взаимном доверии
 - г) все ответы верны
- 5 Физический контакт в процессе консультирования уместен при
 - а) консультировании социально и эмоционально незрелых клиентов
 - б) консультировании клиентов, находящихся в кризисном состоянии после психической травмы, особенно связанной с утратой близких
 - в) стремлении продемонстрировать эмоциональную поддержку
 - г) все ответы верны
- 6 Составьте правильную последовательность присоединения психолога к клиенту:
 - а) присоединение к речи
 - б) присоединение к позе
 - в) присоединение к движениям
 - г) присоединение к дыханию
- 7 Какие начальные психологические состояния клиента требуют особой «бдительности» психолога:
 - а) уникальность
 - б) психологическая интоксикация
 - в) тревожность
 - г) мода, любопытство
- 8 Консультативный контракт заключается на этапе:
 - а) установления контакта
 - б) поиска решений
 - в) постановки целей
 - г) исследования ситуации
- 9 Консультативный контракт между психологом и клиентом
 - а) определяет права и обязанности сторон
 - б) обеспечивает единое понимание того, что будет происходить в процессе консультирования
 - в) предполагает четкое определение проблемы клиента, нуждающейся в разрешении, и действий, необходимых для этого
 - г) все ответы верны

- 10 Если в ходе консультирования необходимо активизировать процесс взаимодействия, не оказывая давления на клиента, то оптимальной позицией психолога будет:
- психолог-слушатель
 - психолог- катализатор
 - психолог- программист
 - психолог-советчик
- 11 Если в ходе консультирования необходимо облегчить состояние клиента, дать ему возможность получить эмоциональную разрядку, то оптимальной позицией психолога будет:
- психолог-слушатель
 - психолог-катализатор
 - психолог- советчик
 - психолог- программист
- 12 Вопросы, предназначенные для того, чтобы выбрать или отказаться от какой-то темы, какого-то направления беседы – это:
- косвенные вопросы
 - вопросы-фильтры
 - альтернативные вопросы
 - вопросы-меню
- 13 Отметьте виды вопросов, которые наиболее эффективно использовать при консультировании детей:
- открытые вопросы
 - вопросы-наборы
 - закрытые вопросы
 - косвенные вопросы
 - альтернативные вопросы
 - проективные вопросы
- 14 К внимающим техникам консультирования относятся
- интерпретация
 - отражение чувств
 - ободрение
 - логическая последовательность
 - перефразирование
 - присоединение чувства к содержанию
- 15 Какой из перечисленных методов не относится к методам воздействия:
- интерпретация
 - обратная связь
 - резюме
 - совет
- 16 Основными правилами перефразирования являются:
- дословная передача смысла речи клиента
 - интерпретация сказанного
 - опора на ключевые слова клиента
 - учет смыслового контекста
- 17 Основной целью перефразирования является:
- показать, что психолог понимает чувства человека
 - интерпретация сказанного
 - проверить правильность понимания мыслей клиента
 - поддержать стремление клиента к рассказу
- 18 Техника консультирования, в процессе которой психолог обращает внимание на эмоциональное содержание беседы, называется:
- резюме

- б) обратная связь
 - в) отражение чувств
 - г) интерпретация
- 19 Техника консультирования, позволяющая клиенту понять, как его воспринимают психолог и окружающие, это:
- а) директива
 - б) влиятельное обобщение
 - в) обратная связь
 - г) логическая последовательность
- 20 Простой и наименее травматический для клиента вариант интерпретации:
- а) пояснение
 - б) конфронтация
 - в) указание
 - г) обобщение
- 21 Вариант интерпретации, при котором психолог обращает внимание между мыслями и чувствами, словами и реальным поведением клиента – это:
- а) пояснение
 - б) конфронтация
 - в) указание
 - г) обобщение
- 22 К какому консультативному подходу принадлежит техника, примененная консультантом: «Представьте свой идеальный день. Опишите его. Что Вы делаете? Как Вы себя ведете? Кто рядом с Вами?»
- а) психоанализ
 - б) консультирование по жизненным умениям
 - в) экзистенциальное консультирование
 - г) гештальт-подход
- 23 Переживание клиентом некоторых чувств по отношению к психологу, которые не подходят к нему и в действительности обращены к другой личности, - это определение:
- а) проекции
 - б) переноса
 - в) персонификации
 - г) сопротивления
- 24 Переживание клиентом положительного переноса выражается
- а) стремлении выполнять все пожелания психолога
 - б) повышенном интересе к мнению и оценкам психолога
 - в) точном и полном анализе собственной проблемной ситуации
 - г) желании поддерживать неформальные отношения
- 25 Сопротивление – процесс противостояния _____, стремление не допустить в сознание вытесненные _____, помогающий клиенту избежать _____ переживания.
- 26 Отметьте, какие клинические признаки говорят о сопротивлении клиента
- а) молчание
 - б) “деревянная” поза
 - в) быстрая речь
 - г) пропуск сеансов
 - д) избегание прямого взгляда
 - е) навязчивые движения
 - ж) забывание
- 27 Отметьте, какие клинические признаки говорят о депрессивном состоянии клиента
- а) молчание

- б) быстрая речь
 - в) сужение сознания
 - г) пропуск сеансов
 - д) тихий голос
 - е) блуждающий взгляд
 - ж) смена темы разговора
- 28 Составьте правильную последовательность письма психолога клиенту:
- а) интерпретация проблемы
 - б) обозначение своей позиции через обратную связь
 - в) обращение к клиенту
 - г) обозначение возможностей адресата
 - д) распределение ответственности
- 29 Учет всех нынешних и прошлых релевантных влияний на ребенка, обусловивших уровень его актуального развития и особенности его поведения, означает что психолог реализует:
- а) принцип анализа подтекста
 - б) принцип уважения личности ребенка
 - в) принцип стереоскопического диагноза
 - г) принцип системности
- 30 Жалоба родителя на то, что поведение ребенка не соответствует должному, о невозможности справиться с его “злой волей”, свидетельствует о проявлении:
- а) синдрома неуверенного родителя
 - б) синдрома нелюбящего родителя
 - в) синдрома детского неблагополучия и родительской тревожности
 - г) синдрома поиска союзника
- 31 Определите, какое из высказываний принадлежит неквалифицированному психологу:
- а) Я обязательно помогу вам изменить себя
 - б) Вы можете рассчитывать на мои профессиональные знания и опыт
 - в) Думаю, что с этой задачей эффективно справиться мой коллега
 - г) Мы вместе с вами постараемся увидеть ваши проблемы другими глазами
- 32 Определите, какая директива принадлежит неквалифицированному психологу
- а) Я собираюсь предложить вам несколько вариантов, но выбирать вы будете сами
 - б) Думаю, что вы согласитесь со мной, вам надо предпринять следующее
 - в) Хотелось бы предложить вам следующее
 - г) Вам необходимо выбрать для себя новые способы поведения.
31. Психологическое консультирование – это:
- а) область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи, как отдельному человеку, так и группе, организации;
 - б) комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях;
 - в) раздел знания, содержащий систематическое описание процесса оказания психологической помощи (консультирования);
 - г) наука, изучающая психологические закономерности формирования конкретных форм трудовой деятельности и отношения человека к труду.
- 32 Возлагается максимальная ответственность на психолога и минимальная – на клиента в консультативной практике:
- а) психоанализа;
 - б) гипноза;
 - в) логотерапии;
 - г) гуманистической психотерапии.

- 33 Возлагается минимальная ответственность на психолога и максимальная – на клиента в консультативной практике:
- а) психоанализа;
 - б) гипноза;
 - в) логотерапии;
 - г) гуманистической психотерапии.
- 34 Возлагается равная ответственность на психолога и клиента в консультативной практике:
- а) психоанализа;
 - б) гипноза;
 - в) гештальттерапии;
 - г) гуманистической психотерапии.
- 35 Основным методом консультативной психологии – это:
- а) эксперимент;
 - б) наблюдение;
 - в) интервью;
 - г) тестирование.
- 36 Консультативная психология содержательно и организационно обособилась в:
- а) 1850 г.;
 - б) 1950 г.;
 - в) 1912 г.;
 - г) 1890 г..
- 37 Инсайт, новое знание о себе, доверие к другому, доверие к себе – это основной механизм воздействия в практике:
- а) психоанализа, логотерапии;
 - б) гипноза, рациональной психотерапии;
 - в) бихевиоризма;
 - г) гуманистической психотерапии, гештальттерапии.
- 38 Новый навык, новый образ, доверие к другому и к себе – это основной механизм воздействия в практике:
- а) психоанализа, логотерапии;
 - б) гипноза, рациональной психотерапии;
 - в) бихевиоризма;
 - г) гуманистической психотерапии, гештальттерапии.
- 39 Катарсис, принятие чувств, доверие к себе больше, чем к другому, новый эмоциональный опыт, эмпатия – это основной механизм воздействия в практике:
- а) психоанализа, логотерапии;
 - б) гипноза, рациональной психотерапии;
 - в) бихевиоризма;
 - г) гуманистической психотерапии, гештальттерапии.
- 40 Получить дополнительные факты, помочь всесторонне исследовать проблему – это основная цель на:
- а) констатирующем этапе беседы;
 - б) рефлексивно-эмоциональном этапе;
 - в) этапе прояснения проблемы;
 - г) этапе подтверждения проблемы.
- 41 Подвести итог беседы и/или получить возможность на повторное обращение – это основная цель на:
- а) констатирующем этапе беседы;
 - б) рефлексивно-эмоциональном этапе;
 - в) этапе прояснения проблемы;
 - г) этапе подтверждения проблемы.

- 42 Определить, понимают ли психолог и клиент одинаково проблему – это основная цель на:
- а) констатирующем этапе беседы;
 - б) рефлексивно-эмоциональном этапе;
 - в) этапе прояснения проблемы;
 - г) этапе подтверждения проблемы.
- 43 Способ эмоционального воздействия в условиях непосредственного контакта больших групп людей, бессознательная спонтанная форма воздействия, вызывающая у человека определенные психические состояния; переживание общего психического состояния большой группой одновременно – это:
- а) убеждение;
 - б) внушение;
 - в) подражание;
 - г) заражение.
- 44 Способ целенаправленного неаргументированного воздействия одного человека на другого или на группу – это:
- а) убеждение;
 - б) внушение;
 - в) подражание;
 - г) заражение.
- 45 Способ воспроизводства одним человеком определенных образцов поведения, которые имеют некую эмоциональную окраску – это:
- а) убеждение;
 - б) внушение;
 - в) подражание;
 - г) заражение.
- 46 Способ воздействия на рациональную и эмоциональную сферы личности, система логических доказательств, ориентированных на критически настроенную личность, проявляющую заинтересованность (стремление получить определенную информацию и потребность осмыслить что-либо) – это:
- а) убеждение;
 - б) внушение;
 - в) подражание;
 - г) заражение.
- 47 «Новое видение ситуации» – это относится к описанию одного из методов интервью, который называется:
- а) интерпретация;
 - б) самораскрытие;
 - в) директива;
 - г) отражение чувств.
- 48 «Указание на действие» – это относится к описанию одного из методов интервью, который называется:
- а) интерпретация;
 - б) самораскрытие;
 - в) директива;
 - г) отражение чувств.
- 49 «Повторение ключевых фраз клиента» – это относится к описанию одного из методов интервью, который называется:
- а) логическая последовательность;
 - б) поощрение;
 - в) обобщающее резюме;
 - г) обратная связь.

- 50 На анализе индивидуальных, личностных причин проблемы клиента, процесса складывания деструктивных личностных стереотипов, а также предотвращении подобных проблем в будущем основано консультирование:
- а) личностно-ориентированное;
 - б) проблемно-ориентированное;
 - в) клинически-ориентированное;
 - г) решение-ориентированное.
- 51 На анализе внешних причин проблемы, модификации поведения клиента основано консультирование:
- а) личностно-ориентированное;
 - б) проблемно-ориентированное;
 - в) клинически-ориентированное;
 - г) решение-ориентированное.
- 52 Определить, понимают ли психолог и клиент одинаково проблему – это основная цель на:
- а) констатирующем этапе беседы;
 - б) рефлексивно-эмоциональном этапе;
 - в) этапе прояснения проблемы;
 - г) этапе подтверждения проблемы.
- 53 Формализованное интервью отличается от свободного:
- а) психологическим содержанием;
 - б) стандартизацией;
 - в) групповой формой проведения;
 - г) способом обработки результатов.
- 54 Основное отличие индивидуального консультирования от других видов консультирования - это:
- а) дифференциальность;
 - б) индивидуализированность;
 - в) прогностичность;
 - г) удобность.
- 55 Эта работа профконсультанта проводится на уровне профессиональных предпочтений, ожиданий, представлений о профессиональных перспективах консультируемого, некоторых социальных установок, она включается в процесс консультирования и не имеет определенного алгоритма.
- а) диагностическая;
 - б) профориентационная;
 - в) справочно-информационная;
 - г) коррекционная.
- 56 Эта работа профконсультанта проводится на уровне информирования клиента
- а) диагностическая;
 - б) профориентационная;
 - в) справочно-информационная;
 - г) коррекционная.
- 57 Выявление психофизиологических, индивидуально-психологических особенностей, социальной и профессиональной направленности консультируемого, мотивационной сферы - это направление работы профконсультанта:
- а) диагностическое;
 - б) профориентационное;
 - в) справочно-информационное;
 - г) коррекционное.
- 58 Понятие «психическая норма»:
- а) основано на объективных данных;

- б) лежит между двумя четко определенными полюсами;
 - в) в разных культурах почти не различается;
 - г) ни один из ответов не верен.
- 59 Согласно гуманистическим теориям самореализация тесно связана:
- а) с самоуважением;
 - б) с переоценкой собственного Я;
 - в) с комплексом превосходства;
 - г) со способностью любить.
- 60 Психолог-консультант:
- а) работает с обращающимися к нему людьми;
 - б) имеет дело главным образом с такими проблемами, как самоубийства или наркомания;
 - в) помогает организациям находить нужные ответы на проблемы, касающиеся людей;
 - г) все ответы верны.
- 61 В школьном консультировании:
- а) оказывается психологическая поддержка учащимся;
 - б) проводятся собеседования и тесты;
 - в) стремятся вводить эффективные методы обучения;
 - г) верны все ответы.
- 62 Групповое консультирование предполагает:
- а) дискуссии под руководством психолога;
 - б) контакты с членами группы на вербальном уровне;
 - в) выявление социальной маскировки, к которой прибегают некоторые участники группы;
 - г) все ответы верны.
- 63 Работа с высвобождением чувств, эмоций клиентами уместна в случаях:
- а) отсутствия конкретного запроса, проблемы, в которой клиент хотел бы сориентироваться;
 - б) когда активное вмешательство психолога, предложение разобраться в том или ином моменте собеседником игнорируется, и он продолжает свое;
 - в) когда клиент только что пережил эмоционально напряженную ситуацию;
 - г) все ответы верны. +
- 64 Интерпретация как комментарий — это:
- а) переход к другому масштабу видения ситуации или в сведения в одну логическую систему разрозненных и часто не связанных в сознании клиента деталей психологической ситуации, поднимающей его на новый уровень понимания проблем;
 - б) обнаружение причинно-следственных связей между явлениями;
 - в) трактовка или подача в новом ракурсе сказанного или продемонстрированного клиентом, а также того, что было выявлено с помощью диагностических методик и процедур до начала и в процессе общения.
 - г) ни один ответ не верен.
- 65 Чем сильнее у человека Я, тем выше его способность:
- а) отыскивать реалистические решения проблем;
 - б) руководствоваться принципом реальности;
 - в) регулировать конфликты между Оно и Сверх-Я;
 - г) все ответы верны.
- 66 По Роджерсу равновесие реального Я нарушается, когда оно:
- а) слишком полно соответствует идеальному Я;
 - б) деформируется под влиянием определенного жизненного опыта;
 - в) перестает соответствовать представлениям человека о самом себе;
 - г) ни один ответ не верен.

67 Манипулятивный запрос возникает в тех случаях, когда:

- а) человеку бессознательно хочется сохранить иллюзию всемогущества в отношении третьих лиц;
- б) человек уверен в том, что существуют такие варианты поведения, которые могут изменить в желательном направлении поведение других людей;
- в) игнорируется свобода выбора, имеющаяся у других людей в той же степени, как и у обратившегося клиента;
- г) все ответы верны.

68 Встречаясь с манипулятивным запросом, мы должны сообщить клиенту, что:

- а) не можем решать проблемы третьих лиц заочно, тем более, если они сами этого не хотят;
- б) мы можем помочь клиенту решать его проблемы, возникающие в связи с отношениями с этими третьими лицами;
- в) исключение составляет запрос родителей относительно ребенка с тяжелыми поведенческими и психическими нарушениями, поскольку родители продолжают нести ответственность за таких детей, а их собственные ресурсы взаимодействия с таким ребенком полностью исчерпаны;
- г) все ответы верны.

69 Составляющим профессионального консультативного контакта являются:

- а) пространство беседы;
- б) дистанция;
- в) плоскость контакта;
- г) все ответы верны.

70 Эффективной позицией взаимодействующих в консультировании является:

- а) на равных;
- б) сверху – вниз;
- в) снизу – вверх;
- г) ни один ответ не верен.

71 Выяснение скрытых мыслей и чувств через рефлексирование переживаний и чувств возможно, если:

- а) обращать внимание на слова и выражения, употребляемые для определения чувств; уточнять эмоционально насыщенные слова;
- б) отслеживать невербальные реакции клиента, замечать несоответствие невербальных и вербальных сообщений передаваемому значению;
- в) точно идентифицировать и воссоздавать эмоции собеседника, проникаться его состоянием;
- г) все ответы верны.

72 Для реализации отражения в активном слушании характерно:

- а) из каждого фрагмента монолога говорящего слушатель выбирает и повторяет то, что, по его мнению является центральным ядром фрагмента, его цементирующим началом;
- б) все ключевые слова, несущие смысловую или эмоциональную нагрузку, должны быть точно повторены, при этом можно заменить вспомогательные или несущественные слова;
- в) важнейшим моментом адекватного повтора является отсутствие в нем перцептивных искажений, которые могут быть допущены слушателем;
- г) все ответы верны.

73 Когда человек переполнен проблемами, он:

- а) говорит не то, что чувствует;
- б) не может осознать свои чувства и выразить их в слове;
- в) не может понять другого человека;
- г) все ответы верны.

74 Вербальные признаки типа «тяжело», «легко», «раскрыть», «разложить» и т. п. характеризуют:

- а) визуальную репрезентативную систему;
- б) кинестетическую репрезентативную систему;
- в) аудиальную репрезентативную систему;
- г) все ответы верны.

75 Трудности дезадаптации школьника связаны с:

- а) трудностями в общении с одноклассниками и взрослыми;
- б) плохим поведением школьника (личностные особенности);
- в) плохой успеваемостью;
- г) все ответы верны.

76 В задачи школьного психолога входит:

- а) консультирование родителей;
- б) проведение тренингов общения и личностного роста с учителями и школьниками;
- в) индивидуальное консультирование детей;
- г) все ответы верны.

3.2.2. Оценочное средство «**Профессиональные задачи**». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания решения ситуационной задачи

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОК-5, ОПК-8, ПК-14, ПК-24, ПК-25, ПК-26, ПК-31 – праксиологический этап в части «имеет опыт применения знаний психологического консультирования в ситуациях квази-профессиональной деятельности».	Обучающийся дает комплексное решение предложенной задачи, с учетом всех условий; демонстрирует знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; делает правильный выбор и дает аргументацию тактики действий; полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.	Обучающийся дает комплексное решение предложенной задачи, с учетом всех условий; испытывает незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполное раскрытие междисциплинарных связей; делает правильный выбор тактики действий; дает логическое обоснование с дополнительными комментариями преподавателя.	Обучающийся испытывает затруднения с комплексным решением предложенной задачи; дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя; делает выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, но аргументация затруднена, возможна при наводящих вопросах преподавателя.

Примеры профессиональных задач

Задача 1.

Познакомьтесь с содержанием определенного случая из практики школьного психолога. Сформулируйте гипотезы о причинах (проблемах). Для каждого варианта гипотезы подберите конкретные методики психодиагностики и наметьте некоторые возможные рекомендации или пути психологического воздействия.

Лена Н., 14 лет, 8 гимназический класс.

Запрос пед. коллектива:

«Лена несколько раз била одноклассников. Посоветуйте, как прекратить это безобразие».

Данные, приведенные учителями:

Лена прошла в гимназический класс по конкурсу из параллельного класса. В начальной школе она была в группе «лидеров» (три человека) в своем классе. Как с учебой, так и с ее поведением в начальной школе трудностей не было. Девочка серьезно занимается музыкой, с хоровой студией выезжала на гастроли за рубеж. В гимназическом классе она хорошо справляется с учебной нагрузкой, преобладающие оценки — «4» и «5», всегда готова к уроку. Преподавателей и родительскую общественность возмутили две драки с ее участием, происшедшие в начале второй четверти с разницей в несколько дней. Первый инцидент начался с игры в снежки перед школой. Лене показалось, что две девочки объединились против нее, кидают снежки не «на кого бог пошлет», а именно в нее. Она ударила одну из них кулаком по лицу, чудом не разбив ей очки. Подросшая учительница развела детей, ребята сели в автобус и поехали в музей. Однако при выходе из автобуса Лена отомстила другой, влепив пригоршню льдинок ей в щеку. Ее поведение обсуждалось на классном часе, учителя были уверены, что подобного не повторится, но вскоре от Лены досталось ее соседу по парте. По ее словам, он не дал ей линейку. После звонка она подтащила мальчика к стене и стала сильно трясти его, держа за плечи, в результате чего бедняга (мальчик неробкого десятка и достаточно сильный физически) несколько раз больно ударился головой о стену и проплакал всю перемену. В школу срочно вызвали Ленину маму, состоялось разбирательство у директора. По мнению учителей, они вели себя вызывающе: выслушали педагогов с каменными лицами и даже не извинились перед пострадавшими. В классном коллективе у нее пока нет друзей, но нельзя сказать, чтобы она держалась обособленно.

Данные, сообщенные мамой:

Лена живет с родителями и младшей сестрой-погодком в комнате в общей квартире. После занятий в гимназии, едва пообедав, она с сестрой идет в музыкальную школу, где занимается уже шестой год. Мама намеренно загружает дочерей после уроков, чтобы приучить их заниматься делом и оградить от нежелательных компаний. По ее мнению, Лену отличают сентиментальность, увлечение романтической литературой, любовь к домоводству. Девочка всегда говорит то, что думает, не терпит унижения, «очень уж горда», — заметила мама. Она постоянно с кем-либо конкурирует: в гимназии (прошла конкурсный отбор в элитарный класс), в музыкальной школе (в группе, выезжающей на гастроли за границу) и дома с сестрой (учеба, внимание родителей). Плачет редко, никогда не жалуется на одноклассников, мать такую позицию одобряет. В этом учебном году Лена беспокоит маму своей неорганизованностью: плохо планирует время, может забыть выполнить домашнее задание, оставить дома что-то из необходимых на уроке канцелярских принадлежностей. (Интересно, что учителя считают ее очень организованной). То, что Лена пустила в ход кулаки, шокировало маму: «Я всегда учила ее, что за себя надо уметь постоять, иначе не проживешь, но делать это цивилизованно». «Я знаю свою дочь, она больше ничего подобного не допустит», — заверила она. В прежнем классе у Лены была подруга, они вместе занимались и музыкой, но при переходе в среднюю школу они попали в разные классы. «У меня в школе тоже несколько лет не было друзей: моя близкая подруга перешла в другую школу, а больше ни с кем дружить не хотелось», — рассказала мама, так что к некоторой изолированности дочери в классном коллективе она относится спокойно.

Наблюдение и беседа с ребенком:

Лена — миловидная девочка, среднего роста, пропорционально сложена, с густой длинной косой, в одежде придерживается романтического стиля: оборки, кружева., ориентирована на социальный престиж. Особо значимыми являются ситуации, связанные со статусом в классном коллективе. В свободное время Лена любит рисовать, читать. Любопытно, что школьные уроки музыки ей не нравятся: там поют хором, и она не может показать свои вокальные данные, слушать же пение других ей не интересно. Расстроена оценками в первой четверти: «Полно четверок, есть тройки, а хочется быть лучшей ученицей в классе». Девочка объясняет снижение успеваемости возросшими требованиями. Подруг у нее нет — ни в музыкальной школе, ни в гимназии, но Лене это не волнует: ей есть чем заняться, свободного времени практически нет.

Задача 2.

В практической психологии существует много терминов для обозначения работы психолога с письмом — «психотерапевтическое письмо», «письменная психологическая помощь», скриботерапия.

Консультативное (психотерапевтическое) действие включает следующие моменты. Предоставление клиенту обратной связи дает клиенту подтверждение того, что его поймут, разделят его неприятности, обсудят его проблемы и т. Конкретные приемы, которые использует консультант, давая клиенту обратную связь и осуществляя психологическую поддержку:

- 1) Пересказ — цитирование того, что было сказано клиентом или получено в ходе сбора информации от окружающих, по документам.
- 2) Дальнейшее развитие мысли собеседника — письменное изложение подтекста сообщенного клиентом (в рамках высказанного им смысла), выдвижение гипотез относительно причин произошедшего или дальнейшего хода событий. Например: «Возможно, в этом случае Вы сделаете ...»
- 3) Сообщение о восприятии консультантом состояния клиента, зеркальное отражение его чувств. Например: «Видимо, Вы этим очень огорчены».
- 4) Сообщение о восприятии консультантом самого себя и своих чувств в данной ситуации. Например: «Меня беспокоит, что мы с Вами...»
- 5) Выбор и применение конкретной психологической техники.
- 6) Обсуждение возможных вариантов решения проблемы.

Напишите письмо мальчику, который не знает, как познакомиться с девочкой (13 лет).

Задача 3.

Алгоритм выполнения задания:

1. Перефразируйте основную мысль клиента, сформулируйте Я-высказывание.
2. Выразите в Я-высказывании содержание чувств клиента.
3. Сформулируйте возможную задачу обращения к психологу.
4. Сформулируйте возможную проблему клиента. При формулировании гипотез следует исходить из предположения, что описанные проблемы соответствуют реальности и действительно существуют.
5. Обоснуйте выдвинутые гипотезы (возрастно-психологическими особенностями, закономерностями развития в детском возрасте, информацией, содержащейся в описании, ссылками на «прецедент» и т.п.).
6. Сформулируйте вопросы к клиенту для продолжения беседы. Обоснуйте каждый вопрос с позиции выдвигаемой вами гипотезы о проблемах клиента.
7. Предложите возможную воздействующую технику. Обоснуйте свой выбор с позиции задач взаимодействия с клиентом.

Мне 17 лет, зовут Александр. Я не знаю, как справиться с этой жизнью. Что ни сделаю, все наперекосяк.

1. У меня проблемы дома. Моя мама работает за границей, поэтому я живу со своим дядей и бабушкой. Мне это очень надоело, дядя каждый день пьет, бабушке вообще все равно. Она достает меня, всегда орет и делает не так, как нужно. В конце всегда я виноват. Мама пока не может меня забрать отсюда. А больше некуда мне идти.

2. Проблемы и в школе. Учусь я нормально, только вот в обществе я на дне. У меня нет и не было ни одного друга, мне вообще не с кем говорить, кроме как в интернете... Так моя депрессия увеличивается все больше, а завести друга я не могу... Не знаю, у меня никак не получается.

3. Большие проблемы со здоровьем. Особенно с репродуктивной системой. Никогда не чувствовал себя здоровым, если не одна болезнь, то другая. Возможно у меня бесплодие.

В данный момент у меня очень сильно занижена самооценка, я ненавижу свою жизнь из-за этого. Если сейчас так трудно, то что будет дальше? Я не могу представить свое будущее, у меня уже нарушена психика из-за ежедневных скандалов дома. Я не знаю, что делать дальше... Очень редко я улыбаюсь. Я мрачен, скрытен. Ни с кем не делюсь проблемами, а мама пока ничего не может сделать, но в этом я ее не виню. Не понимаю, чем я этого заслужил?

3.2.3. Оценочное средство «**Рефлексивное эссе**». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству «**Рефлексивное эссе**»

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОК-5, ОПК-8, ПК-14, ПК-24, ПК-25, ПК-26, ПК-31 – в части «объясняет важность применения знаний психологического консультирования -в профессиональной деятельности».	Обучающийся пони-мает важность применения знаний психологического консультирования в профессиональной деятельности, может привести примеры из личного или наблюдаемого опыта, способен оценить уровень знаний психологического консультирования, владение навыками проектирования и ведения работы группы интенсивного обучения, которые соотносятся с профессиональными стандартами, индиви-	Обучающийся пони-мает важность применения знаний психологического консультирования в профессиональной деятельности, может привести примеры из личного или наблюдаемого опыта, способен оценить уровень знаний психологического консультирования, владение навыками проектирования и ведения работы группы интенсивного обучения, но затрудняется соотносить с профессиональными стандар-	Обучающийся пони-мает важность применения знаний психологического консультирования в профессиональной деятельности, может привести примеры из личного или наблюдаемого опыта, способен оценить уровень знаний психологического консультирования, владение навыками проектирования и ведения работы группы интенсивного обучения, но затрудняется соотнести цели и задачи изучения

	дуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать цели и задачи дальнейшего образования.	тами, индивидуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать обобщенные цели и задачи дальнейшего образования.	дисциплины с с профессиональными стандартами, индивидуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать обобщенные цели и задачи дальнейшего образования.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рефлексивное эссе «Психологическое консультирование в моем профессиональном и личностном развитии»

Требования к написанию эссе

Эссе – это авторское произведение (связный текст), отражающий позицию автора по какому-либо актуальному вопросу (проблеме).

Цель эссе – высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

Эссе включает в себя следующие элементы:

1. Введение. В нем формулируется тема, обосновывается ее актуальность, раскрывается расхождение мнений, обосновывается структура рассмотрения темы, осуществляете переход к основному суждению.

2. Основная часть. Включает в себя:

- формулировку суждений и аргументов, которые выдвигает автор, обычно, два-три аргумента;
- доказательства, факты и примеры в поддержку авторской позиции;
- анализ контраргументов и противоположных суждений, при этом необходимо показать их слабые стороны.

3. Заключение. Повторяется основное суждение, резюмируются аргументы в защиту основного суждения, дается общее заключение о полезности данного утверждения.

Оформление материалов эссе

Объем эссе – до 3 - 5 страниц машинописного текста в редакторе Word. Шрифт: Times New Roman, кегль – 12, интервал – одинарный. Все поля по 20 мм.

Вверху слева указывается фамилия, имя, отчество автора эссе.

Далее через один интервал - название эссе жирным шрифтом.

Затем через один пропущенный интервал располагается текст.

Критерии оценки материалов эссе

При оценивании материалов необходимо учитывать следующие элементы:

1. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы.

2. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями) или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте ответа на вопрос эссе.

3. Аргументация своей позиции с опорой на факты педагогической социальной действительности или собственный опыт.

Все эти элементы должны быть изучены и оценены экспертами.

Основные критерии и уровни оценки	Баллы
1. Демонстрирует понимание важности знаний психологического консультирования в контексте профессиональной деятельности.	<p>2 балла – представлено обоснование важности наличия знаний и умений психологического консультирования для успешной деятельности педагога-психолога, представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) на значимость тех или иных знаний и умений.</p> <p>1 балл – бакалавр указывает на важность наличия знаний и умений психологического консультирования для успешной деятельности педагога-психолога, присутствует собственная позиция, но аргументация неубедительная или отсутствует.</p> <p>0 баллов – понимание важности и умений психологического консультирования для успешной деятельности педагога-психолога, носит обобщенный, не ясно выражена собственная позиция.</p>
2. Раскрывает проблему на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями) или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте ответа на вопрос эссе.	<p>2 балла – проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и обоснованиях, с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа.</p> <p>1 балл – проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов.</p> <p>0 баллов – проблема обозначена на бытовом уровне; проблема не раскрыта, или сформулировано мнение без аргументов.</p>
3. Аргументация своей позиции с опорой на факты психологической социальной действительности или собственный опыт.	<p>2 балла – дана аргументация своего мнения с опорой на факты психологической социальной действительности или личный социальный опыт.</p> <p>1 балл – аргументация неубедительная или отсутствует.</p> <p>0 баллов – аргументация своего мнения дана вне контекста проблемы.</p>
Итого: высокий уровень	5-6
продуктивный уровень	3-4
базовый уровень	1-2

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

1. Рабочая тетрадь.
2. Практикум для самостоятельной работы студентов
3. Критерии оценки работы на семинаре.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству «Рабочая тетрадь»:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Способен анализировать информацию, выделять главное, систематизировать.	9
Владеет письменной коммуникацией (грамотность, стиль, логика изложения).	6
Обладает личностными компетенциями (ответственность).	6
Максимальный балл	21

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству «Практикум для самостоятельной работы студентов»:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Способен анализировать информацию, выделять главное, систематизировать.	5
Способен применять знания психологического консультирования при решении задач профессиональной деятельности.	10
Способен проводить самоанализ поведения и деятельности в контексте знаний психологического консультирования.	7
Способен выполнять рефлекссию собственного процесса обучения по дисциплине.	7
Владеет письменной коммуникацией (грамотность, стиль, логика изложения).	5
Обладает личностными компетенциями (ответственность).	5
Максимальный балл	39

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству «Работа на семинаре»:

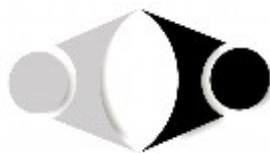
1. Навыки ведения научной дискуссии, активная позиция в обсуждении докладов.
2. Логика изложения материала, лаконичность выступления.
3. Аргументированное и обоснованное представление основных положений.
4. Построение доклада с учетом особенностей аудитории.
5. Применение информационных технологий с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, раздаточного материала, читаемость текста, четкость представленных данных).
6. Умение работать в команде, навыки совместной деятельности.
7. Владение методами, техниками и приемами психологического консультирования при проведении практических упражнений.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

1. Азарова Р.Н., Золотарева Н.М. Разработка паспорта компетенции: Методические рекомендации для организаторов проектных работ и профессорско-преподавательских коллективов вузов. Первая редакция. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2010. – 52 с.
2. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников. Под ред. В.Д. Шадрикова, И.В. Кузнецовой. – М. – 2010 – 178 с.
3. Профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) от 14 декабря 2015 г. № 1457.
5. Шкерина Л.В. Измерение и оценивание уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 136 с.

6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

ФБГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»



Психологическое консультирование

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль
Педагогика и психология начального образования
Программа подготовки: академический бакалавриат (4 года обучения),
по очной форме обучения

Тетрадь для самостоятельной работы

Красноярск 2016

БК 88
И 69

Составитель:
Сафонова М.В., кандидат психологических наук

©Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева, 2016

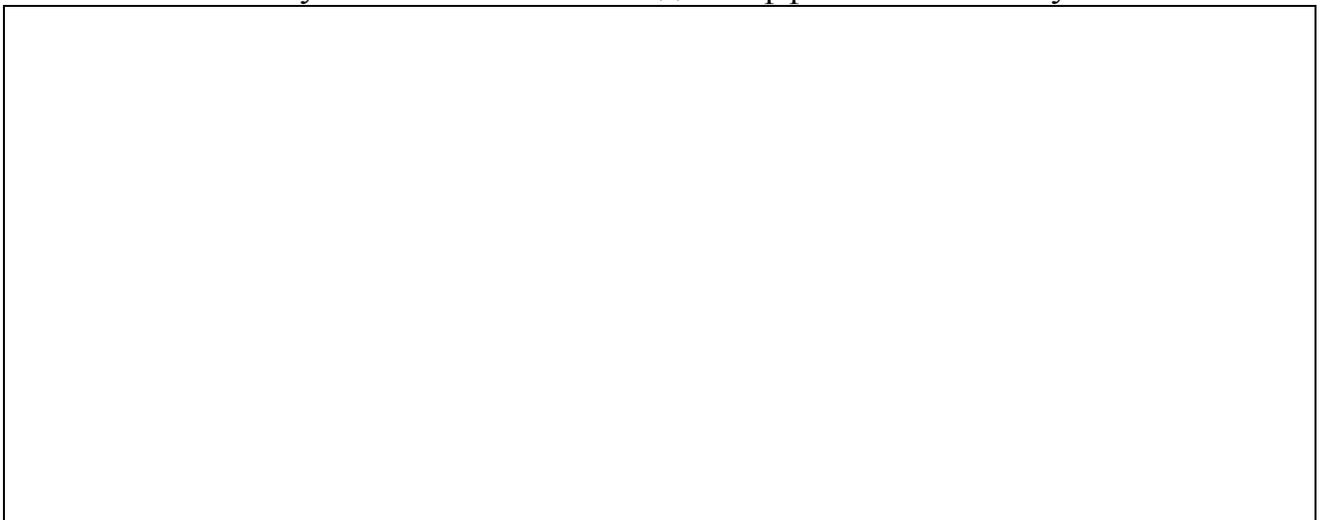
ТЕМА 1. Понятие о психологическом консультировании, его задачи в системе психологических услуг

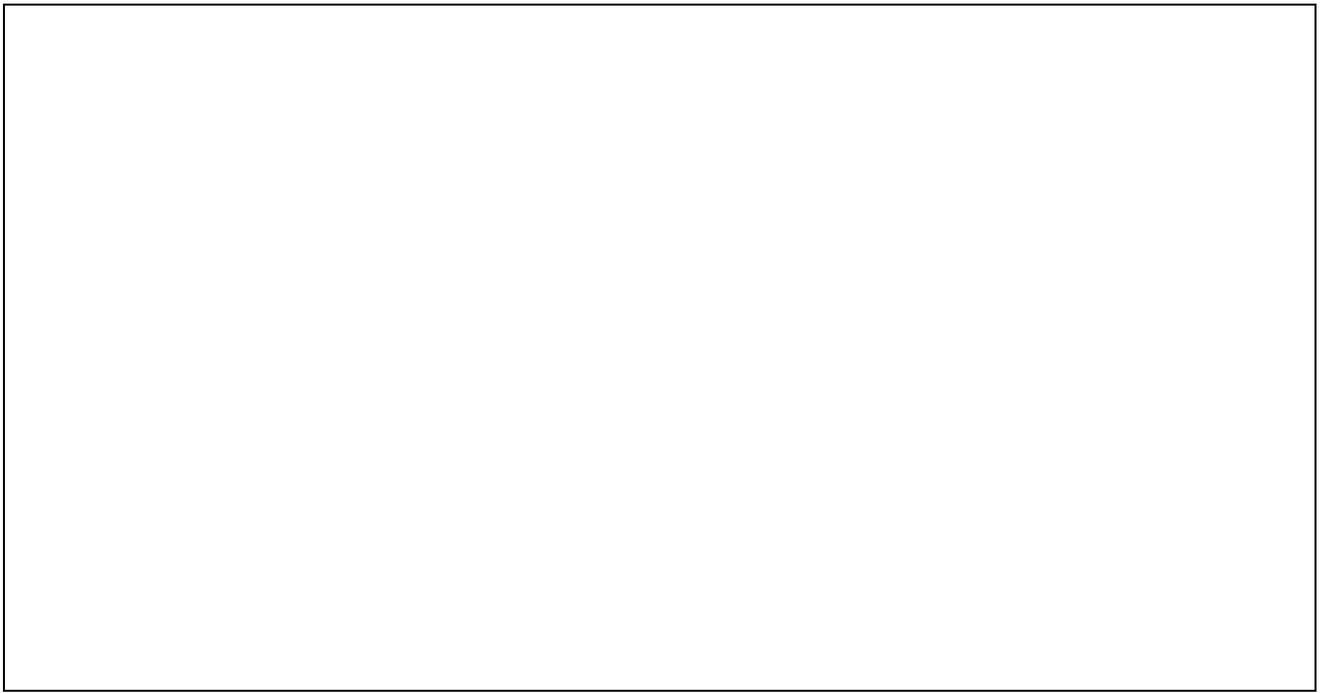
- Выпишите несколько определений психологического консультирования. Проанализируйте их. Отметьте то определение, которое наиболее точно, на Ваш взгляд, раскрывает суть психологического консультирования. Прокомментируйте свой выбор.

- Рассмотрите психологическое консультирование, психотерапию и психокоррекцию как виды психологической помощи. Раскройте их специфику.



- Сформулируйте основные требования к профессиональной подготовке и личности консультанта. Опишите модель эффективного консультанта.





- Опишите влияние занятия психологическим консультированием на личность психолога. Проанализируйте факторы, приводящие к профессиональному выгоранию и профессиональной деформации. Опишите методы профилактики синдрома сгорания.

-



ТЕМА 2. Основные направления в практике консультирования .

- Какие ограничительные факторы или недостатки имеют теории консультирования?
- Каким теориям консультирования Вы отдаете предпочтение?
- Каким образом лучше всего выработать теоретическую позицию, которой можно было бы руководствоваться в практике консультирования?

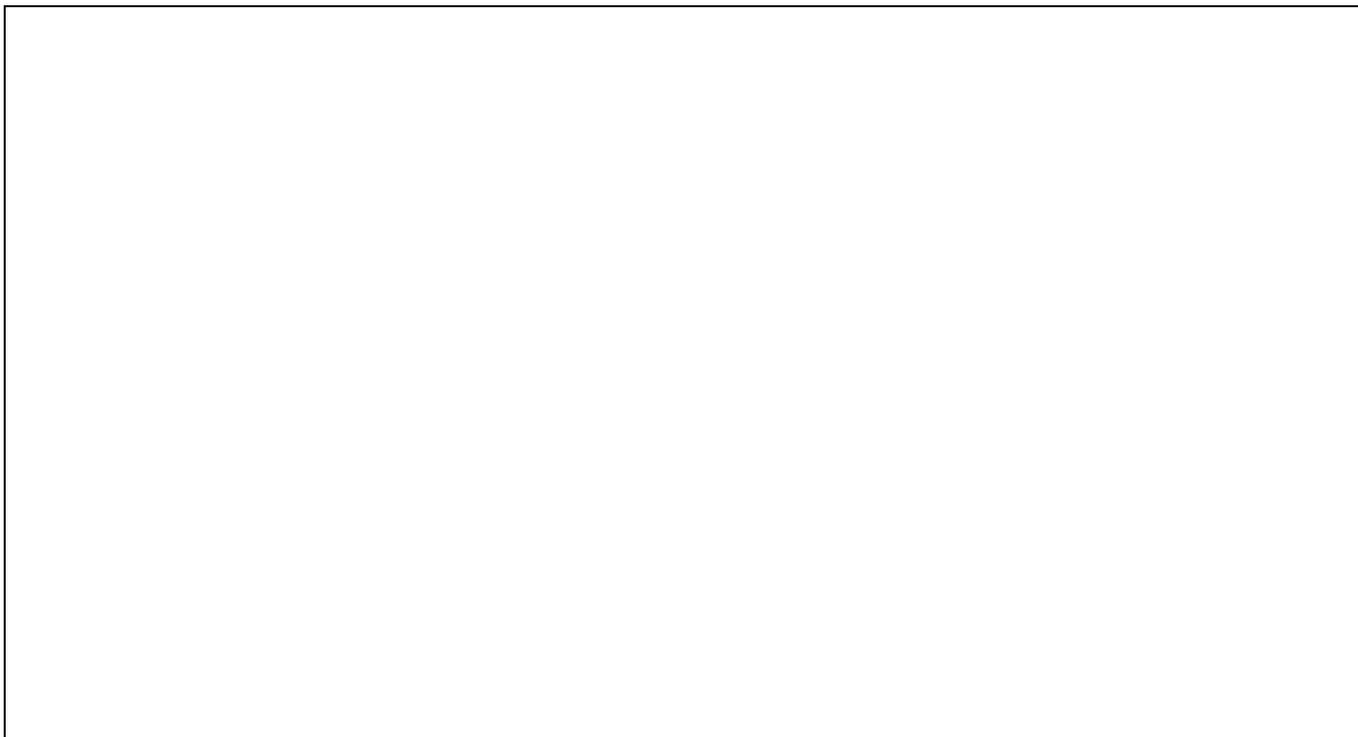
ТЕМА 3. Основные этапы и компоненты процесса психологического консультирования

- Составьте каталог диагностических методов в психологическом консультировании (не менее 15 наименований). При составлении учитывайте возрастные особенности клиентов и характер решаемых психологических проблем.

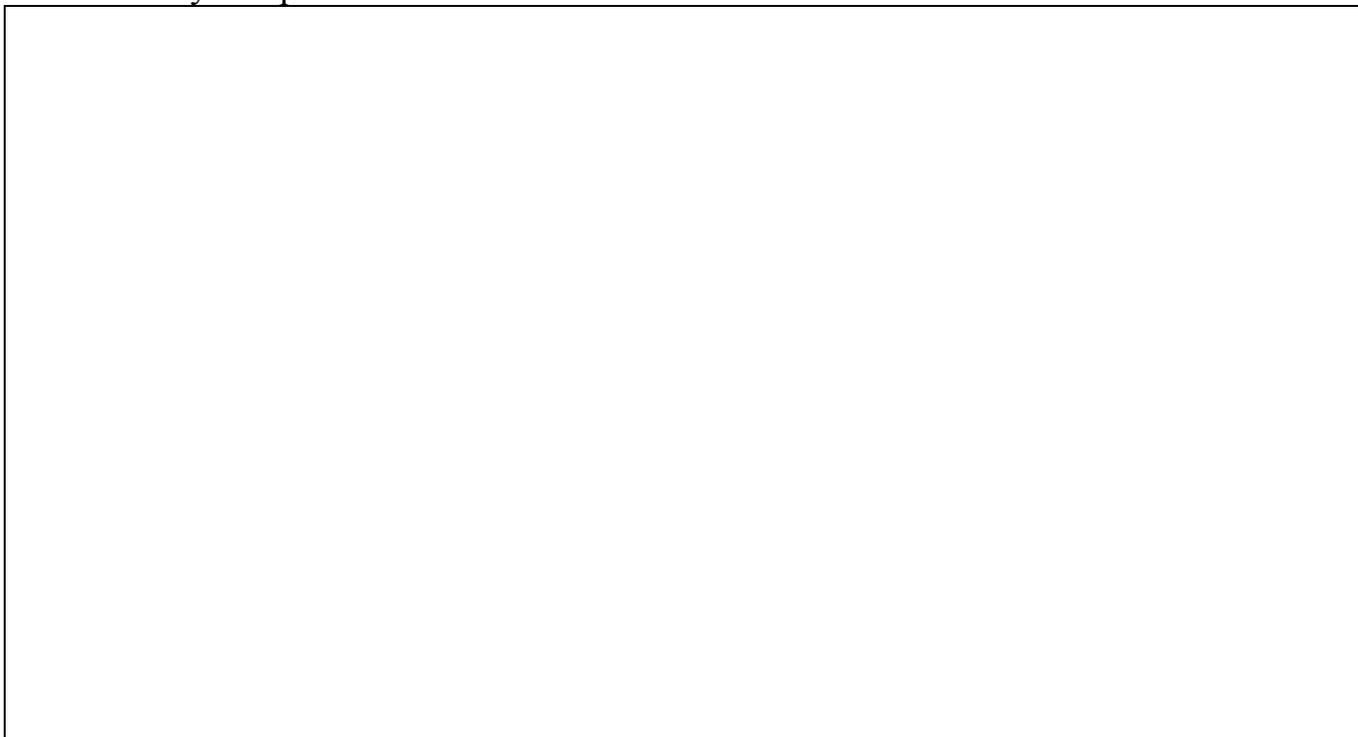
Методика	Что диагностирует	Тип методики (стандартизированный опросник, проективный тест (рисуночный, игровой и т.д.))	Сфера применения (вид консультирования)	Ограничения (возраст, психологическое состояние клиента и т.п.)

- Опишите основные позиции психолога в консультативном процессе. Укажите, в каких консультативных ситуациях они наиболее эффективны.

- Перечислите основные требования к речи консультанта с учетом его роли в консультативном процессе.



- Сформулируйте основные правила постановки вопросов в психологическом консультировании.



- Дайте характеристику основным техникам консультирования.

Техники активного слушания (внимающие техники)

Техника	Цель	Способ реализации	Пример

Техники воздействия (влияющие техники)

Техника	Цель	Способ реализации	Пример

- Проанализируйте основные причины возникновения пауз молчания в консультативном процессе.

	Молчит клиент	Молчит консультант
Продуктивное молчание		
Непродуктивное (тягостное) молчание		

- Опишите стратегии работы психолога с молчащим клиентом на разных этапах психологического консультирования.

--

ТЕМА 5. Подходы к решению типовых консультативных проблем

- Дайте характеристику феноменам сопротивления, переноса, контрпереноса. Опишите технологии работы с этими феноменами.

	Психологическая сущность	Технологии работы
Сопротивление		
Перенос		

Контрперенос		

- Опишите основные приемы работы психолога в специфических консультативных ситуациях.

Тревожный клиент	
Плачущий клиент	
Враждебный клиент	
Депрессивный клиент	
Клиент в ситуации острого горя	
Немотивированный клиент	

Манипуляция со стороны клиента	

- Какой из типов клиентов был бы наиболее труден для Вас? Почему?

ТЕМА 6. Основы возрастнo-психологического консультирования

- Опишите типовые заказы, предъявляемые консультанту и реальные проблемы возрастнo-психологического консультирования.

Возрастной период	Содержание кризиса развития (основные проблемы)	Типовой заказ, предъявляемый консультанту	Реальные проблемы клиента

- Опишите специфику работы консультанта с различными возрастными группами (позиция психолога, стратегия взаимодействия, реализуемые техники и т.п.)

Дети	
Подростки и юношество	

Взрослые	
----------	--

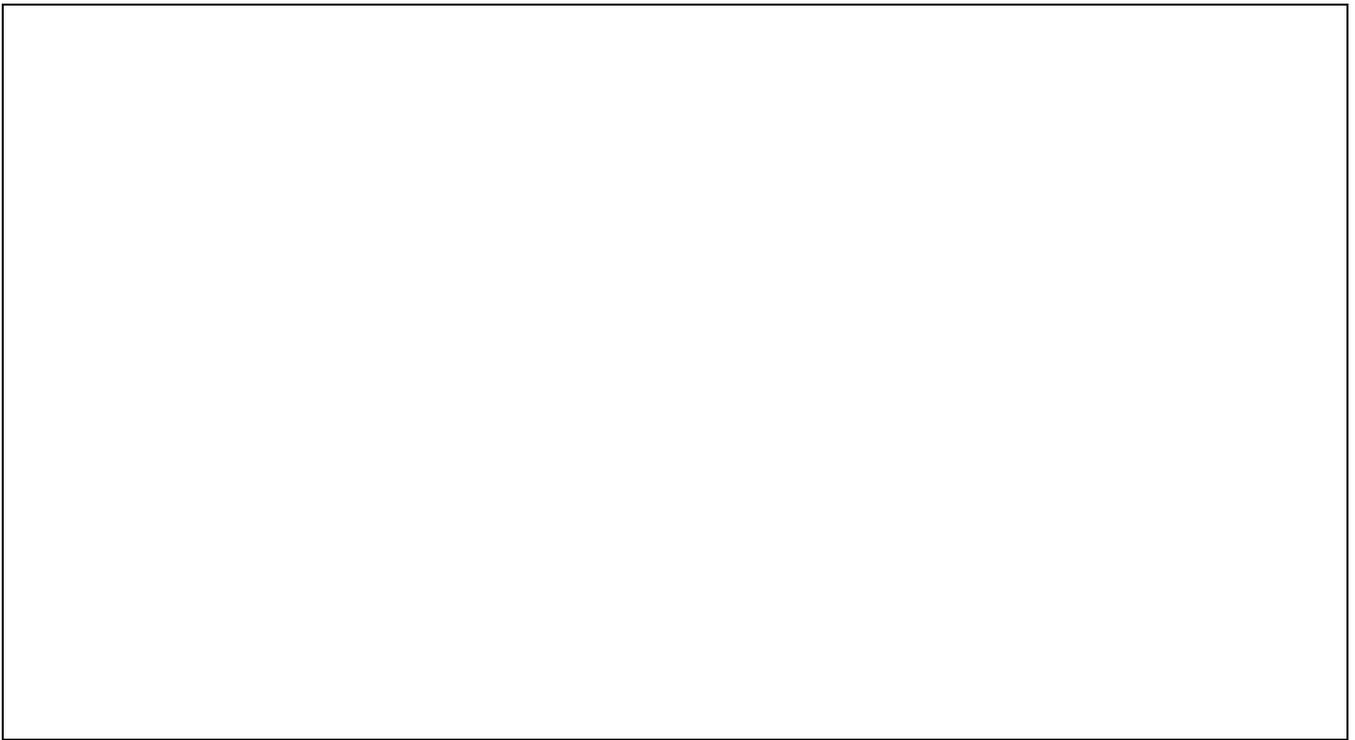
ТЕМА 7. Разновидности психологического консультирования

- Опишите типовые проблемы семейного консультирования. Раскройте основные стратегии и техники работы с этими проблемами.

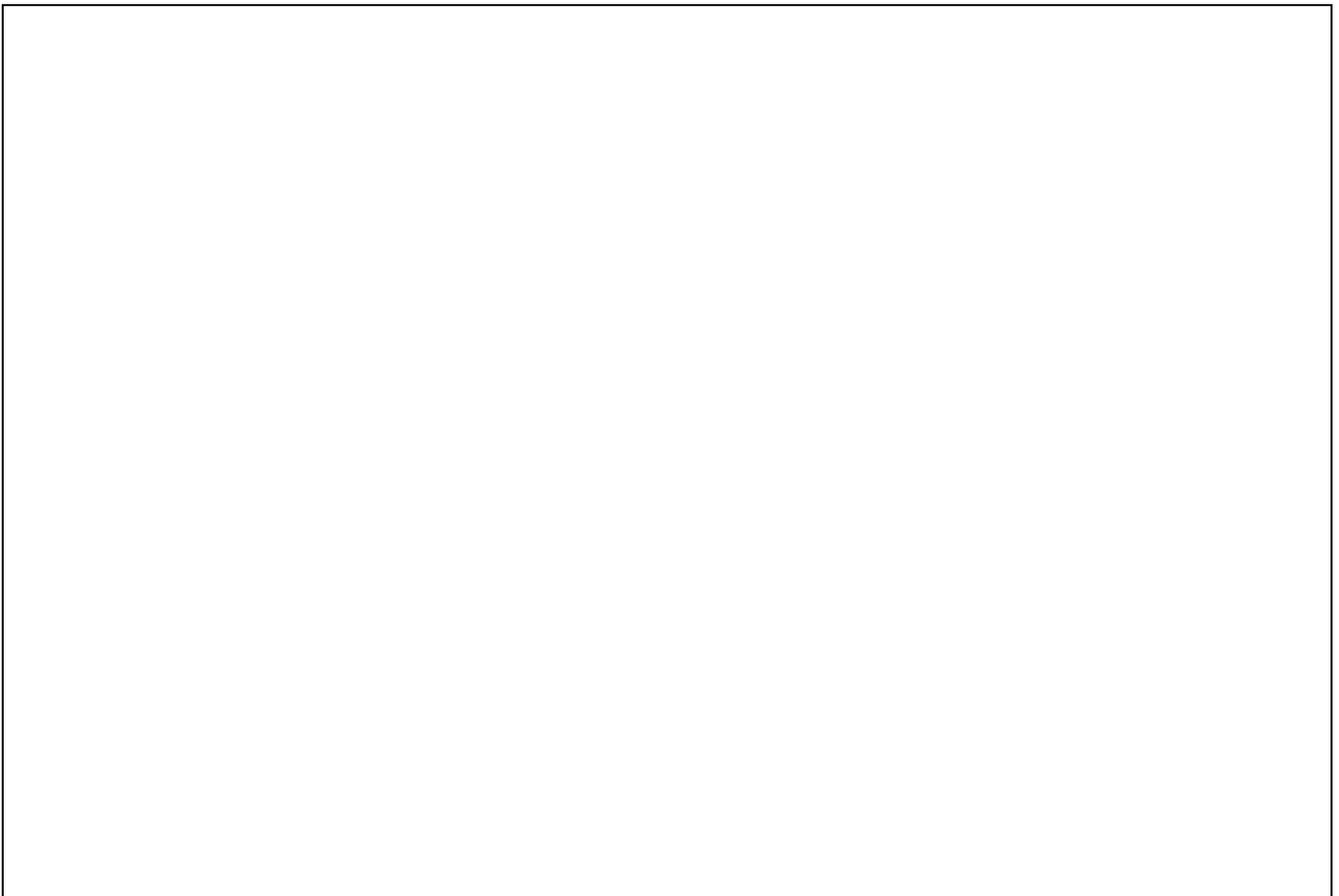
Типовая проблема	Стратегии и техники работы

- Перечислите основные принципы консультирования родителей

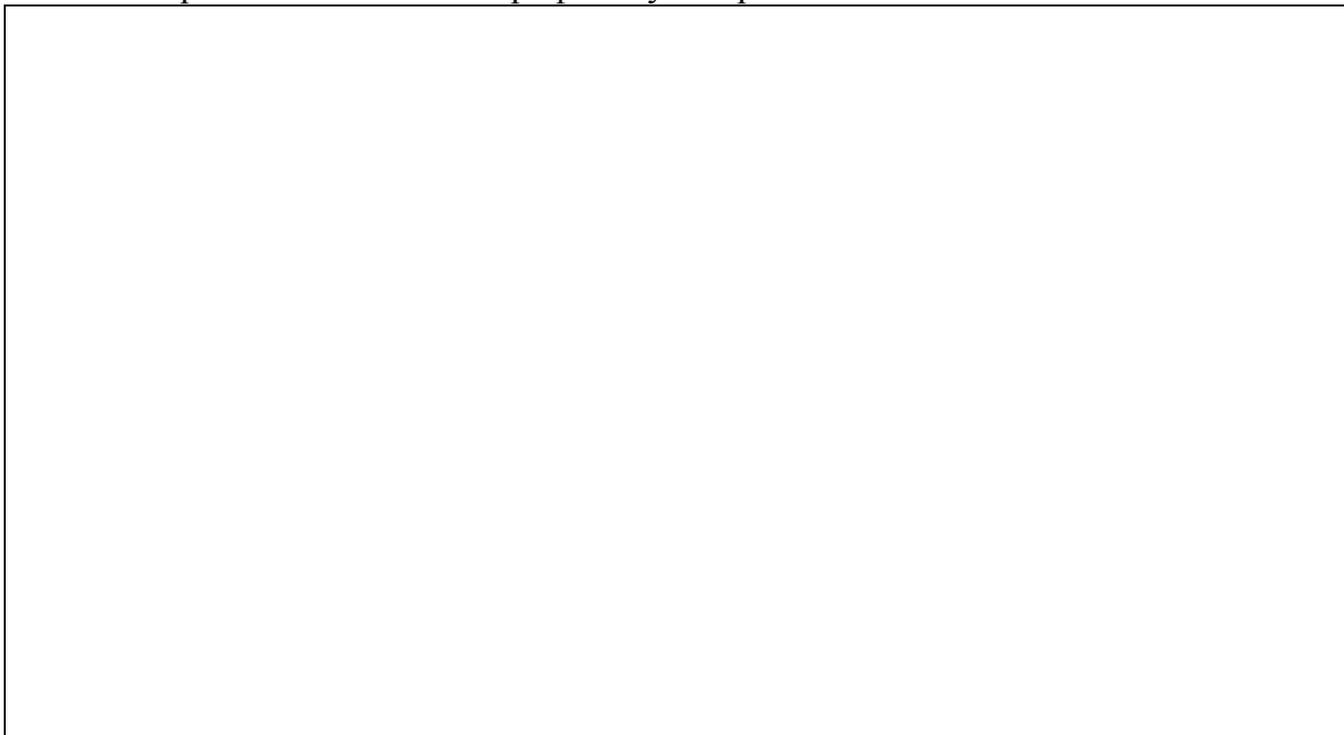
--



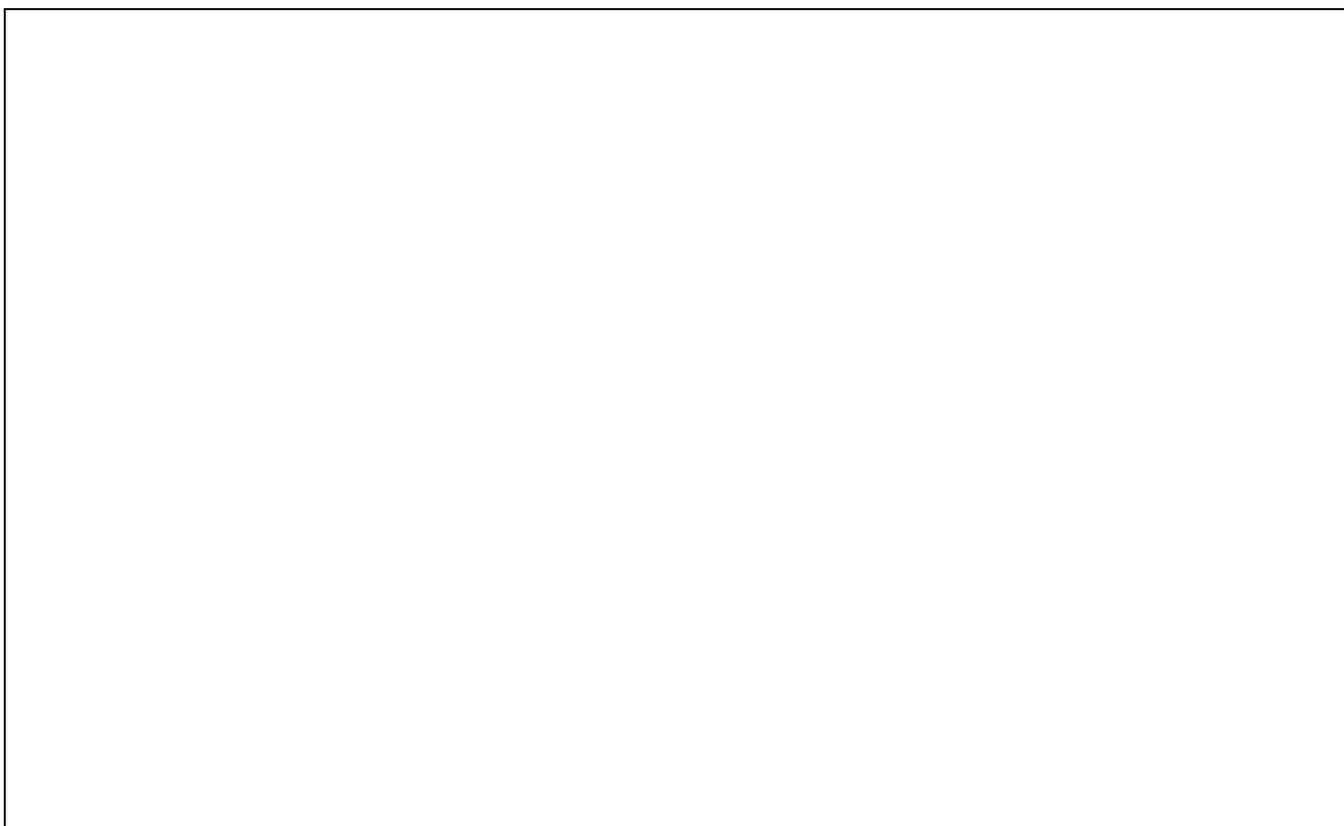
- Опишите типовые проблемы консультирования педагогов. Какие техники работы с педагогами рекомендуется применять при решении этих проблем?



- Раскройте особенности профконсультирования.



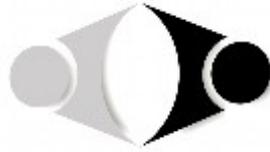
- Раскройте основные принципы работы Службы телефона доверия.



- Перечислите основные проблемы, решаемые в процессе психологического консультирования различной направленности.

Вид консультирования	Решаемые проблемы
Личностное	
Дифференциально-психологическое	
Возрастно-психологическое	
Социально-психологическое	
Семейное	
Психолого-педагогическое	
Клиническое	

ФБГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»



Психологическое консультирование

Практикум

для самостоятельной работы студентов

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Педагогика и психология начального образования

Программа подготовки: академический бакалавриат (4 года обучения), по очной форме обучения

Красноярск, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практикум является сопровождением программы дисциплины «Психологическое консультирование», предусмотренной учебным планом по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень бакалавриата, программа подготовки: академический бакалавриат).

Цель консультативного практикума – профессиональный тренинг практического психолога, формирование личности специалиста, владеющего теоретическими и практическими основами консультативной психологии, обладающего профессиональным мышлением и чувством перспективы, действующего осознанно, способного анализировать проблемные ситуации с различных точек зрения и разрабатывать различные стратегии поведения как в ситуации психологического консультирования, так и в собственной жизнедеятельности.

Основные задачи практикума состоят в том, чтобы предоставить студентам возможность:

- получать, обобщать и транслировать друг другу личный опыт участия в практике индивидуального психологического консультирования;
- осваивать основные позиции практики индивидуального консультирования (клиент, консультант, наблюдатель- супервизор);
- апробировать основной метод индивидуального консультирования – консультативную беседу (начало беседы; формулирование исходного запроса; экспозиция проблемы; гипотезы и интерпретации; переформулирование запроса клиента и постановка цели, технологические принципы проведения; консультации; лаконичность речи и адаптивность языка консультанта; акцентирование эмоциональных переживаний и терапевтических моментов в опыте клиента);
- закрепить некоторые общие установки и техники работы психолога – консультанта (безоценочное позитивное принятие; эмпатическое понимание; конгруэнтное самопредъявление; пассивное и активное эмпатическое слушание; эмпатическое и конгруэнтное говорение; язык принятия);
- ощутить специфику психологического контакта психолога- консультанта с клиентом и различные уровни этого контакта (поведенческий, эмоциональный и семантический);
- опробовать каталог проявлений психолога- консультанта на различных уровнях общения с клиентом (паузы, реформулировки и метафоры, темпоритм речи, позы, мимика и дыхание; эмоциональные проявления; интуиции и образы);
- познакомиться с некоторыми вариантами практики индивидуального психологического консультирования (психологическое консультирование с использованием элементов экспрессивных искусств, онтоконсультирование);
- проработать особенности индивидуального опыта, влияющие на эффективность деятельности консультанта.

Дополнительные задачи практикума заключаются в том, чтобы создать условия, позволяющие конкретизировать предложенную в курсе лекций систему понятий и подходов к индивидуальному психологическому консультированию, обеспечив студентам возможность более целостного видения консультативной практики, характеризующейся в настоящее время чрезвычайной пестротой теоретических ориентаций и конкретных техник работы.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1.

Цель: прояснение представлений о психологическом консультировании.

Напишите эссе, посвященное психологическому консультированию. Опишите свои представления о процессе консультирования, которые были до начала изучения курса и возникли после занятия, поразмышляйте о себе как консультанте, области консультирования, привлекательной для Вас и т.д.

Задание 2.

Цель: прояснение представлений о психологическом консультировании.

Составьте список жизненных затруднений, конфликтов, вопросов, которые могут быть решены в рамках индивидуального и группового консультирования.

Опросите 5-6 человек разного пола, возраста, социокультурного статуса о том, с какими, по их мнению, жизненными затруднениями, конфликтами, вопросами можно обратиться к психологу. Обобщите представления, которые складываются в обществе о психологическом консультировании.

Отрефлексируйте, сделайте выводы.

Задание 3.

Закончи предложения

Цель: исследование представлений о ряде вопросов, относящихся к самоосознаванию и консультированию.

Ваша задача заключается в том, чтобы завершить незаконченные предложения, приведённые ниже. Постарайтесь выполнить это задание достаточно быстро, не задерживаясь слишком долго на отдельных высказываниях. После того как Вы закончите, проанализируйте содержание, сделайте выводы. В заключение ответьте на вопросы.

- Хороший консультант всегда...
- Самое важное правило в консультировании – это...
- Мне хорошо с людьми, которые...
- То, что я больше всего хотел бы изменить в себе, – это...

- Человек, который больше всех в группе не похож на меня, – это...
- Больше всего мне хотелось бы...
- Консультанту важно...
- Моё самое ценное качество – это...
- Консультирование требует того, чтобы...
- Наиболее эффективные консультанты всегда...
- Самое сложное для меня – это...
- Вещи, которые мне нравятся больше всего, – это...
- Люди, которыми я восхищаюсь, – это...

Какими личными качествами должен обладать человек, в обществе которого Вы чувствовали бы себя психологически комфортно?

Какими из этих качеств обладаете Вы?

Что Вы считаете наиболее значимыми для того, чтобы стать эффективным консультантом?

Что бы Вы могли сделать, чтобы стать более привлекательным (приятным) для ваших клиентов? Как этого, по Вашему мнению, можно достичь?

Задание 4.

Развитие понимания своих суждений

Цель: осознание собственной системы ценностей, убеждений.

Даже в пределах единой культуры, каждый из нас делает различные утверждения. Когда же мы работаем с людьми отличной от нашей собственной культурной традиции, различий в таких высказываниях будет ещё больше. Человеку в роли слушающего очень важно знать, когда он может высказывать собственные суждения, а когда воздержаться от осуждения говорящего и его представлений. Принципиально то, чтобы и в дальнейшем говоривший мог доверять слушателю, который не критиковал его и, таким образом, оказался более открытым для чувств и мыслей говорившего человека.

Что случается, если слушающий не отдаёт себе отчёт в своих собственных суждениях? Например, женщина, всегда говорит себе, что она всё время должна упорно трудиться. Как она сможет среагировать на слова человека (жизнь которого не вращается вокруг работы и упорного труда), что есть другие более важные вещи? Опасность состоит в том, что слушающая не сможет полностью принять внутренние ценности женщины, высказывающей это, поскольку она будет критична к её взглядам. Это может создать барьер между ними.

Работайте самостоятельно.

Возьмите по очереди каждое из следующих слов.

Мужчины. Женщины. Деньги. Работа. Дети. Брак.

Напишите предложения для каждого слова, содержащие глаголы: «должен», «не должен» или «должны», «не должны». Например, Вы могли бы сделать утверждения, которые начинаются подобно этим:

Брак: Люди не должны жениться, если...

Брак должен быть...

Когда люди соглашаются жениться, они должны...

Проанализируйте написанные высказывания. Какие из суждений являются для Вас наиболее значимыми, Вы готовы отстаивать свою позицию? По каким вопросам Вы готовы допустить «правильность» иных позиций?

Попросите двух-трех человек разного возраста и социокультурного статуса выполнить это задание. Проанализируйте их суждения. Зафиксируйте мысли и чувства, возникающие у Вас при прочтении чужих высказываний.

Отрефлексируйте выполненное задание. Запишите сделанные вами выводы.

Задание 5.

Развитие понимания своих суждений

Цель: осознание собственной системы ценностей, убеждений, стереотипов. Развитие способности понимания конструкторов других людей.

ТЕСТ «ХРАНИЛИЩЕ» (сокращенный вариант)

ПОХОЖИЕ И ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ

Составьте тройки из этих людей (как будет показано ниже) и для каждой тройки задайте себе следующие три вопроса: Какие двое из этих людей наиболее похожи? В чем они похожи друг на друга и отличаются от третьего? Чем отличается оставшийся третий? Запишите свои ответы в две колонки, обозначенные «Похожие» и «Противоположные». В укороченной версии теста используются двадцать наборов по три:

9	12	1	1	2	3
2	10	7	2	3	4
8	10	12	5	6	7
1	2	7	6	7	8

3	4	5	8	9	10
2	11	12	9	10	11
3	7	9	10	11	12
1	2	4	11	12	1
6	7	9	12	1	2
8	9	1	4	5	11

Тройка	Похожие <i>Какие двое из этих людей наиболее похожи? В чем они похожи друг на друга и отличаются от третьего?</i>	Противоположные <i>Чем отличается оставшийся третий?</i>
9 12 1		

При сортировке и определении ответов важно, чтобы они не были искусственными, туманными или определялись ролевым именем. Наиболее эффективны качественные и специфичные языковые конструкции.

СПИСОК РОЛЕЙ

Запишите имена следующих людей:

1. Любимый учитель (или учитель, преподававший любимый предмет).
2. Нелюбимый учитель (или преподававший нелюбимый предмет).
3. Ваш муж (жена) или нынешний друг (подруга).
4. Личность противоположного пола, которую вы любили в прошлом.
5. Человек противоположного пола, которого вы не любили в прошлом.
6. Ваша мать.
7. Ваш отец.
8. Ваша сестра (или тот, кто играл похожую роль).
9. Ваш брат (или тот, кто играл похожую роль).
10. Начальник, которого вы любили.
11. Начальник, которого вы не любили.
12. Человек, которого вы хорошо знаете, и с которым конфликтуете, либо тот, кто не любит вас.

Обязательно должно быть 12 разных имен.

Изучите конструкции. Слова из обоих столбцов – часть системы конструкций, которые описывают мир. В предложенном варианте не производится подсчет баллов. Просто психолог (иногда с помощью клиента) изучает и классифицирует конструкции. Часто можно системати-

зировать ответы по полярному принципу: хороший – плохой, добрый – злой. Людям свойственно думать о других вполне определенным способом. Этот тест помогает психологу понять, как клиент думает.

Выполните тест сами и предложите его еще 2-3 людям, желательно другой возрастной категории, сферы деятельности, социокультурной традиции. Проанализируйте встречающиеся конструкты. В чем они похожи/ отличаются от Ваших? Каких людей Вам легче/ сложнее принять? Почему?

Задание 6.

Цель: Упорядочить знания о подходах к консультированию, выделить основные положения в консультативных подходах различных психологических направлений.

Направление	Взгляд на природу человека	Роль консультанта	Цель консультирования	Методы, техники, приемы работы с клиентом	Достоинства	Ограничения
1. Психоанализ						
2. Адлеровское консультирование						
3. Личностно-центрированное консультирование						
4. Экзистенциальное консультирование						
5. Логотерапия						
6. Гештальт-консультирование.						
7. Рационально-эмотивное поведенческое консультирование						
8. Транзактное консультирование						
9. Когнитивное консультирование						
10. Поведенческое консультирование						
11. Консультирование по реализму						
12. Консультирование по жизненным умениям						
13. Мультимодальное консультирование						

Составьте каталог с подробным описанием понравившихся Вам техник работы с клиентом. В каталог следует включить не менее двух техник по каждому направлению консультирования.

вания. Старайтесь выбирать техники, предназначенные для работы с детьми, подростками и взрослыми.

Какое из направлений консультирования Вам ближе? Почему? Напишите рефлексивный анализ.

Задание 7.

Физические условия консультативного контакта

Цель: развитие навыка организации пространства консультирования.

Представьте, что Вам предстоит проводить свою первую консультационную сессию, и Вы сами можете выбрать, в каких условиях она будет проходить. Представьте, что на консультацию пришли ребенок, взрослый, супружеская пара, семья из трех-четырех человек. Как бы Вы подготовили помещение и как бы провели первые 5-10 минут с предполагаемыми клиентами? Сделайте рисунки и заметки на эту тему.

Задание 8.

Привет!

Цель: развитие навыка установления контакта с клиентом.

Предложите как можно больше вариантов первой обращенной к клиенту фразы психолога – приглашения к разговору.. Составляйте варианты для клиентов разного возраста, находящихся в различных эмоциональных состояниях.

Задание 9.

Я – психолог

Цель: развитие навыков самопредъявления, установления контакта с клиентом.

Составьте несколько вариантов краткого рассказа о сущности процесса консультирования, о том, что будет происходить во время встреч, об основных принципах работы, о ее регламенте, роли клиента и Вашей в процессе консультирования. Составьте несколько вариантов «презентации», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей клиентов, начальных эмоциональных состояний: ребенок, подросток, взрослый, заинтересованный, немотивированный, тревожный, растерянный и т.п.

Задание 10.

Оказание поддержки

Цель: исследовать собственное умение оказывать поддержку и её границы.

Помимо всего прочего, консультант должен уметь оказывать поддержку. Роль друга и помощника является в консультировании одной из самых важных.

Ваша задача заключается в том, чтобы завершить незаконченные предложения, приведённые ниже. Постарайтесь выполнить это задание достаточно быстро, не задерживаясь слишком долго на отдельных высказываниях. После того как Вы закончите, проанализируйте содержание, сделайте выводы.

- Самый эффективный в оказании поддержки человек, которого я знаю, – это...
- Я мог бы быть более эффективным в оказании поддержки, если бы...
- Основная проблема, связанная с тем, чтобы оказывать поддержку, состоит в том, что...
- Я чувствую, что мне оказывают поддержку, когда...
- Я привык к тому, что поддержку мне оказывает...
- В настоящее время поддержку мне оказывает...
- Если поддержки слишком много, то это может привести к тому, что...
- Если я буду слишком сильно зависеть от других людей, то я...
- Если бы я чувствовал большую поддержку, то я...
- Ограничения людей, оказывающих поддержку, состоят в том, что...
- Я бы не стал оказывать поддержку другому человеку, если бы думал, что он...
- Тип людей, которым я не могу оказывать поддержку, – это...
- Я чувствую максимальную поддержку тогда, когда...
- Люди, менее всего оказывающие поддержку...
- Я нуждаюсь в поддержке потому, что...
- Я часто оказываю поддержку другим людям потому, что...

Какие типы людей более привлекательны для Вас? С какими людьми Вам наиболее трудно общаться? Какой человек будет для Вас трудным клиентом? Почему?

Задание 11.

Эффективное и неэффективное поведение

Цель: изучение приемов поведения, способствующих и препятствующих поддержанию консультативного контакта. Самоизучение.

В таблицах 1 и 2 представлены приемы эффективного и неэффективного поведения консультанта. Внимательно изучите их, отметьте, какие из поведенческих приемов помогают Вам расположиться к собеседнику, а какие, напротив отталкивают Вас. Опросите двух-трех человек по такой же схеме. Попросите хорошо знающих Вас людей отметить, какие приемы встречаются в вашем поведении. Сделайте вывод. Какими полезными приемами Вам следует овладеть? От каких вредных приемов необходимо избавляться?

Таблица 1.

Полезные поведенческие приемы

Вербальные	Невербальные
Использовать понятные слова	Тон голоса, соответствующий тону клиента
Повторять и уточнять утверждения клиента	Поддерживать хороший зрительный контакт
Адекватно интерпретировать	Непринужденно кивать головой
Обобщать сказанное клиентом	Не сдерживать мимику
Отвечать на первичные сигналы	Естественный смех
Использовать словесное подкрепление (например, «Да», «Я знаю», «мм-мм»)	Непринужденная жестикуляция
Обращаться к клиенту по имени	Общение на близком расстоянии
Своевременно и в удобной форме предоставлять информацию	Умеренный темп речи
Отвечать на вопросы о себе	Непринужденные прикосновения
Непринужденно использовать юмор для снятия напряжения	Расслабленная, открытая поза
Относиться без осуждения, с уважением	Доверительный тон голоса
Уточнять высказывания клиента	
Интерпретировать высказывания клиента неожиданным образом, чтобы вызвать непосредственную ответную реакцию	

Последний из невербальных приемов, *случайное касание*, является несколько спорным. Человеческое прикосновение может иметь терапевтический эффект в консультировании, но в качестве общего принципа консультирования касание уместно только в соответствующих случаях, применять его следует кратко и экономно, и только для того, чтобы передать заинтересованность и эмоциональную поддержку.

Вредные поведенческие приемы

Вербальные	Невербальные
Прерывать Давать советы Наставлять Умиротворять Осуждать Льстить, склонять лестью к чему-либо Уговаривать Задавать слишком много вопросов, особенно «почему» Командовать, требовать Демонстрировать покровительственную установку Сверхинтерпретировать Использовать слова или жаргон клиента, не понимая их Заниматься интеллектуализацией Выражать частичное или полное недоверие Сверханализировать Много говорить о себе Уклоняться от темы	Смотреть в сторону от клиента Сидеть далеко друг от друга или отворачиваться от клиента Усмехаться Хмуриться Сердито смотреть Сжимать губы Трясти указательным пальцем Производить отвлекающие жесты Зевать Закрывать глаза Допускать в речи интонации неудовольствия Говорить слишком быстро или слишком медленно Действовать поспешно

Задание 12.

Цель: развитие внимательного поведения, овладение навыками психологического воздействия.

1. Распознавание способного и неспособного слушателя. Поищите в своем окружении людей, которые слывут хорошими слушателями. Это те, с кем люди любят общаться и ищут их, когда у них возникают проблемы. Обратите внимание на их манеру говорить, их мимику и вербальное сопровождение. Затем найдите тех, кто, по Вашему мнению, не умеет слушать, и сравните их по тем же параметрам. В конечном счете, вернитесь мысленно в свое прошлое и подумайте о людях, которые были для Вас полезны и наоборот. Изучите специфику их поведения. Зафиксируйте наблюдения, сделайте выводы.

2. Проведите практический эксперимент на внимательное поведение. Разговаривая с членами семьи или с приятелем, намеренно используйте неправильное поведение (смотрите в сторону, меняйте тему разговора на ту, что волнует только Вас, напускайте на себя унылый вид), а в следующий раз специально ведите себя «грамотно». Сравните полученный эффект. Опишите свои наблюдения.

3. Пример для аудитории. Не спуская глаз с лектора, слегка наклоните вперед корпус. Вскоре Вы обнаружите, что лектор обращается только к Вам, возможно, игнорируя остальных.

Люди говорят только для тех, кто их слушает. Аналогично можно утверждать, что те, кто слушает внимательно, получают больше внимания от людей, чем те, кто на это не способен. Попробуйте применить этот прием на разных занятиях. Опишите и проанализируйте свои наблюдения.

4. Избирательное внимание. Беседа с приятелем или клиентом, внимательно отмечайте все прозвучавшие темы. Выберите интересную для Вас тему и развейте ее. Затем вернитесь к другой теме разговора и сделайте то же самое. Вы обнаружите, что с помощью вашего избирательного внимания можно направлять ход разговора. Это очень важный навык, необходимый каждому психологу. Зафиксируйте свои наблюдения. Удалось ли Вам влиять на ход разговора? Зафиксируйте наблюдения и выводы.

5. Наблюдение за влиянием. Выберите для наблюдения человека, способного оказывать влияние на других. Это может быть друг, знакомый, или телеведущий. Обратите внимание на его вербальные и невербальные приемы, когда он старается донести до Вас свою точку зрения или повлиять на кого-нибудь. Каким полезным приемам Вы могли бы поучиться у этого человека?

6. Влияние: упражнение на достижение цели. Зайдите в универсам и используйте приемы неэффективного воздействия (смотрите вниз, отворачивайтесь от продавца, мямлите) и заметьте, как Вас будут обслуживать (если вообще будут). Попробуйте позитивный стиль и обратите внимание, как вас встретят. Упражнение повторяйте в любой ситуации, когда Вы чувствуете себя дискомфортно или скованно. Опишите свои наблюдения.

Задание 13.

Цель: овладение навыком распознавания модальности клиента, составление «банка» высказываний людей с разными репрезентативными системами.

Понимание того, что каждый человек имеет преобладающий стиль восприятия, облегчает консультанту установление эмпатических отношений. Присущая клиенту сенсорная модальность основана на преобладании и активном использовании в общении информации, связанной с одним из органов чувств (зрением, слухом, кинестетикой и т.п.). Определение ведущей сенсорной модальности проводится на основе выявления предикатов (глаголов, прилагательных, наречий), с помощью которых клиент описывает проблемную ситуацию. Он делает это, как правило, неосознанно, выбирая слова, наилучшим образом отражающие его переживания.

1. Перед Вами примеры утверждений в контексте систем репрезентации. Продолжите перечень, дополнив 15-20 высказываниями по результатам анализа речи ваших собеседников (родные, друзья, преподаватели и т.д.)

Зрительная

- Я вижу, Вы говорите об этом...
- Это выглядит неплохо.
- У меня потемнело в глазах.
- Давайте попытаемся пролить свет на эту проблему.
- Я смотрю на это таким образом...
- Жизнь такая тусклая.

Слуховая

- Я Вас слышу.
- Эта мысль звенит как колокол.
- По-моему, это звучит неплохо.
- Правильное решение просто кричит о себе.
- Уговорив себя, я, конечно, сделаю это.
- По-моему, вся ситуация подсказывала мне выход

Кинестетическая

- Это очень скользкая ситуация.
- Я потерял равновесие в жизни.
- Постарайтесь хорошенько всё взвесить.
- Моя работа меня давит.
- Я чувствую, что смогу с этим справиться.
- Я чувствую всё это нутром.

Обонятельная/вкусовая.

- Я нюхом чувствую, что это было бы правильным решением.
- Её замечание оставило у меня плохой привкус.
- Было бы неплохо это как следует распробовать.
- На меня только что пахнуло решением.

2. Перед Вами примеры выражений, относящихся к различным модальностям. Продолжите заполнение таблицы, дополнив каждую колонку 10-15 словами.

Таблица 1.

Слова и выражения, относящиеся к различным модальностям

зрительная	слуховая	кинестетическая	Обонятельная/ вкусовая	неопределённая
Туманный Неясный Размытый	Слышать Говорить Громкий	Чувствовать Держать в руках	Привкус Пикантность Оскомина	Отсутствовать Привычный Игнорировать
Точка зрения Рассматривать Наблюдать Видимый Проблеск	Сказано Диссонанс Это звучит как Тишина	Схватывать Давление Напрянутый Причинять боль Неуклюжий Нащупывать	Оставить плохой привкус Хороший нюх Слащавый	Обдумать Замечать

Задание 14.

Цель: изучение особенностей вербального поведения клиента.

Речь каждого клиента отличается индивидуальными особенностями, позволяющими понять характер отношений человека к миру, другим людям и к себе, его восприятие сложившейся проблемной ситуации, своей роли в возникновении и разрешении проблемы.

Используйте основные элементы анализа речи клиента и их психологическую интерпретацию:

- темы высказываний;
- застревание на теме;
- резкая смена темы;
- спонтанные эпизоды и ассоциации;
- построение предложения (структура предложения, слова и обороты);
- ключевые слова;
- использование в речи глагольных форм, личных местоимений, существительных, прилагательных и наречий;
- семантические неточности в речи.

Для выполнения задания проанализируйте: 1) отрывок с монологом героя из литературного произведения, 2) письмо читателя в периодическое издание, 3) речь человека, с которым Вы вели беседу. Какие особенности речи «клиента» вам удалось заметить? Как они характеризуют этого человека? Какую часть задания было сложнее/легче выполнить? С чем, на Ваш взгляд, это связано? Зафиксируйте сделанные выводы.

Задание 15.

Цель: научиться выделять основные темы в речи клиента для построения предмета взаимодействия.

Алгоритм выполнения задания:

1. Выделите, обоснуйте единицу анализа текста на основе его понимания – слово или фразу. Желательно считать единицей анализа понятие задач взаимодействия.
2. Отыщите индикаторы задач взаимодействия в тексте.
3. Проведите примерный количественный подсчет преобладающих задач взаимодействия. Дайте качественную интерпретацию.

Примерный протокол:

Темы	Тема 1 Название темы	Тема 2 Название темы	Тема 3 Название темы	Тема n Название темы
Единицы текста				
Количество единиц				

Вывод.

Для выполнения задания проанализируйте: 1) отрывки с монологом героя из литературного произведения, 2) письма читателей в периодическое издание, 3) речь человека, с которым Вы вели беседу.

Задание 16.

Цель: исследование того, как отвлекается внимание в процессе слушания.

Для выполнения упражнения Вам потребуется помощник. Сядьте лицом друг к другу. Ваша задача – спокойно разговаривать со своим партнёром и отслеживать следующие моменты:

- раздражители, отвлекающие внимание, источник которых находится в непосредственном окружении (тиканье часов, шум дорожного движения, другие участники и т.д.);
- внутренние раздражители, отвлекающие внимание (неожиданные мысли, идеи, чувства и т.д.);
- раздражители, отвлекающие внимание, источник которых связан с *содержанием* разговора (ассоциации, ситуации, вызывающие замешательство, и т.д.).

Запишите, какие факторы влияют на Вас, на Вашего партнера. Повторите упражнение с 2-3 людьми. Обобщите полученные результаты, сделайте выводы.

Задание 17.

Цель: развитие навыков эффективного использования вопросов.

Вопросы – очень полезные инструменты, когда ими пользуются правильно. Они могут поощрить человека глубже разобраться в своей проблеме. Но если вопросы задают неуместно, они могут полностью отвлечь человека от разговора или оставить его в ощущении, что он был неправильно понят, замкнутым и сердитым. Умение задавать полезные вопросы – очень важный практический навык. Не менее важно понимать, какие вопросы не очень полезны, а когда не следует задавать вопросы вообще.

Упражнение 1.

Работайте с партнёром. Один из Вас спрашивает, другой отвечает.

Спрашивающий. Проведите две минуты, задавая другому как можно больше вопросов.

Отвечающий. Решите, как Вы хотите отвечать. Может быть, Вы захотите ответить на все, или только на некоторые, или не захотите отвечать вовсе. Заметьте, что Вы чувствуете, когда перед Вами нагромождение вопросов.

Поменяйтесь ролями.

Обсудите свои чувства. Зафиксируйте сделанные наблюдения, проанализируйте их.

Упражнение 2. «Почему...?»

Работайте с партнёром. Один спрашивает, другой отвечает. В течение двух-трёх минут каждый задаёт другому вопросы, начинающиеся с «почему». После ответа вновь спрашивайте: «Почему...?»

Например:

В.: Почему Вы носите этот свитер?

О.: ...потому что я люблю цвет...

В.: Почему Вы любите, этот цвет?

О.: ...потому что это напоминает мне о ...

В.: Почему это напоминает Вам...? И т.д.

Когда закончите, поделитесь Вашими ощущениями. Отвечающий заметит, что чувствует человек, которому постоянно задают вопрос: «Почему...?». Зафиксируйте наблюдения, сделайте выводы.

Упражнение 3. Открытые и альтернативные вопросы.

Открытые вопросы позволяют клиенту продолжать высказываться, отталкиваясь от собственной отправной точки. Примеры открытых вопросов: «как...?», «Какой...?», «Каким образом...?» или «Не могли бы Вы рассказать побольше...?».

Альтернативные вопросы часто ограничивают клиента однозначными ответами типа: «Да» или «Нет» или «Не знаю». Например:

Помощник: Вы чувствуете себя ХОРОШО?

Клиент: Да.

Открытый вопрос прозвучал бы, например, так:

Помощник: Как Вы себя чувствуете?

Работайте с партнёром. Один спрашивает, другой отвечает.

Спрашивающий. Задайте три альтернативных и три открытых вопроса.

Отвечающий. Ответьте на вопросы, даже если это будет неудобно. Заметьте Ваши собственные реакции.

После смены ролей, сравните ваши мысли о том, какой тип опроса кажется Вам наиболее продуктивным.

Сделайте выводы и зафиксируйте их.

Упражнение 4. Наводящие вопросы.

Наводящие вопросы сформулированы так, что предполагают определённый ответ. Например:

«Вы действительно были сердиты?»

«Вы действительно опечалены этим?»

В то время как открытый вопрос позволяет человеку выговориться. Например:

«Что Вы испытывали по этому поводу?» или «Как Вы реагировали?»

«Как это ощущается теперь?»

Работайте с партнёром. Вместе придумайте как можно больше наводящих вопросов. Переведите их в альтернативные, открытые вопросы. Обсудите, какие чувства и поведенческие реакции вызывают вопросы разных типов. Зафиксируйте свои наблюдения, сделайте выводы.

Всегда полезно подумать о цели Ваших вопросов. Нужно ли Вам вдаваться во все возможные детали того, о чём человек рассказывает? Или лучше позволить ему высказаться, как он хочет? По мере роста опыта консультанта, потребность в детализации, возможно, отпадает, поскольку он станет легче воспринимать, что другой человек чувствует и говорит.

Упражнение 5. Двигаться от общего к конкретному.

Один из полезных приёмов в поведении беседы состоит в том, чтобы стимулировать другого человека говорить более конкретно. Полезно задать вопрос, который уточнит, что человек подразумевает, когда говорит о чём-то в общих чертах.

Например, клиент может сказать:

«В настоящее время моя жизнь находится в ужасном беспорядке».

Что конкретно это означает для неё или него? Задав открытый вопрос, мы поймём это и, возможно, сможем продвинуться дальше:

«В чём состоит ужасный беспорядок в Вашей жизни?»

или

«Вы говорите, что Ваша жизнь находится в ужасном беспорядке. Не могли бы Вы сказать конкретнее, что в Вашей жизни находится в ужасном беспорядке?».

Поощряя человека выражаться яснее, мы в то же время способствуем ей (или ему) в решении проблемы. Ясность видения человеком своих проблем является первоосновой в преодолении чувства беспомощности. Это облегчает отождествление говорящего и даёт возможность действовать.

Работайте с партнёром. Используя навыки поддержки и задавания вопросов, поощряйте человека к разговору. Во время беседы задавайте уточняющие вопросы, побуждая собеседника конкретизировать свои высказывания. Удалось ли Вам прояснить мысли и чувства партнера? Смог ли Ваш партнер осознать какие-либо чувства, переживания, реакции т.п.? Обсудите. Зафиксируйте наблюдения. Сделайте выводы.

Задание 18.

Цель: отработка навыков применения техник консультирования.

Алгоритм выполнения задания:

1. Перефразируйте основную мысль клиента, сформулируйте Я-высказывание.
2. Выразите в Я-высказывании содержание чувств клиента.
3. Сформулируйте возможную задачу обращения клиента к психологу.
4. Сформулируйте возможную проблему клиента.
5. Сформулируйте вопросы к клиенту для продолжения беседы. Обоснуйте каждый вопрос с позиции выдвигаемой вами гипотезы о проблемах клиента.
6. Предложите возможную воздействующую технику. Обоснуйте свой выбор с позиции задач взаимодействия с клиентом.

Для выполнения задания проанализируйте: 1) три стихотворных отрывка, содержащие монолог героя (автора), 2) отрывок с монологом героя из литературного произведения, 3) письмо читателя в периодическое издание. Какую часть задания было сложнее/легче выполнить? С чем, на Ваш взгляд, это связано? Зафиксируйте сделанные выводы.

Задание 19.

Цель: освоение техники интерпретации.

Интерпретируйте следующие высказывания клиентов:

1. «Всегда стараешься делать как надо...».
2. «Никому не верю».
3. «У меня больше нет сил с этим бороться».
4. «Я никогда не думаю о том, что будет завтра».
5. «У меня нет друзей, да я и не хочу их иметь».
6. «Она нас всех замучила».
7. «Ничего не могу с собой поделать».

Задание 20.

Цель: освоение техники метафоры.

Запишите то стихотворение, ту строчку из песни, пословицу, цитату из книги, которую в последнее время Вы могли бы сделать эпитафией своей жизни. Сделайте анализ полученного текста по следующим направлениям:

- психоэмоциональное состояние;
- актуальная проблема на данный момент;
- возможные способы решения ситуации.

Подберите метафору. Объясните ваш алгоритм рассуждений: на основании чего Вы пришли к данному заключению?

Задание 21.

Цель: освоение техники «Письмо психолога».

Алгоритм написания письма:

1. Обозначить распределение ответственности.
2. Уточнить возможности психолога и адресата.
3. Сообщить безоценочно психологическую информацию.
4. Обозначить свою позицию через обратную связь.
5. Наметить перспективы адресата.

Для выполнения задания напишите 2 письма – клиенту, с которым не завершена работа и третьему лицу, которое необходимо привлечь к работе. Вы можете написать письма, выбрав возможных адресатов самостоятельно или из предлагаемого списка:

Подростку (15 лет), который ненавидит людей.

Папе мальчика (10 лет), который слишком суров к своему сыну.

Маме юноши (19 лет), которая стремится во всем контролировать своего сына.

Папе девочки (7 лет), который ушел из семьи.

Девочке (14 лет), которая больше всего на свете боится, что она некрасивая.

Подростку (14 лет), у которого (ой) не складываются отношения в новом классе.

Гамлету, размышляющему «быть или не быть».

Выбирая адресат самостоятельно (среди литературных героев или реальных людей), укажите возраст клиента и суть его проблемы.

Отрефлексируйте выполненное задание. Что Вам удалось лучше? Какая содержательная часть письма вызвала наибольшие затруднения? Какие навыки психолога-консультанта Вам необходимо развивать?

Задание 22.

Цель: обобщение и систематизация знания о возрастных этапах жизненного цикла человека, задачах и факторах развития.

Существует огромное число способов изучения окружения клиента, то же самое можно сказать о рассмотрении личности клиента. Для психолога важно определить жизненную стадию клиента.

В первой колонке отражена очевидная истина: жизнь проходит – человек меняется. Ребенок в возрасте 2, 4, 7 лет – это очень разные личности, по-разному относящиеся к своему окружению. В жизни взрослого – свои кризисы. В разные годы у клиента разные кризисы и разные ожидания.

«Ключевые системы» тесно связаны с компонентами окружения. Воздействие различных факторов окружения меняется в соответствии с жизненной стадией клиента.

«Задачи развития» относятся к основным знаниям, направленным на выживание и достижение счастья. Они свои для каждого возраста. Например, для успешного существования в начале взрослой стадии индивид должен получить навыки семейной жизни, начальные навыки отцовства, материнства, навыки развития карьеры, выработать стиль жизни и умение быть обязательным. Клиент, обращающийся за помощью в этом возрасте, как правило, имеет затруднения в одном из этих пунктов. Однако постадийное развитие может отличаться для разных клиентов. Бывают люди, которые так и не освоили некоторые навыки и концепции для решения жизненных задач.

«Ресурсы развития» – это то, что необходимо человеку для решения «задачи развития», например, не может развиваться социальной привязанности, пока не будет запаса безопасности (в виде поддержки со стороны родителей). Задача психолога иногда состоит в том, чтобы предоставить клиенту эти ресурсы развития.

Каждая жизненная стадия имеет свои кризисы развития. Если системы целостных ресурсов достаточно, то можно быть уверенным, что задачи развития будут успешно завершены с минимальными кризисными явлениями. Если же проявились какие-то глубинные трудности, то это приводит к очень глубокому жизненному кризису.

Любой человек, приходящий на консультацию, всегда сталкивался и будет сталкиваться со значительным числом задач развития, и у него были и будут кризисы развития.

Заполните таблицу.

Деление жизненного цикла на этапы развития

Жизненная стадия	Ключевые системы	Задачи развития	Ресурсы развития	Кризисы развития	Типичные психологические проблемы	Возможные формулировки запроса к психологу
Младенчество (рождение – 2 года)						
Раннее детство (от 2 до 4 лет)						
Середина детства (5 – 7 лет)						

Конец детства (8 – 12 лет)						
Подростковый возраст (13 – 17 лет).						
Юность (18 – 20 лет)						
Взросление (23 – 30)						
Переходный возраст (30 – 35)						
Зрелость (35 – 50)						
Пожилой возраст (51 – 65)						
Старость (65 –)						

Задание 23.

Цель: оценка ситуации своего развития, самоизучение.

Схема развития жизненного цикла дает набор правил для определения развития клиента. Точно так же Вы в состоянии оценить собственное развитие и понять, почему у Вас появились определенные личные конструкции. Та точка зрения, на которой Вы стоите – это фактор окружения для Вашего клиента. Упражнение довольно длинное, но оно очень полезно для понимания ваших потребностей и возможностей, а это необходимо знать тем, кто сам хочет помогать другим.

1. Жизненная стадия. На какой жизненной стадии Вы хронологически находитесь? Какое важное событие ассоциируется у Вас с этим конкретным возрастом? Выпишите все главные события, которые приходятся на каждую из ранних стадий. Очень быстро набросайте список слов, подходящих для каждого события. Значительные события играют важную роль в построении системы личных конструкций.

2. Ключевые системы. Каковы Ваши нынешние ключевые системы (работа, семья, школа...)? Совпадают ли они с теми, что перечислены? Какие слова и конструкции характерны для каждой из этих систем? Как эти системы воздействуют на Ваше поведение?

3. Задачи развития. С какими задачами развития Вы успешно справляетесь? Какие для Вас трудны? Многие клиенты придут к Вам с проблемами, связанными с задачами развития. Сможете ли Вы помочь человеку в решении тех задач, с которыми Вы не сталкивались?

4. Ресурсы развития. Взгляните на полный список ресурсов развития и поставьте себе оценки по каждому от одного до пяти. Насколько Вы чувствуете себя способным помочь лю-

дям, чьи ресурсы развития отличаются от Ваших? Может быть, Вы захотите добавить в этот список свои особые жизненные навыки, полезные для Ваших клиентов (навыки принятия решения, методы работы, социальные знания и т.п.) Какие проблемы клиента Вы легко понимаете? Какие с трудом?

5. Кризисы развития. Насколько успешно Вы преодолели прежние кризисы? Какова Ваша оценка текущего кризиса развития? На высоте Вы или в «минусе»? Как эти переживания могут отразиться на Вашей работе психолога?

6. Просмотрите вновь лист самооценки. Обратите внимание на повторяющиеся ключевые слова и конструкции и попытайтесь понять, какое окружение Вы представляете для другого человека. В какой области Вы бы хотели наиболее полно развить свой потенциал? Какие Вы планируете действия?

Сохраните работу по самоизучению. Это поможет Вам понять, почему Вы выбрали какую-то одну теорию из множества возможных. Может оказаться, что ключевые конструкции и мысли, возникшие у Вас, созвучны с конструкциями теории.

Задание 24.

Ошибки в психологическом консультировании

Цель: выделить основные ошибки психолога консультативном процессе, определить возможные способы их профилактики или устранения.

Ошибки	Причины	Профилактика/ устранение
1. Отсутствие личного обращения к клиенту.		
2. Избыточная личная заинтересованность в содержании интервью		
3. Отсутствие четких целей		
4. Поучения, очевидные и банальные советы		
5. Уход от профессионального взаимодействия в бытовое		
6. Использование специальной терминологии		
7. Навязывание своего мнения клиенту		
8. Эмоциональное воздействие через оценку качества клиента		
9. Монолог психолога		
10. Многочасовая консультация		
11. Переживание проблем клиента как своих		
12. Проекция своих трудностей на проблемы клиента		
13. Самоутверждение психолога в ходе консультирования		
14. Стремление «наказать» клиента (слишком точная интерпретация, избыточное стремление к применению конфронтующих техник и т.п.)		

15. Психолог как объект манипуляции со стороны клиента		
--------------------------------------------------------	--	--

Проанализируйте, какие ошибки связаны с личностными проблемами консультанта, а какие – с недостатками профессионального опыта и базовых навыков. Отметьте, какие ошибки Вы совершали во время работы на практических занятиях. Проанализируйте, с какими причинами это связано. Отрефлексируйте выполненную работу, зафиксируйте выводы.

Задание 25.

Решение ситуаций психологического консультирования

Цель: развитие профессиональной компетентности психолога-консультанта.

Выберите две-три ситуации и определите для каждой из них следующее:

- вид психологического консультирования;
- направление психологического консультирования (положения какого теоретического направления будет лежать в основе консультирования);
- цель психологического консультирования;
- жалоба и запрос клиента (сформулируйте жалобы и запросы клиента, пришедшего на психологическую консультацию);
- определите тип клиента;
- сформулируйте версии причин (гипотезы) приведенной ситуации;
- определите этапы психологического консультирования и примерное время работы с клиентом;
- применение психологической диагностики (какие методы стоит применить в данном случае);
- необходимые техники психологического консультирования;
- применение метафор;
- эффективность применения психологического консультирования.

СИТУАЦИИ

1. На консультацию пришла девушка 18 лет с просьбой помочь определиться ей с выбором профессии. Она всегда мечтала быть фотомodelью, но ее родители настаивают, чтобы она пошла учиться в строительный институт.

2. Мать ученика 8-го класса обратилась в консультацию с вопросом по поводу сына. Ее беспокоит его излишняя, с ее точки зрения, озабоченность результатами успеваемости. При хорошей успеваемости он постоянно погружен в изучение предметов, не общается со сверстниками, ведет «нелюдимый» образ жизни.

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

4. В консультацию обратилась пожилая женщина. Она вдова. В наследство ей досталась однокомнатная квартира. Недавно внук, которому 23 года и которого из-за смерти родителей она воспитывала с 12 лет, женился. Теперь он требует, чтобы «бабка отправлялась в дом престарелых и не мешала ему жить». Женщине некуда идти, но дома ей создают «невыносимую обстановку». Последняя капля – угроза отобрать ключи.

5. Родители обратились с жалобой на плохую успеваемость сына. Ребенок учится в третьем классе. Недавно перевели в другую школу. Перевод связан с переездом на новое место жительства.

6. Мужчина 45 лет. В браке. Жили с женой «почти идеально». Двое взрослых детей – сыну 22, дочери – 18. Проблема формулируется им как ощущение «пустоты жизни». Внешне – все хорошо, а «ощущения счастья» – нет.

7. На консультации – молодая девушка. Просит помочь «разобраться в ее отношениях с молодыми людьми». Когда ей «надоедает» очередной молодой человек, и она говорит ему: «Все», он продолжает пытаться наладить отношения. Такая ситуация повторяется постоянно. Девушка формулирует свой запрос к консультанту: «Как научиться говорить так, чтобы меня понимали с первого раза?».

8. Мать обратилась в консультацию по требованию воспитательницы. Девочка игнорирует замечания воспитателя. В том случае, если они настаивают на выполнении требований, проявляет агрессию. С детьми дружелюбна и заботлива.

9. На консультацию пришли родители подростка. Сыну 16 лет. В интерпретации он ведет себя странно: стал нервным, скрытным. Часто у него «блестят глаза». Ухудшились успеваемость и поведение.

10. На консультации – молодая девушка. Вчера у нее должна была быть свадьба, но жених в последний момент ее отменил, сказав, что «он слишком ее любит, чтобы на ней жениться». Девушка чувствует себя «опозоренной и обманутой».

11. Семейная пара. Оба хотят развестись. Причина обращения в консультацию – просьба помочь «разделить имущество и сынишку пяти лет».

12. Мать мальчика 10 лет выражает обеспокоенность по поводу того, что у сына плохо складываются отношения с друзьями. Он зависим, покладист. Его сверстники этим пользуются. В школе всегда был отличником.

13. На консультации – женщина, которая обеспокоена отношениями внутри семьи ее дочери. По ее мнению, муж относится к ее дочери недостаточно уважительно: дает мало денег,

часто без предупреждения приводит гостей, несколько раз не приходил ночевать. На требования матери развестись дочь ответила категорическим отказом и обвинениями, что мать хочет сделать ее несчастной.

14. На консультацию пришла мать мальчика с жалобой на учителя, который, по ее мнению, слишком строг к ее ребенку: неоправданно занижает оценки, делает замечания, выгоняет с уроков. Дома ребенок ведет себя «безупречно»: ласков, послушен, помогает по дому.

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

16. Бабушка пришла посоветоваться по поводу взаимоотношений с бывшей невесткой. Ее сын развелся год назад. Ребенок, мальчик пяти лет, остался жить с матерью. Женщина дает видеться с ребенком очень редко, настраивает ребенка против бывших родственников, говоря, что они сами не хотят его видеть.

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

18. Женщине 48 лет. Она сделала «открытие», что на самом деле ей нравятся женщины, а не мужчины. Она хочет развестись с мужем и создать семью с женщиной. Запрос сформулирован в виде просьбы «научить ее соблазнять женщин».

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

20. Семейная пара. Женаты семь лет. Ребенку четыре года. Оба узнали о том, что у другого есть любовник (любовница). Теперь не знают, что делать: он предлагает оставить все как есть, она – развестись. Запрос консультанту сформулирован так: «Помогите нам договориться и остаться друзьями».

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

22. Семейная пара пришла с девочкой-подростком (12 лет) по настоянию классного руководителя. Девочка «неожиданно» стала вести себя в школе вызывающе, «нагло». Всегда училась «средне», но сейчас «скатилась на двойки». Несколько раз убегала из дома.

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

24. На консультации – мужчина и женщина. Женаты полгода. У обоих повторный брак. От первого брака у нее мальчик пяти лет, у него – две девочки: пяти и семи лет. Причина обращения – плохие отношения между детьми: драки, ссоры.

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

26. На приеме – мать. Неожиданно обнаружила, что ее сын наркоман. Находится в состоянии растерянности и беспомощности. Не знает «что делать?» и «за что ей это?».

27. Молодая женщина, воспитатель в детском саду. Формально замужем. Дочери одиннадцать лет. С супругом уже полгода находятся «в состоянии войны». Пришли к единодушному решению, что вместе они жить не будут, но муж из квартиры не уходит, мотивируя тем, что «он должен охранять дочь, поскольку мать проститутка».

28. На консультации – женщина. Второй раз замужем. От первого брака у нее дочь пятнадцати лет. Причина обращения – плохие отношения нового супруга с ее дочерью: «Я словно между двух огней».

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

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

Задание 26.

Цель: самоизучение, анализ собственных переносов и проекций, рефлексия жизненного опыта.

1. Вспомните 10 человек из вашего окружения, которые Вам нравятся. Желательно, чтобы в этот список вошли и мужчины, и женщины. Перечислите, какие именно качества, черты, особенности вам нравятся (привлекают, радуют и т.д.) в каждом из выбранных Вами людей. Если сложно представить какого-то конкретного человека, то перечислите те качества, которые вам больше всего нравятся в других людях. Обобщите, что Вас привлекает в мужчинах, в женщинах, в целом в людях.

2. Вспомните 10 человек из вашего окружения, которые Вам не нравятся. Желательно, чтобы в этот список вошли и мужчины, и женщины. Перечислите, какие именно качества, черты, особенности вам не нравятся (раздражают, злят и т.д.) в каждом из выбранных Вами людей. Если сложно представить какого-то конкретного человека, то перечислите те качества,

которые вам больше всего не нравятся в других людях. Обобщите, что Вас раздражает. Отталкивает в мужчинах, в женщинах, в целом в людях.

3. Вспомните 10 человек из вашего окружения, которым Вы относитесь амбивалентно – эти люди чем-то привлекают Вас, Вы тянетесь к ним, в тоже время, есть в них что-то такое, что Вам не нравится, заставляет сохранять дистанцию. Желательно, чтобы в этот список вошли и мужчины, и женщины. Перечислите, какие именно качества, черты, особенности вам нравятся/ не нравятся в каждом из выбранных Вами людей. Уточните списки в пунктах 1 и 2.

4. Вспомните своих родителей (или людей, которые оказали на Вас наибольшее влияние на разных жизненных этапах). Что Вы думали об этих людях, какими видели их, что Вам в них нравилось / не нравилось, какие складывались отношения с этими людьми. Зафиксируйте свои размышления.

Проделайте эту работу для трех возрастных этапов:

- детство
- подростковый возраст
- настоящее время.

5. Теперь оцените все перечисленные Вами в пунктах 1-4 качества по 10-балльной шкале как качества, присущие вам (1 – минимально присутствует, 10 – максимально выражено). Попросите дать такую оценку двух-трех людей, с которыми Вы знакомы. Отрефлексируйте, сделайте выводы.

6. Сопоставьте качества, выделенные Вами в пункте 4 с качествами, выделенными в пунктах 1-3. Отрефлексируйте, сделайте выводы.

7. Проанализируйте обнаруженные Вами переносы и проекции. Опишите ситуацию, в которой, как Вы сейчас понимаете, Вы попали по воздействию этих механизмов. Как изменилось Ваше восприятие ситуации сейчас? Как можно было бы поступить в этой ситуации?

8. Проанализируйте изменения, которые Вы заметили в своем отношении к другим людям.

Задание 27.

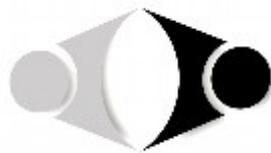
Цель: обобщение и осмысление знаний и опыта, полученных во время изучения дисциплины.

Алгоритм выполнения задания:

1. Проанализируйте, как изменились Ваши представления о психологическом консультировании, себе как консультанте.
2. Какими техниками консультирования Вам удалось овладеть в большей степени? Чему бы Вы хотели уделить в дальнейшем особое внимание? Почему?

3. Какая из работ была для Вас самой сложной? Самой полезной? Самой важной? Самой любимой? Почему?

ФБГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»



Психологическое консультирование

ГЛОССАРИЙ

А

АДАПТАЦИОННОЕ (АДАПТИВНОЕ) ПОВЕДЕНИЕ — поведение человека, которое позволяет ему наилучшим образом приспосабливаться к складывающимся обстоятельствам жизни.

АДЕКВАТНЫЙ СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ — стиль общения человека с людьми, который позволяет ему легко и быстро достигать поставленной цели, оказывать нужное влияние на людей и сохранять с ними хорошие отношения.

АКТИВНАЯ РОЛЬ (ПСИХОЛОГА, КЛИЕНТА) В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ — инициативные, активные действия, предпринимаемые психологом-консультантом или клиентом в процессе проведения психологического консультирования. Эти действия рассчитаны на то, чтобы как можно легче и быстрее достичь поставленной цели.

АКТУАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА — область осознаваемой действительности, представленной в сознании человека в данный момент времени; то, что человек осознает именно сейчас.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ КЛИЕНТА — разные, нередко противоположные, способы поведения клиента, связанные с практическим решением его проблемы.

АПАТИЯ — психологическое состояние человека, характеризующееся его безразличием к самому себе, к происходящему вокруг него, сопровождающееся пониженной активностью и отрицательными эмоциональными переживаниями.

АУТОТРЕНИНГ (АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА) — метод психотерапевтического, психокоррекционного воздействия на человека, основанный на выработке у него и практически примененных в жизни специальных умений и навыков, связанных с психологической саморегуляцией состояний и поведения.

Б

БАЗИСНАЯ МОТИВАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПОВЕДЕНИЯ) КЛИЕНТА — собственные интересы и потребности клиента, опираясь на которые, можно мотивировать,

стимулировать клиента к достижению поставленных целей, к практическому выполнению психотерапевтических рекомендаций, полученных в ходе проведения психологического консультирования.

БАРЬЕР ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ – внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и прочее), мешающее человеку успешно выполнять некоторые действия. Часто возникает в деловых и личных взаимоотношениях людей и препятствует установлению открытых и доверительных отношений между ними.

БЕЗОЦЕНОЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА К КЛИЕНТУ — отказ психолога-консультанта от оценивания личности или поведения клиента в терминах «хорошо» или «плохо»; настрой психолога-консультанта на то, чтобы лучше понять клиента как личность, принять его таким, каков он есть.

БЕСПРИЧИННО БЕСПОКОЙНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — поведение человека, характеризующееся повышенным беспокойством и нервозностью, для которых в свою очередь не существует веских, объективных причин — таких, которые могли бы как-то оправдать данное поведение.

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ ВЛЕЧЕНИЯ — внутренние побуждения, потребности, мотивы поведения человека, которые им самим в данный момент времени не осознаются, но тем не менее оказывают влияние на его психологию и поведение.

В

ВЕРБАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КЛИЕНТА — способ речевого стимулирования клиента на активное сотрудничество с психологом-консультантом во время проведения психологической консультации; использование психологом-консультантом различных слов и выражений для того, чтобы снять психологическое напряжение у клиента, особенно на стадии проведения исповеди.

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — разновидности психологического консультирования, выделяемые по характеру решаемых в них проблем, например интимно-личностное, семейное, психолого-педагогическое, деловое.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — заметные положительные изменения в поведении клиента, происходящие в результате проведения психологического консультирования.

ВНЕШНИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ — режим работы психологической консультации, определенный для клиентов и других ее посетителей в отличие от собственного персонала консультации; время, в течение которого психологическая консультация работает на прием посетителей.

ВНУТРЕННИЕ ПРИЗНАКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — заметные положительные изменения в психологии и поведении клиента, произошедшие в результате проведения психологического консультирования.

ВНУТРЕННИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ — режим работы психологической консультации, определенный для ее собственных сотрудников; распределение времени между различными видами деятельности, которыми в самой психологической консультации приходится заниматься ее работникам.

ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — перечень того, что реально может или не может, способен или не способен сделать психолог-консультант в практическом решении проблем, с которыми к нему обращаются клиенты.

ВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ КЛИЕНТА — такое решение проблемы, волнующей клиента, которое лишь на некоторое время снимает ее остроту, но не решает проблему окончательно и не гарантирует повторения или обострения соответствующей проблемы в будущем.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — определенное время или промежуток времени дня, в течение которого проводится психологическое консультирование; количество времени, затрачиваемого психологом-консультантом на работу с клиентом.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ПЕРСОНАЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ — группа специалистов, как правило, не психологов, обеспечивающих нормальную, полноценную работу психологической консультации.

Д

ДЕПРЕССИЯ — состояние психологической подавленности человека, характеризующееся снижением его активности, общего жизненного тонуса и преобладанием в его психологии отрицательных эмоций.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — этап, во время которого клиент рассказывает психологу-консультанту о своей проблеме, а психолог-консультант внимательно слушает его, обсуждает, уточняет с ним проблему, ставит ее психологический диагноз, а также, если в этом возникает необходимость, проводит психодиагностическое обследование

ДИСКОМФОРТ — неудобное, неприятное психологическое состояние человека, вызывающее стойкие отрицательные эмоции. Д. порождается разными причинами: утомлением, усталостью, болезнью, неудачами, неблагоприятными отношениями с людьми, неудовлетворенностью важных потребностей и другими.

ДИСТРЕСС – отрицательно влияние стрессовой ситуации на деятельность человека, вплоть до ее разрушения.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КОНТАКТА ПСИХОЛОГА С КЛИЕНТОМ — время, в течение которого психолог-консультант общается с клиентом в течение одной или нескольких личных встреч с ним.

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА К КЛИЕНТУ — безусловно доброе, благожелательное, положительное отношение психолога-консультанта к клиенту.

ДОВЕРИЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА КЛИЕНТУ — готовность и способность психолога-консультанта доверять клиенту во всем; вера психолога-консультанта в возможность клиента самостоятельно справиться со своей проблемой.

ДОЛГОСРОЧНАЯ ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ — происходящие в течение довольно длительного времени, от нескольких месяцев до нескольких лет, положительные изменения в психологии и в поведении

клиента, которые возникают после завершения психологической консультации благодаря выполнению клиентом полученных в ней практических рекомендаций.

Ж

ЖИЗНЕННЫЕ НЕУДАЧИ — неприятные случаи в жизни человека, которые он сам или окружающие его люди рассматривают как неудачи и по поводу которых данный человек тяжело переживает.

ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС — общее физическое и психологическое состояние человека, определяющее его настроение и активность.

ЖИТЕЙСКИЙ СОВЕТ — рекомендация, даваемая человеку не на научной основе, а на базе накопленного жизненного опыта или так называемого здравого смысла.

З

ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЧЕЛОВЕКА — черта характера, проявляющаяся в несамостоятельности человека, в его неспособности принимать самостоятельные решения, в сильном влиянии, которое на его психологию и поведение оказывают окружающие люди.

ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — вопросы, которые можно решить в процессе проведения психологического консультирования, его цели и конечные результаты.

ЗАКОМПЛЕКСОВАННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА — наличие у человека трудноустраняемых недостатков психологического характера, так называемых комплексов, которые мешают ему полностью проявлять свои способности, нормально общаться с людьми, добиваться успехов.

ЗАМЕДЛЕННОСТЬ ТЕМПА И РЕАКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА — динамическая характеристика деятельности человека, а также процесса его общения с людьми, проявляющаяся в том, что человек все делает очень медленно и с явным запозданием реагирует на происходящее вокруг него. З.т. и р.ч. зависят от природных свойств его темперамента, от физического и психологического состояния в данный момент времени.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ – совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм.

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ — жизненный, или практический, интеллект человека, его природные умственные способности, позволяющие ему решать возникающие жизненные задачи без специального обучения, на основе тех знаний, умений и навыков, которые он самостоятельно приобретает в процессе жизни.

ЗЕРКАЛИЗАЦИЯ — один из приемов проведения психологического консультирования, используемый чаще всего на стадии исповеди. Прием 3. состоит в сознательном повторении психологом-консультантом движений клиента, его высказываний вместе с той интонацией, с которой они произносятся самим клиентом.

И

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ КЛИЕНТА — психодиагностическое обследование психологом-консультантом клиента как личности с целью выяснения тех индивидуальных его особенностей, которые желательно знать для более глубокого понимания проблемы, с которой клиент обратился в психологическую консультацию. И.л.к. необходимо также для того, чтобы довести до сознания клиента суть его проблемы и найти наиболее эффективные пути ее решения при активном участии самого клиента.

ИНСАЙТ (озарение, догадка) – неожиданное для самого человека внезапное нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.

ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — совокупность психологических черт характера консультанта, проявляющихся в его личном общении с клиентом.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА — анализ психологом-консультантом совместно с клиентом его рассказа-исповеди для выяснения психологической сути проблемы клиента и причин ее возникновения, а также для выработки эффективных предложений по практическому решению этой проблемы.

ИСПОВЕДЬ КЛИЕНТА — подробный рассказ клиента психологу-консультанту о своей проблеме, включая его ответы на вопросы, задаваемые в ходе исповеди психологом-консультантом.

ИСТЕРИЧНОСТЬ — акцентуированная черта характера человека, проявляющаяся в чрезмерно выраженной его любви к самому себе, в жажде внимания со стороны, в склонности приукрашивать свою особу, тенденции к позерству, театральности поведения, отсутствии глубоких чувств, претензиях на исключительное положение среди людей.

К

КАРТОТЕКА КЛИЕНТОВ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ — специальная картотека, создаваемая для служебного пользования в психологической консультации. В нее заносятся следующие сведения о клиентах: кто, когда, по какому поводу обратился в консультацию, кто проводил консультирование, какой оказалась проблема клиента, какие рекомендации по ее решению были предложены клиенту, какой оказалась эффективность выполнения клиентом соответствующих практических рекомендаций, и другие данные.

КАТАРСИС – очищение. Душевное облегчение, наступающее у человека после сильных эмоциональных переживаний типа аффекта или стресса.

КЛИЕНТ — человек, обратившийся в психологическую консультацию за помощью профессионального психолога для решения какой-либо проблемы.

КОДЕКС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА — свод основных законов, положений, правил, которые практический психолог, в том числе психолог-консультант, должен неукоснительно соблюдать, работая с людьми. К. п. э. п. п. принимается профессиональным сообществом психологов и действует в рамках данного сообщества.

КОЛИЧЕСТВО ВСТРЕЧ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА С КЛИЕНТОМ — общее число личных встреч психолога-консультанта и клиента в течение определенного времени: недели, месяца или года, — необходимых психологу-консультанту и клиенту для того, чтобы полностью решить проблему клиента.

КОМПЕНСАЦИЯ – способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и развития других позитивных качеств.

КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ — ошибочное представление человека о своих физических или психологических недостатках, их преувеличение, сопровождающееся глубокими и, как правило, скрываемыми от посторонних людей, переживаниями из-за этих недостатков.

КОМПЛЕКС ВИНЫ — необоснованное, слишком сильно выраженное у человека чувство вины, которое он переживает за себя и за других людей без должного на то основания.

КОМПЛЕКС ВРАЖДЕБНОСТИ — психологическое состояние, установка человека, при которой он необоснованно считает, что имеет право на враждебное отношение к другим людям.

КОМПЛЕКС ЗАЩИТЫ — психологическая установка, настрой человека на то, что окружающие люди представляют для него угрозу, враждебно относятся к нему, и поэтому он вынужден постоянно защищаться от их нападков.

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ — необоснованное убеждение человека в том, что он якобы в чем-то неполноценен, намного хуже других людей и уступает им, и поэтому заслуживает недоброжелательное и неуважительное отношение к себе.

КОМПЛЕКС ПРЕВОСХОДСТВА — не вполне обоснованная уверенность, установка человека на то, что он превосходит окружающих людей и что это якобы дает ему право пользоваться среди них особыми привилегиями.

КОМПЛЕКСНАЯ ТЕОРИЯ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА — способ интерпретации исповеди клиента, основанный на совокупности положений, вытекающих из нескольких разных психологических теорий.

КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ КЛИЕНТА — стремление психолога-консультанта не столько избавить клиента от переживаний по поводу проблемы, с которой клиент столкнулся, сколько, сохранив или умножив энергию клиента, направить ее на решение данной проблемы (в конструктивное русло).

КОНСУЛЬТАНТ-ПСИХОЛОГ — профессионально подготовленный практический психолог, занимающийся психологическим консультированием.

КОНТРОЛЬНЫЙ ЭТАП ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — завершающий этап психологического консультирования, во время которого психолог-консультант и клиент договариваются о том, как будет в дальнейшем проходить оценивание результатов выполнения клиентом практических рекомендаций по решению его проблемы, полученных во время консультации. Здесь же, если в этом есть необходимость, психолог-консультант и клиент договариваются о том, где и когда будут проходить их дополнительные встречи друг с другом.

КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЯТОГО РЕШЕНИЯ — наблюдение и оценивание того, как практически выполняется решение, принятое в процессе консультирования относительно проблемы клиента.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ— сведения, которые могут стать доступными только отдельным людям и которые должны содержаться в тайне от других людей. К к. и., в частности, относятся все сведения, касающиеся клиента и его проблемы, хранящиеся в психологической консультации.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ОБСТАНОВКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ — характеристика обстановки, складывающейся во время проведения психологической консультации. Такая обстановка отличается тем, что все, что происходит во время консультации, включая сам факт обращения клиента в психологическую консультацию, остается в тайне от посторонних лиц.

КОНФЛИКТ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ – состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений и потребностей.

КОНФЛИКТ МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ – трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей и потребностей.

КОНФЛИКТ МОТИВОВ ЧЕЛОВЕКА — внутреннее, психологическое состояние человека, характеризующееся несовместимостью его мотивов, потребностей, побуждений, стремлений, порождающее у него повышенную эмоциональную напряженность и противоречивые действия.

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА (КОРРЕКЦИЯ, ПСИХОКОРРЕКЦИЯ) — профессиональная деятельность психолога, рассчитанная на практическое решение психологических проблем, с которыми в своей жизни столкнулся клиент.

КРИЗИС – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — основания, показатели, признаки, по которым можно судить об успешности проведения психологического консультирования и решения психологических проблем клиента.

Л

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — совокупность общих и специальных качеств личности, которыми обладает или должен обладать как профессионал психолог-консультант для того, чтобы успешно справляться со своими обязанностями.

ЛИЧНОСТНЫЙ СМЫСЛ — персональная ценность чего-либо или кого-либо для данного человека как личности, в частности для удовлетворения его наиболее важных, актуальных потребностей.

М

МАКСИМАЛИЗМ КЛИЕНТА — желание, стремление клиента добиться наиболее благоприятных для себя результатов психологического консультирования, сделать себя почти идеальным человеком, избавиться почти от всех имеющихся недостатков, при минимальных затратах усилий и времени.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ — проблемы, возникающие во взаимоотношениях людей друг с другом.

МНИТЕЛЬНОСТЬ — подверженность человека разного рода страхам, опасениям и переживаниям по поводу состояния его здоровья, благополучия, а также здоровья и благополучия близких для него людей.

МНОГОКАНАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ — вид психологического консультирования, при котором согласованные, направленные на решение одной и той же проблемы, практические рекомендации получает не только непосредственно обратившийся в психологическую консультацию клиент, но также и другие люди, в общении с которыми у него возникают проблемы.

МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КЛИЕНТА СО СТОРОНЫ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — эмоциональная, словесная поддержка клиента со стороны консультанта-психолога в форме сочувствия, сопереживания ему, одобрения, похвалы и т.п.

Н

НАСТРОЕЧНЫЙ ЭТАП ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — этап проведения психологического консультирования; во время которого психолог-консультант и клиент лично встречаются друг с другом и готовятся к началу совместной работы; клиент при этом настраивается на исповедь, а психолог-консультант на работу с клиентом.

НЕВРОЗ — нервно-психическое заболевание, характеризующееся функциональными (временными, обратимыми) расстройствами психики и поведения человека, вызванными неблагоприятными условиями его жизни в данный момент времени.

НЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА БЫТЬ САМИМ СОБОЙ — неумение человека вести себя в точном соответствии со своими психологическими особенностями, настроением, желаниями, его неумение открыто проявлять свои чувства.

НЕУВЕРЕННОСТЬ КЛИЕНТА В СЕБЕ — отсутствие у клиента уверенности в своих силах и возможностях в том, что он в состоянии успешно справиться со своими затруднениями.

О

ОБОБЩЕНИЕ — краткое повторение психологом-консультантом в обобщенной форме того, что в своем монологе рассказал ему клиент во время исповеди.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА И КЛИЕНТА — общение психолога-консультанта с клиентом после завершения психологической консультации, в процессе выполнения клиентом рекомендаций, полученных в ходе консультации. Такая

обратная связь обеспечивает психолога-консультанта ценной информацией о том, как действуют его рекомендации на клиента. Она также позволяет клиенту корректировать свое поведение, связанное с решением его проблемы.

ОБСТАНОВКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — условия, в которых организуется и проводится психологическое консультирование, включая место, время, приемы и средства проведения консультирования, стиль общения психолога-консультанта с клиентом и многое другое.

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЗНАКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — реальные признаки, подтверждаемые результатами наблюдения и окружающими людьми (помимо самого психолога-консультанта и клиента), благодаря им можно вполне объективно судить о том, что психологическое консультирование прошло успешно.

ОДНОСТОРОННОСТЬ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ФАКТОВ НА СТАДИИ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА — ошибка в интерпретации исповеди клиента, при которой психолог-консультант, оценивая проблему, возникшую у клиента, и предлагая ее решение, ориентируется на какую-либо частную научную теорию, не замечая ее неполноты или односторонности. В результате неполными и односторонними оказываются выводы психолога-консультанта о проблеме клиента и о путях ее решения.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — черта характера человека, выражающаяся в его готовности лично отвечать за то, что происходит с ним и вокруг него.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — круг вопросов, связанных с проведением психологического консультирования, за правильное решение которых несет персональную ответственность психолог-консультант. Обычно о.п.-к. добровольный акт, однако в случаях нарушения закона или положений морального кодекса практического психолога консультант несет персональную ответственность перед законом или перед сообществом коллег-профессионалов.

ОТКРЫТОСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА КЛИЕНТУ — готовность и способность психолога-консультанта быть открытым и откровенным для клиента человеком, искренне и честно обсуждающим с ним все вопросы, которые возникают в процессе консультирования.

ОШИБКА В ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА ИЗ-ЗА СУБЪЕКТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА К ДАННОМУ КЛИЕНТУ — ошибка в психологическом консультировании, довольно часто допускаемая психологами-консультантами, которые неправильно оценивают себя и свои возможности, пытаются судить о клиенте, по образу и подобию самих себя.

ОШИБКА В ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНОГО ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ У ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — ошибка, которую в своей работе чаще всего совершают начинающие психологи-консультанты. Она состоит в неумении консультанта правильно интерпретировать исповедь клиента. Эта ошибка может проявляться во многих других ошибках психологического консультирования, свидетельствуя о недостаточном профессиональном опыте психолога-консультанта.

ОШИБКА В ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — ошибка в психологическом консультировании, вызываемая неполной общенаучной и специальной теоретической подготовленностью консультанта, в частности — отсутствием у него достаточно глубоких знаний в области современных психологических теорий личности и межличностных отношений.

ОШИБКА В ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА ИЗ-ЗА НЕПОЛНОТЫ ИНФОРМАЦИИ, ПОЛУЧЕННОЙ ОТ КЛИЕНТА ВО ВРЕМЯ ИСПОВЕДИ — ошибка в практике психологического консультирования, проявляющаяся в том, что психолог-консультант, делая свои выводы о проблеме клиента и предлагая ему практические рекомендации, направленные на ее решение, не получил о клиенте достаточно полной информации.

ОШИБКА В ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА ИЗ-ЗА СКЛОННОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА ДЕЛАТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ ВЫВОДЫ — ошибка в психологическом консультировании, порождаемая склонностью психолога-консультанта спешить с выводами о сути проблемы клиента и с рекомендациями по ее решению.

ОШИБКА НЕДОПОНИМАНИЯ КЛИЕНТОМ РЕКОМЕНДАЦИЙ, ПОЛУЧЕННЫХ ОТ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — ошибка в психологическом консультировании, проявляющаяся в том, что клиент не полностью понимает суть и смысл рекомендаций, полученных от психолога-консультанта, но открыто и прямо об этом не говорит.

ОШИБКА НЕТОЧНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ ИНФОРМАЦИИ, ПОЛУЧЕННОЙ ОТ КЛИЕНТА — ошибка в психологическом консультировании, проявляющаяся в том, что, выслушав исповедь клиента, психолог-консультант делает неправильные выводы из того, о чем ему рассказал клиент.

ОШИБКА ОБЪЕКТИВНОЙ НЕВОЗМОЖНОСТИ КЛИЕНТА ВЫПОЛНИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — ошибка в психологическом консультировании, при которой обнаруживается, что клиент по не зависящим от него причинам не в состоянии полностью выполнить рекомендации, полученные от психолога-консультанта.

ОШИБКА ОДНОСТОРОННОСТИ РЕКОМЕНДАЦИЙ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ КЛИЕНТУ ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ — ошибка, суть которой состоит в том, что психолог-консультант дает клиенту такие рекомендации, которые не в состоянии полностью решить его проблему.

ОШИБКА ПОЛУЧЕНИЯ КЛИЕНТОМ ОТ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ВЫПОЛНИМЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ — ошибка в психологическом консультировании, состоящая в том, что клиенту даются такие рекомендации, которые он в силу различных, в том числе объективных, причин не в состоянии выполнить.

ОШИБКА, СВЯЗАННАЯ С НЕЖЕЛАНИЕМ КЛИЕНТА ВЫПОЛНЯТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — ошибка в психологическом консультировании, состоящая в том, что клиент, получив от психолога-консультанта практические рекомендации по решению своей проблемы, по тем или иным причинам не хочет следовать этим рекомендациям.

ОШИБКИ В ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСПОВЕДИ КЛИЕНТА — типичные ошибки, наиболее часто встречающиеся в практике проведения психологического консультирования при интерпретации психологом-консультантом исповеди клиента и приводящие или к неверной оценке проблемы клиента, или к неправильным, практически не выполнимым рекомендациям по ее решению.

ОШИБКИ НЕВЕРНОГО ЗАКЛЮЧЕНИЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА О ПРОБЛЕМЕ КЛИЕНТА — ошибки в психологическом консультировании, проявляющиеся в том, что психолог-консультант, выслушав исповедь клиента, делает неправильные выводы о сути его проблемы.

ОШИБКИ НЕВЕРНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ КЛИЕНТУ ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ — ошибки в психологическом консультировании, состоящие в том, что, правильно оценив проблему клиента, психолог-консультант предлагает ему неправильные советы по практическому ее решению.

ОШИБКИ НЕПРАВИЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КЛИЕНТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ РЕКОМЕНДАЦИЙ, ПОЛУЧЕННЫХ ОТ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — ошибки в психологическом консультировании, состоящие в том, что клиент, получив достаточно правильные рекомендации от психолога-консультанта, действует неправильно, пытаясь выполнить эти рекомендации.

П

ПЕРЕЖИВАНИЕ – ощущение, сопровождаемое эмоциями.

ПЕРИФРАЗА (ПЕРИФРАЗИРОВАНИЕ) — краткое, сокращенное, но достаточно точное по смыслу, повторение психологом-консультантом того, что ему в процессе исповеди сказал клиент.

ПЕРМАНЕНТНАЯ ПРОБЛЕМА КЛИЕНТА — проблема, которая для данного клиента является постоянной, типичной, существующей довольно давно или время от времени периодически возникающей в его жизни.

ПОДАВЛЕНИЕ — вытеснение из сферы сознания человека влечений, потребностей, мотивов, неприятных и неприемлемых для него по каким-либо соображениям морально-этического или правового характера.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — начальный этап проведения психологического консультирования, во время которого психолог-консультант предварительно знакомится с клиентом и вместе со своими помощниками готовит все, что необходимо для успешного проведения психологической консультации.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — совокупность действий психолога-консультанта, связанных с обеспечением оптимальных условий для проведения психологического консультирования. Работа на данном этапе включает в себя выбор и оборудование помещения для консультации, подготовку необходимых для

консультирования документов и материалов, предварительное знакомство психолога-консультанта с информацией, касающейся клиента и его проблемы.

ПОНИМАНИЕ – психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

ПОНИМАНИЕ – психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

ПОСТКОНСУЛЬТАЦИОННОЕ ОБЩЕНИЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА С КЛИЕНТОМ — общение психолога-консультанта с клиентом после того, как психологическое консультирование в основном завершилось и клиент получил необходимые рекомендации по практическому решению его проблемы.

ПРИЕМ ОВЛАДЕНИЯ И ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ В БЕСЕДЕ С КЛИЕНТОМ ЕГО СОБСТВЕННОГО ЯЗЫКА — прием, заключающийся в том, что, уловив из разговора с клиентом особенности его речи (языка), психолог-консультант далее начинает вполне сознательно им подражать, пользуясь теми же самими словами, тем же стилем и тоном разговора, который характерен для клиента.

ПРИНЦИП «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ» — правило проведения психологического консультирования, согласно которому сознание (внимание, память, воображение и мышление) клиента во время проведения консультирования должно быть сосредоточено на том, что происходит в данный момент времени, а не на том, что было в прошлом или может произойти в будущем.

ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ХАРАКТЕРА — трудности, возникающие у человека в его общении с людьми и касающиеся установления с ними нормальных личных и деловых взаимоотношений (то же, что и проблемы коммуникативного свойства).

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА — психологические проблемы клиента, связанные с отсутствием у него интересов, характерных для большинства людей соответствующего пола, возраста, социального положения. П.м.х. могут также проявляться в чрезмерно сильном, необычном развитии у данного человека определенных потребностей и интересов.

ПРОБЛЕМЫ ПРОЯВЛЕНИЙ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА — трудности, с которыми в работе и в общении с людьми сталкивается человек, обусловленные особенностями его темперамента.

ПРОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ КЛИЕНТОМ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — программа самостоятельных действий клиента по выполнению рекомендаций, полученных при консультировании и направленных на решение его проблемы.

ПРОЕКЦИЯ — защитный психологический механизм, проявляющийся в том, что человек, имеющий какие-либо отрицательные качества личности, не признает их у себя и вместе с тем необоснованно приписывает их другим людям.

ПРОТИВОРЕЧИЯ В ФАКТАХ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ НА СТАДИИ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСПОВЕДИ — одна из логических ошибок, возникающих в процессе интерпретации психологом-консультантом исповеди клиента. При этой ошибке психолог-консультант не замечает противоречий в том, что о себе и о своей проблеме говорит клиент. В итоге эти противоречия приводят к действенным, неправильным выводам о сути проблемы клиента и о способах ее практического решения.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — знания и практические умения психолога-консультанта, благодаря которым он может оказывать действенную помощь клиентам в решении их жизненных, психологических проблем.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — знания, умения и навыки, необходимые профессионально подготовленному психологу-консультанту для успешного выполнения своей работы.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КЛИЕНТА СО СТОРОНЫ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — моральная и профессионально-психологическая поддержка, оказываемая психологом-консультантом не вполне уверенному в себе клиенту в процессе консультационной работы с ним.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — перечень индивидуальных психологических качеств, которыми должен обладать профессионально подготовленный психолог-консультант.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАБОТЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — основные требования, предъявляемые к профессиональной работе психолога-консультанта.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ДОЛГ ПСИХОЛОГА — обязанности и ответственность, которую берет на себя психолог-консультант как специалист и персонально несет за принимаемые им решения, предпринимаемые действия тогда, когда он консультирует клиентов.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА С КЛИЕНТОМ — специальная работа психолога-консультанта с клиентом, проводимая, как правило, в конце психологической консультации. Эта работа заключается в том, чтобы научить клиента избегать возникновения новых психологических проблем в его жизни.

ПРОЦЕДУРА АКТИВИЗАЦИИ ПАМЯТИ И МЫШЛЕНИЯ КЛИЕНТА — специальные приемы, применяемые психологом-консультантом во время исповеди клиента, включая прояснение его проблемы, выработку рекомендаций по ее решению. П.а.п. и м.к. рассчитана на улучшение процессов припоминания и умственных возможностей клиента в то время, когда он рассказывает психологу-консультанту о своей проблеме и совместно с ним ищет ее практическое решение.

ПРОЦЕДУРА ВЫРАБОТКИ У КЛИЕНТА УВЕРЕННОСТИ В ТОМ, ЧТО ЕГО ПРОБЛЕМА БУДЕТ УСПЕШНО РЕШЕНА — процедура психологического консультирования, во время которой психолог-консультант убеждает клиента в том, что его проблема будет успешно решена при условии четкой и добросовестной реализации клиентом полученных от психолога-консультанта рекомендаций.

ПРОЦЕДУРА ВСТРЕЧИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА С КЛИЕНТОМ — действия, предпринимаемые психологом-консультантом в момент первой личной встречи с клиентом.

ПРОЦЕДУРА ОБЩЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЛОЖИТЕЛЬНО НАСТРОЯ КЛИЕНТА — система приемов, при помощи которых психолог-консультант настраивает клиента на исповедь, стремясь, в частности, вызывать и поддерживать у него хорошее настроение во время консультации.

ПРОЦЕДУРА ПОДКРЕПЛЕНИЯ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ) КЛИЕНТА — приемы, при помощи которых психолог-консультант эмоционально поддерживает клиента, особенно на стадии исповеди и в процессе ее совместной интерпретации.

ПРОЦЕДУРА ПОИСКА ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ И КЛИЕНТОМ ПРИЕМЛЕМОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ КЛИЕНТА — специальная процедура, при помощи

которой психолог-консультант, ведя конструктивный диалог с клиентом, совместно с ним ищет взаимно приемлемое решение его проблемы — такое, которое устроило бы как психолога-консультанта, так и клиента.

ПРОЦЕДУРА ПРОЯСНЕНИЯ МЫСЛИ КЛИЕНТА — высказывание психолога-консультанта во время исповеди, в котором он своими словами повторяет, уточняет, конкретизирует мысль клиента, помогая и ему самому сформулировать ее более определенно.

ПРОЦЕДУРА РАЗЪЯСНЕНИЯ МЫСЛИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА КЛИЕНТУ — подробное изложение и детальное объяснение психологом-консультантом клиенту тех выводов и практических рекомендаций, которые он хочет предложить клиенту в связи с возникшей у него проблемой.

ПРОЦЕДУРА СНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАРЬЕРА У КЛИЕНТА — совокупность приемов, при помощи которых психолог-консультант в начале работы с клиентом старается распознать и по возможности психологически нейтрализовать влияние комплексов, снять имеющийся у клиента психологический барьер в общении с психологом-консультантом.

ПРОЦЕДУРА УБЕЖДЕНИЯ КЛИЕНТА — система логических приемов, основанных на достоверных фактах и убедительной логике доказательства, с помощью которых психолог-консультант убеждает клиента в правильности выводов и рекомендаций, касающихся практического решения его проблемы.

ПРОЦЕДУРА УТОЧНЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ РЕШЕНИЯ, ПРИНЯТОГО (ПРИНИМАЕМОГО) ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ СОВМЕСТНО С КЛИЕНТОМ — обсуждение психологом-консультантом вместе с клиентом деталей принятого (принимаемого) решения по проблеме клиента.

ПРОЦЕДУРА ЭМПАТИЧЕСКОГО СЛУШАНИЯ ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ КЛИЕНТА — система приемов, при помощи которых психолог-консультант, слушая исповедь клиента, старается как можно лучше понять его и его проблему, пытается сопереживать, сочувствовать клиенту, ставя себя на его место.

ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — приемы и способы, при помощи которых обычно оцениваются результаты проведенного психологического консультирования и успешность решения проблемы, с которой клиент обратился в психологическую консультацию.

ПРОЯСНЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ КЛИЕНТА — уточнение деталей того, что на самом деле не вполне благополучно у клиента и что составляет реальную психологическую проблему в его жизни.

ПСИХОГЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — заболевания, имеющие все признаки реальной болезни, но вызванные не нарушениями в работе организма, а нарушениями в психике человека, в частности его взаимоотношений с окружающими людьми.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ — состояние клиента и соответствующая обстановка, при которой клиент не боится быть самим собой, ведет себя достаточно естественно и открыто, не опасается того, что его неправильно поймут или будут смеяться над ним.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ И КЛИЕНТОМ — мера отчуждения друг от друга психолога-консультанта и клиента; своеобразное психологическое расстояние, на котором они предпочитают держаться в отношении друг друга в процессе проведения консультации.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА – психологическая система регуляции психики человека, направленная на снятие или уменьшение тревожности, связанной с ощущением конфликтной ситуации. Психологическая защита ограждает личность от негативных эмоций и переживаний.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА — функциональное (временное) нарушение психики человека, вызванное крайне неблагоприятными жизненными обстоятельствами, которые человек с трудом может пережить. П.т. может иметь для человека весьма далеко идущие последствия, порождая, например, нервные и иные психогенные заболевания.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ — интенсивные воздействия, оказываемые на психику человека и вызывающие у него повышенную нервную напряженность, а также довольно сильные, трудно переносимые эмоциональные переживания.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР — внутренняя, психологическая причина, препятствующая человеку естественно, свободно и раскованно вести себя на людях, в общении с ними в определенных жизненных ситуациях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ — практическое оказание действенной психологической помощи советами и рекомендациями людям, нуждающимся в этой помощи, со стороны профессионально подготовленных специалистов, психологов-консультантов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ — психологическое состояние человека, проявляющееся в его излишней психологической напряженности во время разговоров с людьми или при выполнении какой-либо деятельности. Состояние п.н. ведет обычно к разного рода ошибкам, к неправильным действиям, к неточным реакциям на происходящее, порождает неприятные эмоциональные переживания и неудовлетворенность человека.

ПСИХОТЕРАПИЯ — часть медицинской и одновременно психологической (психокоррекционной) практики, связанной с применением психологических знаний и методов для диагностики и лечения разного рода заболеваний.

Р

РАЗОЧАРОВАНИЕ — неприятное психологическое состояние, эмоциональное переживание человека, связанное с какой-либо серьезной жизненной неудачей.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ — защитный психологический механизм, целенаправленная попытка человека разумно объяснить и оправдать какое-либо свое действие, которое на самом деле не поддается вполне разумному объяснению и безусловному оправданию.

РЕАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ КЛИЕНТА — соответствие той проблемы, о которой клиент рассказывает психологу-консультанту, действительному положению дел. Проблема, обозначенная клиентом, считается реальной, если она на самом деле есть у него и не является вымышленной.

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ — специальный журнал, имеющийся в психологической консультации, в который заносятся данные о клиентах, обратившихся за помощью в психологическую консультацию, о работающих с ними психологах-консультантах, о месте и времени проведения психологической консультации.

РЕГРЕССИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЛИЧНОСТИ И В ПОВЕДЕНИИ ЧЕЛОВЕКА — неблагоприятные изменения в личности и в поведении человека, проявляющиеся в отставании его развития и в переходе на более низкий уровень психологического развития.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — конечный итог психологического консультирования, его практический результат в плане решения проблемы, с которой клиент обратился в психологическую консультацию.

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — этап, на котором психолог-консультант вместе с клиентом находят и уточняют практические рекомендации по решению проблемы клиента.

РЕШЕННОСТЬ ПРОБЛЕМЫ КЛИЕНТА — устранение из жизни клиента той проблемы, из-за которой он обратился в психологическую консультацию.

РИГИДНОСТЬ – заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого способа мышления и действий.

РОЛЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛЮДЕЙ В ОБЩЕНИИ — взаимодействие людей в определенных жизненных ролях. Участники такого взаимодействия, выступая в своих социальных ролях, обычно проявляют те психологические качества, которые свойственны им как личностям.

С

СИТУАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — обстановка, в которой организуется и проводится психологическое консультирование.

СЛУЧАИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — ситуации, возникающие в практике работы психологической консультации или психолога-консультанта; проблемы в жизни клиента, по поводу которых он обращается в психологическую консультацию за помощью.

СМЫСЛ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — главная, основная цель в жизни данного человека; то, ради чего он живет и к достижению чего стремится в своей жизни.

СТРАТЕГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (В ВЫРАБОТКЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ КЛИЕНТУ) — способ достижения цели, которую ставит перед собой психолог-консультант, его типичные действия по отношению к клиенту на заключительной стадии проведения психологического консультирования, при формулировании практических рекомендаций по решению его проблемы.

СТРЕСС — стойкое, эмоционально отрицательное психологическое состояние человека, возникающее в результате фрустрации, серьезных, постоянно преследующих его, жизненных неудач, и крайне неблагоприятно сказывающееся на его психологии, поведении и состоянии здоровья.

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ — жизненные ситуации, вызывающие у человека большое психологическое напряжение и порождающие состояние стресса.

СУБЛИМАЦИЯ — психоаналитический термин, обозначающий один из психологических защитных механизмов. С. проявляется в замене человеком одной, более важной, но не вполне удовлетворяемой, потребности, другой потребностью, менее важной, но более полно удовлетворяемой, или, соответственно, одного, более привлекательного, объекта, другим, менее привлекательным, объектом. С. происходит в том случае, если человеку почему-то не удастся овладеть более привлекательным для него объектом и удовлетворить тем самым свою, актуальную потребность.

СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЗНАКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — представления, убеждения, ощущения клиента и психолога-консультанта, свидетельствующие о том, что проведенное психологическое консультирование оказалось успешным.

СУПЕРВИЗОР — специалист, осуществляющий профессиональный контроль и непосредственное руководство деятельностью начинающего практического психолога, в частности психолога-консультанта.

СУПЕРВИЗОРСТВО — работа супервизора или начинающего практического психолога под контролем более опытного психолога. В практике подготовки психологов-консультантов с. используется для того, чтобы свести к минимуму возможные ошибки, которые могут возникнуть в процессе самостоятельной работы еще не достаточно опытного психолога-консультанта с клиентами.

Т

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА — теоретические знания, которые разделяет и использует психолог-консультант в практической работе с клиентами, особенно на стадии интерпретации исповеди и выработки практических рекомендаций для решения проблемы клиента.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — приемы и средства, которые на каждом из основных этапов психологического консультирования в рамках соответствующих процедур консультирования применяет психолог-консультант для определения и правильного решения проблемы клиента.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ — ошибки, допускаемые в технике проведения психологического консультирования. В результате возникновения т.о. в п.к. неправильно может быть оценена проблема клиента и даны неверные рекомендации по ее практическому решению.

ТРЕВОЖНОСТЬ — черта характера человека, выражающаяся в его повышенном беспокойстве при решении различных жизненных проблем, особенно в ситуациях оценки людей и практического общения с ними.

ТЯЖЕЛЫЕ ПЕРИОДЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — эпизодически повторяющиеся в жизни человека периоды времени, в течение которых его довольно часто преследуют неудачи, не полностью удовлетворяются его основные жизненные интересы и потребности, резко ухудшается физическое и психологическое состояние.

У

УСЛОВИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — совокупность условий, положительно или отрицательно влияющих на результаты психологического консультирования, включая степень сложности решаемых проблем, настрой клиента, опытность и профессионализм психолога-консультанта, обстановку проведения психологического консультирования и т.п.

Ф

ФОБИИ — устойчивые невротические страхи человека, не обоснованные объективными обстоятельствами, например боязнь темноты, закрытых помещений, экзаменов, общения с определенными категориями людей и т. п.

ФРУСТРАЦИЯ — стойкое, эмоционально-отрицательное психологическое состояние, возникающее у человека в результате многочисленных жизненных неудач.

Ц

ЦЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — ожидаемые конечные результаты психологического консультирования, цели, на фактическое достижение которых оно направлено.

Ч

ЧАСТОТА КОНТАКТОВ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА С КЛИЕНТОМ — количество личных встреч психолога-консультанта с клиентом за определенный промежуток времени, например в течение недели, месяца, года.

Э

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КЛИЕНТА ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ — эмоционально окрашенные слова и практические действия психолога-консультанта, в которых проявляется открытая, заинтересованная эмоциональная поддержка психологом-консультантом того, что говорит, делает или собирается сделать клиент.

ЭМПАТИЯ (ПСИХОЛОГА КОНСУЛЬТАНТА К КЛИЕНТУ) — особое чувство, благодаря которому психолог-консультант может как бы изнутри понимать психологию клиента, проникать в его внутренний, психологический мир, лучше и глубже познавать личность клиента и его состояния.

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ — последовательные шаги в проведении психологического консультирования, рассчитанные на достижение частных целей консультирования, которые преследуются в его процессе. К э.п.к. относятся, в частности, настрой клиента на исповедь, выслушивание психологом-консультантом исповеди клиента, прояснение сути проблемы клиента, поиск и формулирование рекомендаций по ее практическому решению.