|  |
| --- |
| **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** |
| федеральное государственное бюджетное образовательное учреждениевысшего образования |
| **Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева** |

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**Кафедра психологии**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Направление подготовки:

37.03.01 Психология

Название профиля:

Социальная психология

Квалификация (степень):

Бакалавр

Красноярск 2016

Рабочая программа дисциплины «Основы психологического консультирования»

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии ИППО

протокол № 7 от "07" октября 2015 г.

Заведующий кафедрой Старосветская Н.А.

(Ф.И.О., подпись)

Одобрено научно-методическим советом направления

"17"декабря 2015 г., протокол № 4

Председатель Груздева О.В.

(Ф.И.О., подпись)

**Пояснительная записка**

1. Рабочая программа дисциплины (РПД) «Основы психологического консультирования» предназначена для бакалавров заочной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль Социальная психология (квалификация (степень) «бакалавр»). Рабочая программа дисциплины разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), (утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71200970/#0) Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2014 г. № 946). Место дисциплины в учебном плане: базовая часть, Б1.Б.6.2, 2 курс.
2. Трудоемкость дисциплины включает в себя 108 часов (3 З.Е.), при этом 14 часов - это различные формы аудиторной работы со студентами и 85 часов самостоятельной работы студента.

Дисциплина предназначена для знакомства студентов с предметом, задачами, структурой и методами психологического консультирования. В курсе рассматриваются виды и принципы, этические аспекты психологического консультирования, его структура, этапы и техники, специфика различных видов консультирования.

Цель освоения дисциплины «Основы психологического консультирования» состоит в состоит в усвоение студентами основных научных положений и принципов консультативной психологии, базовых техник психологического консультирования, а также в содействии становления у студентов компетенций:

*профессиональных:*

- способности к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);

- способности к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

- способности к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4);

4. Планируемые результаты обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи освоения дисциплины** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)** | **Код результата обучения (компетенция)** |
| 1) ознакомление студентов с основными теоретическими подходами и концепциями, лежащими в основе ведущих направлений психологического консультирования;  2) усвоение ими основных областей приложения консультационных знаний;  3) формирование у студентов положительной мотивации на использование консультационных знаний в плане психологической помощи различным категориям населения;  4) овладение наиболее распространенными техниками психологического консультирования;  5) формирование у студентов установки на высокий профессионализм в осуществлении консультационной деятельности психолога;  6) формирование у студентов потребности в самостоятельном овладении новейшими достижениями в области психологического консультирования и их применения в профессиональной деятельности. | **Знать:**   * методологию и методы консультативной деятельности психолога; * понимать цели консультирования, использовать для их достижения методы изученных ранее дисциплин; * законы личностной психодинамики и видеть их проявления в конкретном поведении личности; * технологии конструирования консультативных приемов в соответствии с актуальными проблемами клиента; * стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. | ПК-1  ПК-3  ПК-4 |
| **Уметь**   * осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; * интегрировать свои профессиональные знания о личности, мотивации, ценностях, психическом здоровье, а также проявлять общую эрудицию в процессе консультирования; * устанавливать и поддерживать гибкие конструктивные взаимоотношения с клиентом; * изучить состояние дел, определить проблемное поле, поставить цель и сформулировать задачи, связанные с реализацией функций консультанта; * точно воспринимать информацию: эффективно слушать и наблюдать, адекватно понимать вербальные и невербальные сигналы, различать смешанные и замаскированные сообщения, видеть несоответствие между вербальной и невербальной информацией; * оказывать психологическую помощь и поддержку; * критически оценивать информацию, корректно интерпретировать и излагать результаты психологической беседы; * определять и применять психологические средства воздействия, адекватные задачам; * проводить целеполагание совместно с клиентом; * рефлексивно анализировать условия, процесс и результаты консультирования; * использовать психотехнические средства, способствующие эффективной личностной психодинамике; * помогать клиенту формировать позитивное отношение к себе и окружающим людям. |
| **Владеть**   * культурой мышления, знать его общие законы, быть способным в письменной и устной речи правильно (логично) оформить его результаты; * владеть инструментарием, методами организации и проведения психологического обследования; * методами психологического наблюдения и психодиагностики, приемами организации и планирования консультативной деятельности; * владеть различными методами психологического консультирования и психокоррекции.. |

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Методы текущего контроля успеваемости включают: письменную работу, составление терминологического тезауруса, проверку опорного конспекта/конспекта статьи и доклада.

Форма итогового контроля: экзамен. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

Фонд оценочных средств включает в себя банк контрольных заданий и

вопросов по дисциплине, который представлен заданиями к экзамену.

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-экзаменационная система).
2. Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса:

а) педагогика сотрудничества;

б) гуманно-личностная технология;

3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):

а) игровые технологии;

б) проблемное обучение;

в) технология проектного обучения (метод жизненных заданий);

г) Интерактивные технологии (дискуссия, дебаты, проблемный семинар, тренинговые технологии);

4. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

а) технологии индивидуализации обучения;

б) коллективный способ обучения.

**Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы**

**на 201\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_ учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину | Кафедра | Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д. | Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Заведующий кафедрой

Председатель НМСН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Технологическая карта обучения дисциплине**

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**Для обучающихся образовательной программы**

Бакалавриат, направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль: Социальная психология, заочная форма обучения

(общая трудоемкость дисциплины 3 з.е.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем дисциплины** | **Всего часов** | **Аудиторных часов** | | | | **Внеауди-**  **торных**  **часов** | **Формы и методы**  **контроля** |
| **всего** | **лекций** | **семинаров** | **лабор-х**  **работ** |
| **Модуль 1. Теоретические основы психологического консультирования.** | **33** | **6** | **4** | **2** | **0** | **27** |  |
| Тема 1.1. Общие вопросы психологического консультирования. | 10,5 | 1,5 | 1 | 0,5 | 0 | 9 | Письменная работа |
| Тема 1.2. Виды и принципы психологического консультирования. | 10,5 | 1,5 | 1 | 0,5 | 0 | 9 | Письменная работа. |
| Тема 1.3. Подходы к практике психологического консультирования, сложившиеся в настоящее время. | 12 | 3 | 2 | 1 | 0 | 9 | Письменная работа.  Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса. Доклад. |
| **Модуль 2. Организационно-психологические основы консультирования.** | **31** | **4** | **2** | **2** | **0** | **27** |  |
| Тема 2.1. Личность консультанта. Этические аспекты психологического консультирования. | 10 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0 | 9 | Письменная работа.  Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса. Доклад. |
| Тема 2.2. Обеспечение процесса консультирования. | 10 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0 | 9 | Письменная работа |
| Тема 2.3. Структура и этапы психологического консультирования. | 11 | 2 | 1 | 1 | 0 | 9 | Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса. Доклад. |
| **Модуль 3. Методические основы психологического консультирования.** | **35** | **4** | **2** | **2** | **0** | **31** |  |
| Тема 3.1. Беседа как основная форма осуществления психологического консультирования. | 11,5 | 1,5 | 1 | 0,5 | 0 | 10 | Письменная работа. |
| Тема 3.2. Техники психологического консультирования | 12,5 | 1,5 | 0,5 | 1 | 0 | 11 | Письменная работа.  Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса. Доклад. |
| Тема 3.3. Специфика различных видов консультирования. | 11 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0 | 10 | Письменная работа.  Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса, составление интеллект-карт. Доклад. |
| **ИТОГО** | **99** | **14** | **8** | **6** | **0** | **85** |  |
| Форма итогового контроля по уч. плану | **9** | - | - | - | - | - | Экзамен |
|  | **108** |  |  |  |  |  |  |

**Содержание основных разделов и тем дисциплины**

**Модуль 1. Теоретические основы психологического консультирования.**

**Тема 1.1. Общие вопросы психологического консультирования.**

Понятие психологического консультирования. Предмет, цели, задачи психологического консультирования. Психологическое консультирование как отрасль практической психологии. Формы и цели психологического консультирования. Содержание психологического консультирования. Задачи психологического консультирования. Связь психологического консультирования с психологической коррекцией и психотерапией. Методологические основы психологического консультирования. Понятие методологических основ психологического консультирования. Механизмы психологического консультирования. Осознание. Спонтанность. Переживание. Коммуникация.

**Тема 1.2. Виды и принципы психологического консультирования.**

Виды психологического консультирования (индивидуальное и групповое консультирование, прямое и непрямое консультирование, краткосрочное и длительное консультирование, семейное консультирование, телефонное консультирование, возрастно-психологическое консультирование, консультирование по проблеме и консультирование по процессу). Типы критических ситуаций. Классификация принципов. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту. Ориентация на нормы и ценности клиента. Осторожность с советами. Анонимность Разграничение личных и профессиональных отношений. Включенность клиента в процесс консультирования.

**Тема 1.3.** **Подходы к практике психологического консультирования, сложившиеся в настоящее время.**

Глубинная психология – психоанализ (З.Фрейд), индивидуальная психология (А.Адлер), аналитическая психология (К.Юнг), трансактный анализ (Э.Берн) и др. Анализ и самоанализ как основные процедуры психоаналитического консультирования.

Бихевиоральное направление в психологическом консультировании. Акцент на конкретные действия и поступки человека. Обучение конструктивным способам поведения как цель бихевиорально ориентированного консультирования.

Консультирование в русле гуманистической психологии. Клиентцентрированный подход К.Роджерса. Недирективный характер консультирования. Акцент на возможность человека самому решать собственные проблемы, ориентируясь на собственные ресурсы. Создание фасилитирующих отношений как условие эффективности консультирования. Ориентация на индивидуальный рост клиента. Гештальтподход в психологическом консультировании. Основные принципы. Основы эриксоновского гипноза. Представления о трансе М.Эриксона.

Подходы к психологическому консультированию в отечественной психологии: Г.С. Абрамова, Ю.Е Алёшина, А.Ф.Копьёв, Р.Кочюнас, Р.С. Немов, Н.Н.Обозов, Н.И.Олифирович, В.Э.Пахальян и др.

Эклектические направления психологического консультирования.

**Модуль 2. Организационно-психологические основы консультирования.**

**Тема 2.1. Личность консультанта. Этические аспекты психологического консультирования.**

Личность психолога-консультанта в психологическом консультировании. Модель эффективного психолога-консультанта. Личностные качества психолога-консультанта. Система ценностей консультанта. Профессиональные аспекты личности психолога-консультанта. Профессиональные установки психолога-консультанта. Профессиональные компетенции психолога-консультанта. Качества, существенные для консультанта по К.Роджерсу: конгруэнтность, эмпатия, бескорыстная доброжелательность, безусловное принятие внутренних переживаний клиента.

Требования к профессиональной готовности консультанта. Этические основы деятельности консультанта. Проблема ответственности психолога-консультанта. Представления об ограничениях в профессиональной деятельности. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта. Проблема эмоционального выгорания и профессиональных деформаций психолога-консультанта.

**Тема 2.2. Обеспечение процесса консультирования.**

Организация работы психолога-консультанта (условия, документация, взаимодействие с другими специалистами). Пространственные и временные аспекты процесса консультирования. Организация пространства консультативной беседы. Оборудование и обстановка кабинета для консультирования. Продолжительность консультации. Временной интервал между консультативными беседами. Возможное количество встреч.

**Тема 2.3. Структура и этапы психологического консультирования.**

Различные представления о структуре процесса психологического консультирования (Абрамова Г.С., Немов Р.С., Петрушин С.В., К.Роджерс и др.). Основная цель психологического консультирования с т.зр. Ю.Е.Алёшиной и вытекающие из неё задачи: облегчение эмоционального состояния клиента, принятие клиентом ответственности за происходящее с ним, расширение представлений клиента о себе и собственной ситуации через выслушивание клиента, помощь клиенту в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации.

Цели и задачи начального этапа процесса психологического консультирования. Техники установления и поддержания контакта. Анализ запроса клиента. Сбор информации. Выделение проблемы. Стадии самоисследования. Идентификация потенциальных возможностей клиента. Выработка альтернативных решений. Обобщение. Завершение процесса консультирования. Изменение состояния клиента в ходе беседы как показатель эффективности деятельности психолога-консультанта.

**Модуль 3. Методические основы психологического консультирования.**

**Тема 3.1. Беседа как основная форма осуществления психологического консультирования.**

Схема беседы в психологическом консультировании. Консультативный контакт. Навыки поддержания консультативного контакта. Вербальный и невербальный контакт. Правила невербального поведения консультанта. Понятие активного слушания. Процесс беседы (начало беседы, расспрос клиента, коррекционное воздействие, завершение беседы).

Технология ведения беседы консультантом. Принципы ведения беседы. Типичные трудности в процессе консультирования. «Трудные клиенты» и пути работы с ними. Ошибки консультанта и их причины (неверное понимание проблемы, неверные рекомендации, нереальные рекомендации).

**Тема 3.2. Техники психологического консультирования.**

Вербальные и невербальные техники-подстройки. Речь консультанта. Вербальный контакт: использование образов и речевых оборотов клиента, подстройка к ценностям. Ограничение речи консультанта в диалоге. Приближение разговорной речи консультанта к языку клиента. Краткость и точность высказывания консультанта. Приемы ведения беседы. Закрытые вопросы. Открытые вопросы. Уточняющие техники психологического консультирования. Уточняющие и углубляющие формулировки. Перефразирование и альтернативные высказывания. Обобщение. Нерефлексивное слушание. Рефлексивное слушание. Приёмы рефлексивного слушания, разработанные К.Роджерсом: выяснение, перефразирование, резюмирование, отражение чувств. Невербальный контакт: контакт глаз, выражение лица, поза тела, тон и громкость голоса, использование паузы. Анализ эмоциональных переживаний клиента в связи с излагаемыми им событиями и поведением с помощью техник работы на уровне чувств. Эмоциональные техники в психологическом консультировании. Особенности эмоциональных техник. Техника ободрения и успокоения клиента. Техника самораскрытия консультанта. Анализ и акцентирование эмоциональных переживаний.

**Тема 3.3. Специфика различных видов консультирования.**

Особенности консультирования семей, имеющих ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Особенности семейного консультирования. Индивидуальное консультирование в периоды возрастных кризисов. Психология острого горя (утраты). Динамика проявления этапов горя. Экзистенциальные проблемы консультирования. Консультирование на телефоне доверия.

**Содержание семинарских занятий.**

**Тема 1.1. Семинар. Общие вопросы психологического консультирования.**

Вопросы и план занятия:

1. Понятие психологического консультирования. Предмет, цели, задачи психологического консультирования.

2. Психологическое консультирование как отрасль практической психологии. Связь психологического консультирования с психологической коррекцией и психотерапией.

3. Формы и цели психологического консультирования. Содержание психологического консультирования. Задачи психологического консультирования.

4. Методологические основы психологического консультирования Механизмы психологического консультирования.

**Тема 1.2. Семинар. Виды и принципы психологического консультирования.**

Вопросы и план занятия:

1. Виды психологического консультирования (индивидуальное и групповое консультирование, прямое и непрямое консультирование, краткосрочное и длительное консультирование, семейное консультирование, телефонное консультирование, возрастно-психологическое консультирование, консультирование по проблеме и консультирование по процессу).

2. Типы критических ситуаций.

3. Принципы психологического консультирования.

**Тема 1.3. Семинар. Подходы к практике психологического консультирования, сложившиеся в настоящее время.**

Вопросы и план занятия:

1. Глубинная психология.

2. Бихевиоральное направление в психологическом консультировании.

3. Консультирование в русле гуманистической психологии.

4. Гештальтподход в психологическом консультировании.

5. Эклектические направления психологического консультирования.

**Тема 2.1. Семинар.** **Личность консультанта. Этические аспекты психологического консультирования**

Вопросы и план занятия:

1.Личность психолога-консультанта в психологическом консультировании.

2. Профессиональные компетенции психолога-консультанта.

3. Требования к профессиональной готовности консультанта.

4. Этические основы деятельности консультанта.

5. Проблема эмоционального выгорания и профессиональных деформаций психолога-консультанта.

**Тема 2.2. Семинар. Обеспечение процесса консультирования.**

Вопросы и план занятия:

1. Организация работы психолога-консультанта (условия, документация, взаимодействие с другими специалистами).

2. Организация пространства консультативной беседы.

3. Оборудование и обстановка кабинета для консультирования.

4. Продолжительность консультации.

5. Временной интервал между консультативными беседами. Возможное количество встреч.

**Тема 2.3. Семинар. Структура и этапы психологического консультирования.**

Вопросы и план занятия:

1. Различные представления о структуре процесса психологического консультирования.

Цели и задачи начального этапа процесса психологического консультирования. Техники установления и поддержания контакта. Анализ запроса клиента.

2. Сбор информации. Выделение проблемы.

3. Стадии самоисследования. Идентификация потенциальных возможностей клиента.

4. Выработка альтернативных решений. Обобщение.

5. Завершение процесса консультирования. Изменение состояния клиента в ходе беседы как показатель эффективности деятельности психолога-консультанта.

**Тема 3.1. Семинар. Беседа как основная форма осуществления психологического консультирования.**

Вопросы и план занятия:

1. Схема беседы в психологическом консультировании.

2. Консультативный контакт. Навыки поддержания консультативного контакта. Вербальный и невербальный контакт.

3. Процесс беседы (начало беседы, расспрос клиента, коррекционное воздействие, завершение беседы).

4. «Трудные клиенты» и пути работы с ними.

4. Ошибки консультанта и их.

**Тема 3.2. Семинар. Техники психологического консультирования.**

Вопросы и план занятия:

1. Речь консультанта. Вербальный контакт: использование образов и речевых оборотов клиента, подстройка к ценностям.

2. Ограничение речи консультанта в диалоге. Приближение разговорной речи консультанта к языку клиента.

3. Закрытые вопросы. Открытые вопросы. Уточняющие техники психологического консультирования. Уточняющие и углубляющие формулировки.

4. Перефразирование и альтернативные высказывания. Обобщение.

5. Нерефлексивное слушание. Рефлексивное слушание.

6. Невербальный контакт: контакт глаз, выражение лица, поза тела, тон и громкость голоса, использование паузы.

7. Эмоциональные техники в психологическом консультировании.

**Тема 3.3. Семинар. Специфика различных видов консультирования.**

Вопросы и план занятия:

1. Особенности семейного консультирования.

2. Особенности консультирования семей, имеющих ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

3. Индивидуальное консультирование в периоды возрастных кризисов.

4. Психология острого горя (утраты). Динамика проявления этапов горя.

5. Экзистенциальные проблемы консультирования.

6. Консультирование на телефоне доверия.

Составление интеллект-карт:

1. Индивидуальное консультирование по проблемам подросткового возраста.

2. Индивидуальное консультирование по проблемам юношеского возраста.

3. Консультирование переживания одиночества.

**Методические рекомендации для студентов**

Изучение данной дисциплины требует от обучающегося высокой самоорганизации, определенных способностей, навыков и умений, так как ему необходимо не только учиться, но и управлять своим учебным процессом, т.е. планировать, организовывать, контролировать учебный процесс и оценивать результаты своего обучения.

 Обучающемуся, прежде всего, необходимо сделать анализ своей «средней» недели, т.е. определить «свободное» время за каждый день и за неделю в целом. Для этого необходимо записать все действия, произведенные за день, включая сон, еду, хобби и т.д. Проделав эту работу, обучаемый сможет увидеть, сколько времени необходимо тратить на учебный процесс, и сколько времени остается для других целей.

Для студентов заочной формы обучения, согласно опыту, 2-3 часа в день 2-3 дня в неделю – достаточный режим для занятий. Далее необходимо составить персональный план обучения, определив каким образом, занятия будут сочетаться с профессиональной и личной жизнью обучаемого.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо определиться со стилем занятий и создать соответствующую обстановку, поскольку социально – психологическая среда существенно меньше, чем в традиционном очном обучении в университете, регламентирует и дисциплинирует действия обучающегося. Следовательно, при самостоятельной работе необходимо задействовать все средства управления учебной деятельностью, позволяющие добиваться высоких результатов обучения и, прежде всего, такие мощные факторы, как: мотивация, концентрация, организация.

Обучающийся должен четко определить, что он желает получить от курса. Долговременными задачами будут являться саморазвитие и самообразование. Но эти задачи не будут полностью достижимы до завершения курса.

Известно, что необходимой предпосылкой успешности всякой деятельности, в том числе и учебной, является сформированность мотивационной сферы.

Чтобы сохранить мотивацию в процессе обучения, необходимо определять краткосрочные задачи и оценивать результаты их выполнения. Хорошо, если обучающийся будет ставить свои собственные задачи на каждое занятие, например, «по истечении этих двух часов я буду иметь….». Отмечая в составленном расписании выполненные работы, обучающийся приобретает чувство достигнутого и получает личное удовлетворение.

Заочное обучение, в противоположность очной форме обучения, где темп задается группой и преподавателям, дает обучающемуся гибкость в установлении собственной скорости усвоения материала и возможность изменить ее при необходимости. Он может бегло просматривать известную информацию и более внимательно изучать новый учебный материал.

 Обратим внимание на внешнюю окружающую среду. Благоприятная внешняя обстановка содействует эффективному обучению. Если её нет, можно с уверенностью сказать, что занятия будут бесполезными, а время потрачено понапрасну.

Необходимо выбрать комбинацию времени и места, больше всего подходящую для занятий и гарантирующую с наибольшей вероятностью, что никто и ничто не будет беспокоить (в том числе голоса, работа телевизора и т. д.).

Место для занятий должно быть хорошо освещено, иметь благоприятную температуру и вентилируемое. Душная темная комната с очевидностью представит сложности для занятий.

Занятия должны проводиться в регулярное время. Нецелесообразно их переносить или откладывать.

Режим занятий

5-10 минутные перерывы после каждого часа занятий дают возможность размяться и помогают сохранить «свежую голову». Почувствовав усталость, необходимо переключиться на другой вид занятий. Можно прослушать аудио или посмотреть видео, или вернуться вновь к упражнению, которое было пропущено ранее. Если это не помогает, необходимо прекратить занятие. В этом случае добиться чего-либо положительного вряд ли удастся. Можно читать страницу за страницей, не улавливая их смысла. Какого-то одного «правильного» образца занятий не существует. Поэтому каждому обучающемуся необходимо определить свой собственный стиль. Нужно вспомнить старый опыт, проанализировать его и принять нужное решение. Какой бы стиль обучающийся не выбрал, он всегда должен помнить о необходимости *«управлять»* собственным процессом обучения.

Процессы планирования и контроля являются частью хорошо организованного процесса управления, которые позволяют обучающемуся судить об успехах учебы.

Планирование времени, окружающей обстановки и типа занятий, организация дополнительных условий - все это, помноженное на дисциплинированность, обеспечит успех в учебе. В противном случае - достижение намеченных целей будет поставлено под сомнение. Хорошим методом для начала процесса обучения является метод ежедневных занятий, а золотым правилом должно стать:

«Имей хорошие планы и придерживайся их, не откладывай работу на завтра».

Необходимо научиться подразделять работу на рутинную, механическую, например, переписывание или обычное чтение, и на работу, требующую большой концентрации усилий, такую, как планирование задания и творческий процесс его написания. *«Творческую»* работу целесообразно выполнять по утрам, обычно в выходные дни, а *«рутинную»* работу по вечерам. Необходимо предусмотреть время для наиболее продуктивной и творческой работы и в соответствии с этим строить свои занятия. В плане обучения целесообразно делать пометки о проделанной работе, чтобы знать, что нужно сделать в дальнейшем и какие материалы следует подготовить для предстоящих занятий.

Воздействие непредвиденных обстоятельств может быть причиной нарушения планов занятий. В этом случае необходимо оценить сложившуюся ситуацию и решить, как выйти из этого положения.

Приемы и методы учения

Основная цель обучения носит, как правило, практический характер - усвоить как можно больше хороших идей из представленных материалов и затем применить их в своей работе. При этом необходимо знать, на какие доказательства и доводы опираются эти идеи, и посвящать большую часть времени и энергии тем частям, которые содержат ключевые идеи. *Уровень понимания основных моментов* в тексте и способность связать их со своей работой можно проверить с помощью вопросов, указанных в конце темы и тестов. При работе с текстом подчёркивание ключевых слов может оказаться ценным. Этот способ заставляет сконцентрироваться при чтении и напоминает основные идеи при повторном обращении к тексту. Заметки на полях могут содержать собственные мысли и интерпретацию материала вместе с примерами из собственного опыта, которые могут быть полезными в дальнейшем.

При записях необходимо использовать *системный подход.* Заметки необходимо сохранить в хорошем сброшюрованном виде, а не на каком-то клочке бумаги, который вероятнее всего потеряется. Заметки должны быть тщательно структурированы, так как структура является важной для понимания и обучения. Замечания должны состоять из заголовков с очень краткими объяснениями. В заметках необходимо использовать в большей степени собственные слова, а не дублирование текста. Выполнение обширных записей, которые дословно повторяют текст материала, - это пустая трата времени, так как чтение этих замечаний будет не быстрее чтения оригинала. Записи должны быть по возможности краткими.

• Если обучающийся не может собственными словами выразить основную мысль раздела, значит он не понял этой части курса и ему следует в этом разобраться !!!

Записи всегда индивидуальны, поэтому каждый использует свой личный метод. Некоторые применяют разветвленные диаграммы, основанные на ключевых словах. Другие предпочитают списки или предложения. Очень важно иметь *свой метод* ведения записей. В конце концов, наличие хороших конспектов поможет при их просмотре закрепить полученные знания.

Как увеличить скорость чтения?

Ошибочно просто читать каждую страницу. Задача состоит в том, чтобы *понять основные идеи,* ознакомиться с их доказательствами. Тексты построены таким образом, чтобы активизировался процесс мышления. Поэтому скорость продвижения по тексту будет зависеть от способности принять новые идеи, а не от скорости, с которой можно прочесть слова сами по себе.

Техника скоростного чтения больше касается быстроты прочитывания материала, чем его глубокого понимания. Такое беглое чтение имеет свои преимущества.

Очень разумно прочитывать материал прежде, чем читать его в деталях. Это поможет последующему чтению и пониманию при помощи установления общей структуры и основного содержания, и это также поможет идентифицировать части текста, которые можно пропустить, потому что информация уже знакома. Некоторые разделы потребуют больше времени, чем другие. Может оказаться выгодным потратить полчаса на интенсивное изучение материала на нескольких ключевых страницах, двигаясь дальше только тогда, когда освоена основная мысль.

Однако, не следует тратить слишком много времени на тот раздел, который не понятен. В этом случае следует перейти к следующему, сделав пометку на полях, а затем обратиться с возникшей проблемой к другим источникам.

Порядок подготовки к семинарским занятиям

Семинарские занятия предназначены для углубленного изучения того или иного предмета. Семинары помогают студентам овладеть понятийно – терминологическим аппаратом, свободно оперировать им, применять теорию к практическим приложениям, прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления. На семинаре знания, которые получили студенты на лекции и в результате самостоятельной работы закрепляются, приобретают качественно иное, более осмысленное содержание, расширяются, углубляются.

По форме проведения семинарские занятия могут представлять собой развернутую беседу по заранее сообщенному плану или небольшие доклады студентов. В этом случае на семинар можно вынести теоретический материал, который оставлен студентами для самостоятельного изучения. Докладчики могут использовать информационные и коммуникационные технологии для презентаций (тезисы, схемы, видеодемонстрации, моделирование). После каждого доклада проводится коллективное обсуждение по ряду параметров: научность, доказательность, новизна, достоинства и недостатки, речь, демонстрация, поведение, контакт с аудиторией и так далее. Семинары являются активной формой учебных занятий и широко используются при преподавании данной учебной дисциплины. Как правило, они строятся на основе живого творческого обсуждения, товарищеской дискуссии по рассматриваемой тематике. Каждый студент обязан принять активное участие в обсуждении вопросов семинара и, другими словами, не может «отсидеться».

При этом преподаватель может оценить активность каждого студента. В процессе обучения используются следующие типы семинаров: вопросно-ответный семинар; семинар с использованием докладов по вопросам темы семинара; семинар пресс – конференция и другие.

Общий сценарий проведения семинара задается преподавателем заранее. Например, на семинаре с использованием докладов по вопросам темы семинара, на протяжении проведения семинара студенты обязаны дать ответы в письменной форме на каждый вопрос. Преподаватель комментирует ответ студента, кроме того, поощряются высказывания студентов, получаемые как реакция на сообщения своих сокурсников (активная дискуссия).

В конце семинара преподаватель подводит итоги семинара и выставляет оценки.

Таким образом, все студенты: обязаны сформулировать обоснованный ответ в сжатой форме на каждый вопрос семинара; ответить на вопросы и замечания преподавателя по содержанию своего «выступления»; высказать (в устной или письменной форме) свое отношение к выступлениям других студентов.

Требования к докладу, конспекту

На титульном листе указываются тема; название дисциплины; фамилия, имя, отчество исполнителя и номер учебной группы; фамилия, имя, отчество преподавателя, которому работа сдается на проверку. В нижней части проставляются год, месяц, место выполнения работы.

Объем конспекта, доклада – 2-3 страницы печатного текста. Чтобы не превышать этот объем, надо предварительно тщательно продумать содержание работы, изъять из нее все менее существенное, частное, необязательное. Лаконичность изложения является свидетельством четкости понимания проблемы.

Страницы следует пронумеровать. Номер проставляется без знаков препинания по верхнему полю листа в центре. Номер страницы не ставится на титульном листе работы и на листе содержания, но они входят в общее число страниц работы при их подсчете. Таким образом, нумерация начинается с Введения (с цифры 3).

Все листы работы имеют поля: слева – 3 см, справа – 1см, сверху - 2 см, снизу - 2 см. Текст должен быть набран через 1,5 интервала; размер шрифта 14, формат А-4 (с одной стороны).

В конспекте, докладе оценивается умение студента: отбирать наиболее важный материал, относящийся к теме; убедительно обосновывать и аргументировать освещаемые положения; излагать вопросы грамотно, сжато, ясно, последовательно, делать правильные логические выводы и обобщения.

Порядок проведения консультаций

Консультации являются одной из форм занятий, на которых проводится акты педагогического общения. Студент может задавать различные типы вопросов, касающиеся содержательной, практической стороны учебного материала и т.д. При обучении по данному курсу количество вопросов не ограничивается. Формулировку вопросов необходимо продумать заранее (при необходимости – записать). Каждый студент имеет возможность получить консультацию по интересующим его вопросам не только у преподавателя, ведущего курс, но и у других педагогов кафедры.

### Порядок проведения итогового контроля

Итоговый контроль включает в себя предварительную сдачу каждого модуля на семинарских занятиях. При условии сдачи всех модулей осуществляется устный экзамен по дисциплине.

**Карта литературного обеспечения дисциплины**

**(включая электронные ресурсы)**

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

(наименование дисциплины)

**Для обучающихся образовательной программы**

Бакалавриат, 37.03.01 Психология

Профиль: Социальная психология, заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Место хранения/ электронный адрес** | **Кол-во экземпляров/ точек доступа** |
| *Основная литература (Модуль 1, 2, 3)* | | |
| Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник/ Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 575 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | АНЛ(1) |
| Шнейдер, Л. Б.  Основы консультативной психологии: учебное пособие/ Л. Б. Шнейдер. - 2-е изд., стер.. - М.: МПСИ; Воронеж: НПО "МОДЭК", 2010. - 352 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | КбППД(8), ЧЗ(1), АНЛ(1) |
| *Дополнительная литература* | | |
| Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование. Теория и опыт: учебное пособие/ Г. С. Абрамова ; ред.: Г. С. Прокопенко, Е. Ф. Коржуева. - М.: Академия, 2000. - 240 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | АНЛ(2) |
| Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование: Теория и опыт.: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Г. С. Абрамова. - М.: Академия, 2001. - 240 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ФлЖ(1), АНЛ(1), ОБИФ(2), ОБИМФИ(2), АУЛ(3) |
| Абрамова, Г. С. Практическая психология: учебник для вузов/ Г. С. Абрамова. - 4-е изд., перераб. и доп.. - М.: Академический проект, 2000. - 512 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ЧЗ(1) |
| Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование/ Ю.Е. Алешина. - 2-е изд.. - М.: Класс, 2004. - 208 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | КбППД(1) |
| Венгер, А. Л. Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство. Ч. 1/ А. Л. Венгер. - 4-е изд.. - М.: Генезис, 2007. - 160 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ЧЗ(1), ОБИФ(2), ОБИМФИ(2), АУЛ(3), АНЛ(2) |
| Венгер, А. Л.  Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство. Ч. 2/ А. Л. Венгер. - М.: Генезис, 2007. - 128 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ЧЗ(1), ОБИФ(2), ОБИМФИ(2), АУЛ(3), АНЛ(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. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | КбППД(2), КбИСП(1), ИМРЦ ИППиУО(1) |
| Глэддинг, С.  Психологическое консультирование: 4-е изд./ С. Глэддинг. - СПб.: Питер, 2002. - 736 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ЧЗ(1), ФлЖ(1) |
| Елизаров, А. Н. Психологическое консультирование семьи: учебное пособие/ А. Н. Елизаров. - 3-е изд. стер.. - М.: Ось-89, 2008. - 400 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМРЦ ИППиУО(2), АУЛ(14) |
| Колесникова, Г. И.  Психологическое консультирование: учебник/ Г. И. Колесникова. - 2-е изд.. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 283 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | АУЛ(99), АНЛ(3), ЧЗ(1), ИМРЦ ИППиУО(2) |
| Кочюнас Р.  Психологическое консультирование и групповая психотерапия.-3-е изд., стереотип. / Кочюнас Р.. - М.: Академический Проект: Трикста, 2004. - 464 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ЧЗ(1), АНЛ(2), ОБИМФИ(1), ОБИФ(1), ИМРЦ ИППиУО(1) |
| Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие/ Р. Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 464 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | АУЛ(63) |
| 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. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | КбППД(1) |
| Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. зав./ О.В. Хухлаева. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 208 с. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ЧЗ(1), КбППД(10), АНЛ(2), АУЛ(47) |
| 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. | Научная библиотека  КГПУ им. В.П. Астафьева | ЧЗ(1), АНЛ(3), АУЛ(28) |
| *Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы* | | |
| Рабочая программа дисциплины «Основы психологического консультирования | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева |  |
| *Ресурсы сети Интернет* | | |
| Основы психологического консультирования: Практикум / Авт.-сост Н.В. Кухтова. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 93 с. | http://tempus.novsu.ru/file.php/1/Vitebsk/Kukhtova\_Osnovy\_psikhologicheskogo\_konsult.pdf |  |
| Минуллина А.Ф. Основы психологического консультирования / А.Ф. Минуллина, М.М. Солобутина. - Казань: ТГГПУ, 2007.- 329с. | http://kpfu.ru/staff\_files/F439704873/osnovy\_psihologicheskogo\_konsultirovaniya\_metod.posobie\_KFU.pdf |  |
| [JSTOR](http://www.jstor.org/) | http://www.jstor.org |  |
| [ProQuest](http://proquest.umi.com/login) | http://www.proquest.com |  |
| [Science Direct](http://www.sciencedirect.com/) | http://www.sciencedirect.com |  |
| [Springer Link](http://www.springerlink.com/) | http://link.springer.com |  |
| [EBSCO](http://search.ebscohost.com/) | https://www.ebsco.com |  |
| [Elibrary](http://site.ebrary.com/lib/hselibrary/) | http://www.ebrary.com/corp |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  дисциплины | Направление подготовки и уровень образования  (бакалавриат, магистратура, аспирантура)  Наименование программы/ профиля | Количество зачетных единиц |
| Основы психологического консультирования | Бакалавриат, Социальная психология | 3 |
| **Смежные дисциплины по учебному плану** | | |
| Предшествующие: психология развития и возрастная психология, общая психология | | |
|  | | |
| Последующие: психология семьи и семейное консультирование, психологическая помощь лицам в тяжелой жизненной ситуации | | |
|  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1 | | | |
|  | Форма работы | Количество баллов 30% | |
| min | max |
| Текущая работа | Письменная работа на лекции. | **10** | **15** |
|  | Опорный конспект/конспект статьи к семинару. Доклад | **4** | **8** |
|  | Тезаурус | **2** | **4** |
| Промежуточный рейтинг-контроль | Тестирование | **2** | **3** |
| Итого | | **18** | **30** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2 | | | |
|  | Форма работы | Количество баллов 30% | |
| min | max |
| Текущая работа | Письменная работа на лекции. | **10** | **15** |
|  | Опорный конспект/конспект статьи к семинару. Доклад | **4** | **8** |
|  | Тезаурус | **2** | **4** |
| Промежуточный рейтинг-контроль | Тестирование | **2** | **3** |
| Итого | | **18** | **30** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 3 | | | |
|  | Форма работы | Количество баллов 40% | |
| min | max |
| Текущая работа | Письменная работа на лекции. | **10** | **15** |
|  | Опорный конспект/конспект статьи к семинару. Доклад | **4** | **8** |
|  | Тезаурус | **2** | **4** |
|  | Интеллект-карта | **6** | **10** |
| Промежуточный рейтинг-контроль |  | **2** | **3** |
| Итого | | **24** | **40** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ | | | |
| Базовый модуль/  Тема | Форма работы | Количество баллов | |
| min | max |
|  | Конспект + составление интеллект карты | 0 | 5 |
| Итого | | **0** | **10** |
| Общее количество баллов по дисциплине  (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля) | | min | max |
| **60** | **100** |

Критерии перевода баллов в отметки:

87 - 100 баллов – «отлично»;

73 - 86 баллов – «хорошо»;

60 - 72 балла – «удовлетворительно».

От 50-и баллов – допуск к устному экзамену.

**Карта материально-технической базы дисциплины**

**Основы психологического консультирования**

**Для обучающихся образовательной программы**

Бакалавриат, 37.03.01 Психология

## Профиль: Социальная психология, заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Аудитория** | **Оборудование**  **(наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)** |
| Лекционные аудитории | |
| 660049,  г. Красноярск, ул.  К. Маркса, 100.  № 2-01 | 1. презентационная техника  2. экран  3. доска учебная |
| 660049,  г. Красноярск, ул.  К. Маркса, 100.  № 2-10 | 1. интерактивная доска IP Board  2. доска учебная  3. флипчарт |
| Аудитории для практических (семинарских)/ лабораторных занятий | |
| 660049,  г. Красноярск, ул.  К. Маркса, 100.  № 2-06 | 1. укомплектованный компьютерный класс 11шт  2. смарт доска  3. Мультимедийный проектор Epson EB 460  4. ИБП USP IPPON 4 шт  5. телевизор samsung CS2185R  6. акустическая система DEFENDER SPK -530 BLACK  7. штатив |

**Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения в учебной программе на 201\_\_/\_\_\_\_\_\_\_учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1.

2.

3.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

«\_\_\_»\_\_\_\_\_ 201\_\_г., протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Декан факультета (директор института) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г.