

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

Теория и практика психологического консультирования

**Практикум
для самостоятельной работы магистров
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
магистерская программа «Мастерство психологического консультирования»**

Красноярск, 2016

ББК 88
С

Рецензент:

Доктор психологических наук, доцент *Логина И.О.*

С 69 Сафонова М.В. Теория и практика психологического консультирования: практикум для самостоятельной работы магистрантов. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2016. 138 с.

Предназначен для магистрантов, обучающихся по направлению 44.04.02. Психолого-педагогическое образование, для обеспечения учебного процесса и организации самостоятельной работы студентов.

Содержит задания, направленные на углубленное освоение знаний и профессиональных навыков в области психологического консультирования, рефлексивные задания для формирования профессионального мышления, профессионально важных личностных качеств, компетенции самообразования и саморазвития.

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

Содержание

Введение	
Раздел 1. Понятие о психологическом консультировании	
Тема 1. Понятие о психологическом консультировании, его задачи в системе психологических услуг.....	
Тема 2. Основные направления в практике консультирования.....	
Раздел 2. Структура и компоненты процесса психологического консультирования	
Тема 3. Основные этапы и компоненты процесса психологического консультирования	
Тема 4. Процедуры и техники психологического консультирования	
Тема 5. Подходы к решению типовых консультативных проблем	
Рекомендуемая литература	

Введение

Практикум является сопровождением программы дисциплины «Теория и практика психологического консультирования», предусмотренной учебным планом направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование ФГОС ВО, программа «Мастерство психологического консультирования».

Цель консультативного практикума – профессиональный тренинг практического психолога, формирование личности магистра, 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 магистрам 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 магистрам возможность более целостного видения консультативной практики, характеризующейся в настоящее время чрезвычайной пестротой теоретических ориентаций и конкретных техник работы.

В результате освоения материала по данной дисциплине формируются компетенции:

- готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК – 2);
- готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК – 3);
- способность консультировать педагогических работников, обучающихся по вопросам оптимизации образовательной деятельности (ПК-9);

- способность консультировать обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам (ДПК-1).

Работу с практикумом следует предварить знакомством с содержанием и программой дисциплины. Это позволит сориентироваться в объеме предлагаемого к изучению материала, понять логику разворачивания содержания.

Знакомство с темой следует начать с прочтения лекционного, теоретического материала. Важно осмыслить и переработать материал, чтобы в процессе выполнения практических заданий опираться на него. Внимательно прочитайте вопросы, поставленные к заданию, и ответьте на каждый из них, выполнив практические задания, анализ полученного опыта, рефлексия. При затруднениях необходимо вернуться к проработке соответствующих теоретических вопросов. Еще один важный элемент практикума – рефлексивный анализ, который позволит сформировать собственную профессиональную позицию.

Последовательное и регулярное выполнение содержащихся в практикуме заданий позволит в целом уяснить природу многих психологических феноменов и явлений, понять способы работы с ними, а также будет стимулировать развитие профессионального мышления магистрантов, способствовать успешному усвоению содержания данной учебной дисциплины, формированию навыков свободного оперирования психологическими понятиями, повышению психологической компетентности.

Раздел 1. Понятие о психологическом консультировании

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

Задание 1.

Цель: Выявить профессиональные позиции, которые можно улучшить.

Оцените себя и ваши умения по шкале от 1 до 10 (1 — низший балл, 10 — наивысший балл).

1. Как много вы знаете о мотивации и поведении людей 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 2. Насколько вы свободно общаетесь 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 3. Насколько вы удовлетворены образом своего Я 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 4. Что вы думаете о том, насколько остальные ценят вас как психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 5. Как вы сами оцениваете себя как психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 6. Как много вы знаете о работе практического психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 7. Насколько у вас богатый опыт в практической психологии 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 8. Какую роль играет получаемое образование в успешности вашей профессиональной деятельности как психолога-практика 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 9. Насколько хорошо вы работаете над своим профессиональным совершенствованием 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 10. Насколько вы получаете удовольствие, помогая другим людям 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 11. Насколько вы любите представлять себя в будущем психологом-консультантом 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 12. Насколько ваше профессиональное будущее зависит от вас 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 13. Насколько хорошо вам известны функциональные обязанности и права психолога-консультанта 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
- Насколько вам свойственно:
14. Эмпатия. Я вижу мир глазами других. Я понимаю другого, так как могу почувствовать себя в его коже. Я понимаю настроение моего собеседника и отвечаю на него. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 15. Тепло. Признание личности другого. Я выражаю, не всегда обязательно чувствуя, разными способами, что я уважаю другого, признаю его право на свое мнение, даже ошибку. Я человек, активно поддерживающий других. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 16. Искренность, подлинность. Я более искренен, чем фальшив в своем взаимодействии с окружающими. Я, не скрываясь за ролями и фасадами, не стремлюсь произвести впечатление, «сделать вид», поэтому другие знают, на чем я стою на самом деле. Я остаюсь самим собой в своем общении с другими людьми. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 17. Конкретность. О себе я не могу сказать, что выражаюсь неопределенно, когда разговариваю с людьми. Я не говорю общих фраз, не хожу вокруг и около, соотношусь с конкретным опытом и поведением. Я говорю ясно и точно. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 18. Инициативность. Во взаимоотношениях с другими я занимаю активную позицию: сам действую, а не только реагирую. Вступаю в контакт, а не жду, когда вступят в контакт со мной. Я проявляю инициативу по разным поводам в отношении людей. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 19. Спонтанность. Непосредственность в проявлении себя. Я действую открыто и прямо во взаимоотношениях с окружающими, не раздумывая о том, как я буду выглядеть со стороны. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Какие направления в вашей работе или учебе сегодня кажутся вам наиболее важными? Ваш ответ на вопрос год назад был бы таким же, как

сейчас? Как вы приобретаете знания по различным вопросам? Что должно быть сделано для улучшения ваших позиций?

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.

Цель: прояснение представлений о психологическом консультировании.

Просмотрите тексты газетных объявлений. Назовите причины, по которым современный отечественный «потребитель психологических услуг» обращается не к консультанту и психотерапевту, а к «целителю», «знахарю», «колдуну», «ведуну».

1. «Наследница великого сибирского шамана Ойгуна колдунья Зафира окажет любую помощь в избавлении от сглаза и порчи, снимет венец безбрачия; поможет вернуть близкого человека, вылечит сердечные недуги, поможет в карьере, в достижении финансового благополучия».

2. «Академик Вселенской Парапсихологической Академии, ведущий сотрудник Института паранормальных явлений, обладатель третьего тана китайской школы «Нефилим», мастер фэн-шуй, сертифицированный тренер

И.И. Иванов проводит мастер-классы по обучению восточному варианту гипноза, поиску людей по фотографии, управлению паранормальными состояниями и экстрасенсорные техники».

3. «Потомственный маг в седьмом поколении поможет вам привлечь деньги, найти и удержать спутника жизни, сделать быструю карьеру, излечиться от хронических заболеваний».

4. «Предсказываю судьбу, гадаю на картах Таро и рунах, рассчитываю гороскопы».

5. «Чищу карму, открываю чакры, вывожу в астрал».

6. «Внимание! Если вы серьезно больны, от вас отказались все врачи, ваша последняя надежда – народная целительница-травница Глафира. С помощью уникальных травяных сборов вернет вам здоровье, поставит на ноги, даст надежду на долгую жизнь».

7. «Закрытый клуб «Терра-Психо» только три дня проводит публичные тренинги с приглашением потомка североамериканских индейцев шамана У. Дофи (США). Медитативные практики, техника самопогружения, новейшие, неизвестные в России телесные дыхательные технологии, игровые практики самолечения с помощью мачете и мадунга, уникальные формы взаимодействия на психику – это далеко не все, что ожидает участников. Число участников ограничено».

Составьте небольшой монолог психолога, который поможет Вам убедить человека обратиться за профессиональной психологической помощью. Поговорите с тем из собеседников, которые в предыдущем задании были настроены наиболее скептически. Отрефлексируйте, сделайте выводы.

Задание 4. Эссе на тему: «Психолог – это человек, который ... »

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

Напишите эссе на тему: «Психолог – это человек, который ... ». Обсудите в группе, что вы нашли общего и в чем различия в представлении о психологе. Затем выпишите для себя, что в этом обобщенном портрете подходит именно для вас. Возьмите каждое слово из списка, характеризующее качество психолога, и опишите то поведение, те навыки, которые должны соответствовать этому качеству психолога. Отрефлексируйте и запишите сделанные выводы.

Задание 5. 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...потому, что....
- 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...

- Хороший консультант никогда...
- 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 6. Эссе на тему «Быть Богом: скучно или трудно?»

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

Напишите эссе на тему «Быть Богом: скучно или трудно?». Обсудите возникшие у Вас мысли и чувства с двумя-тремя собеседниками. Опишите их позицию по этому вопросу. Отрефлексируйте проделанную работу и сделайте выводы.

Задание 7.

Цель: осознание специфики консультативной беседы, осознание значимости принципов консультирования.

Семь основных принципов консультирования:

- 1) доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту;
- 2) безоценочное принятие;
- 3) ориентация на нормы и ценности клиента;

- 4) осторожное отношение к советам;
- 5) включенность клиента в процесс консультирования;
- 6) позиция психолога: равноправие «клиент – консультант»;
- 7) разделение ответственности за результат
 - Приведите примеры нарушения каждого из семи принципов консультирования в рамках повседневного межличностного взаимодействия.
 - Объясните, с чем такие нарушения связаны.
 - Проанализируйте, к чему может привести нарушение принципов в консультативном процессе.

Задание 8.

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

Прокомментируйте приведенные афоризмы в контексте консультативной практики. Выберите афоризм, который, по-Вашему, лучше других отражает установки консультанта в отношении проблем клиентов. Обоснуйте свой ответ.

1. «Проблемы зарождаются медленно, но размножаются быстро» (В. Гжегорчик).
2. «Когда нет необходимости принимать решение, необходимо не принимать его» (А.К. Фокленд).
3. «Каждая проблема приносит с собой дар, который может обогатить жизнь» (А. Джексон).
4. «Люди преодолевают свои трудности с помощью здравого смысла» (А. Адлер).
5. Уберите из своего лексикона слово «проблема», и она исчезнет сама по себе (китайская поговорка).
6. «Приобретя способность находить множество вариантов решения

проблемы, вы обеспечите себя возможностью выбора. Неограниченный выбор – ключ к свободе» (Р. Киосаки).

7. «Человеческая жизнь свершается лишь однажды, и потому мы никогда не сможем определить, какое из наших решений было правильным, а какое – ложным» (М. Кундера).

8. «Сложные проблемы всегда имеют простые, легкие для понимания неправильные решения» (В. Гроссман).

Задание 9.

Цель: развитие самосознания и самопознания.

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.

- Больше всего я боюсь...
- Когда другие меня унижают, я...
- Наибольшее недоверие к другим у меня вызывает...
- Я сержусь, когда кто-либо...
- Качество, которое мне не нравится в себе...
- Я печалюсь, когда...
- Я хочу, чтобы мои родители знали...
- Мне бы хотелось, чтобы человек, с которым я вступлю в брак...
- Когда мне нравится кто-то, кому не нравлюсь я...
- Если бы мне надо было выбрать, как себя назвать – пассивным или агрессивным, я...
- Самое трудное в том, чтобы быть мужчиной/женщиной, – это...
- Я ношу такую одежду, потому что...
- Пребывание в этой группе мне нравится тем, что...
- Когда другие люди поступают со мной так же, как мои родители, я...
- Мое наиболее болезненное детское воспоминание...
- Отношения в моей семье были бы лучше, если бы только...
- Мое самое страшное воспоминание...

- В моем характере мне больше всего нравится...
- Человек в этой группе, с которым я чувствую себя в наибольшей безопасности, – это... потому что...
- Когда тот, кто мне нравится, не соглашается со мной...
- Когда мне не нравится тот, кому нравлюсь я, я...
- Мне нравится...
- Самое счастливое время...
- В школе...
- Я потерпел(а) неудачу...
- Мне необходимо...
- Я бываю лучше всех, когда...
- Я ненавижу...
- Это место...
- Единственная неприятность...
- Я тайно...
- Танцуя...
- Я не могу понять, почему...
- По-видимому, я найду свой путь, когда...
- Лучшее, что могло произойти со мной...
- Самое тяжелое для меня...
- Когда я настаиваю на своем, люди...
- Если бы я мог изменить что-то в себе...
- В других я больше всего восхищаюсь... потому что...
- От других людей мне больше всего надо...

Какие из Ваших мыслей, чувств и действий наиболее значимы для Вас?

Какие позиции Вы готовы отстаивать во взаимодействии с другими людьми?

Какие Ваши мысли, чувства и действия чаще всего вызывают непонимание со стороны других людей? Что для Вас наиболее важно в других людях? Что бы Вы могли сделать, чтобы стать более привлекательным (приятным) для ваших клиентов? Как этого, по Вашему мнению, можно достичь?

Задание 10.

Цель: самосознание, прояснение своего отношения к другим людям.

Вспомните представителей близкого окружения и вызывающих эмоциональный отклик публичных людей и составьте список, включающий

не менее 20 человек. Дайте каждому из них оценку (2 – отношусь с большим принятием; 1 – с незначительным принятием; 0 – совершенно не принимаю): членов группы; родственников; общественных деятелей и других публичных лиц.

Сделайте выводы о потенциальных клиентах, к которым вы относитесь позитивно и принимаете:

- тех, кто самовлюблен и эгоцентричен или тех, кто живет, проявляя самоотдачу и альтруизм;
- тех, кто выглядит привлекательным или тех, кто не очень привлекателен;
- тех, кто ведет себя как пессимист или тех, кто бодр и оптимистичен;
- тех, кто дает выход ярости и гневу или тех, кто не проявляет негативных чувств;
- тех, кто исповедует свободу в сексуальных отношениях или тех, кто отвергают сексуальную свободу;
- тех, кто доминирует или тех, кто приспосабливается.

Продолжите список тех, к кому вы будете расположены.

Отрефлексируйте, запишите сделанные выводы.

Задание 11.

Цель: исследование представлений о ряде вопросов, касающихся требований к консультанту.

Проанализируйте приведенные высказывания и определите в каждом случае проявление или отсутствие профессионально-личностных качеств консультанта: а) принятие; б) уважение клиента; в) ответственность; г) понимание профессиональной роли, профессиональной позиции; д) рефлексия границ взаимодействия; е) рефлексия собственных чувств и действий и др. Предложите свой вариант преодоления возникших трудностей консультанта. Переформулируйте высказывания таким образом, чтобы они были профессионально корректными.

- Вам обязательно нужно провериться у психиатра.
- Вы должны ежедневно подходить к зеркалу и говорить себе: «Я умная, я красивая, я счастливая».
- Я считаю, что вам крайне важно изменить внешность.
- Никогда не поздно начать все сначала. Вам об этом надо подумать...
- Вы уже должны чувствовать себя иначе, ведь вы столько всего передумали...
- Вы похожи сейчас на колючего ежика, думаю, что вам это и самой не очень нравится...
- Хотелось бы предложить вам следующее...
- Думаю, что вы согласитесь со мной, вам надо предпринять следующее...
- Ваши чувства должны немедленно измениться...
- Скорее всего, вам надо заняться не самоедством, а самоизучением...
- Представьте себе, что ваши чувства узнали все люди, которых вы любите, разве после этого вам не захочется их выразить по-другому?
- Никогда больше ему этого не говорите, я вам категорически запрещаю.
- Вам необходимо выбрать для себя новые способы выражения чувств к нему.
- Я огорчена, что вы не смогли справиться со своими желаниями.
- Я знаю, что вы примете верное для себя решение – у вас есть для этого все основания.
- У вас есть все данные, чтобы принять правильное решение и понять его последствия.
- Почему бы вам не заняться этим сразу, сейчас?
- Я хочу предложить вам такой вариант, может быть, он вас устроит...
- Я бы рекомендовала вам делать это регулярно...
- Никто за вас это не сделает, делайте это сами, именно вы, и вы сами это сделаете... Прекратите истерику, замолчите!
- Я собираюсь предложить вам несколько вариантов, но выбирать будете вы

сами.

– Нельзя повторять это без конца – это не сеанс черной магии.

– Думайте о себе иначе!

Задание 12.

Цель: исследование представлений о ряде вопросов, касающихся умений консультанта.

В консультативной практике наиболее важными умениями являются:

- а) умение активного слушания;
- б) умение присоединиться к клиенту через эмпатическое взаимодействие;
- в) умение собирать психологическую информацию;
- г) умение передавать психологическую информацию;
- д) умение прояснять проблему и ценности клиента;
- е) умение организовать поиск решения;
- ж) умение вмешиваться в кризисную ситуацию и др.

Проанализируйте ряд высказываний консультанта. Определите, какое умение (или его отсутствие) характеризует каждое из них. Выскажите мнение об их эффективности при оказании психологической помощи. В случаях несогласия с высказыванием консультанта предложите свой вариант высказывания.

1. Надо разобраться вам с ним – кто за что отвечает, да ладно, вернемся к этому позже.
2. Неужели вам хочется мне об этом говорить столько раз?
3. Вы же знаете, что перед вами ребенок, почему вы ее нагружаете взрослыми проблемами?
4. Ваши опасения мне ясны, но что вы делали, чтобы их не было? Делали что-нибудь?
5. Вы говорите, что все ее не любят? Думаю, что все это преувеличение.

6. Постарайтесь припомнить все до мелочей, я помогу вам в этом, вот мое задание.
7. Как человек я вас понимаю, но вы сами сказали, что не чувствуете себя человеком, давайте изменим тему.
8. Было бы неплохо узнать мнение и другой стороны. Вы можете проанализировать его мысли, а не свои...
9. Вы говорите, что вы не психолог, но на уровне простого здравого смысла понятно, что если ребенку трудно, то ему надо помогать, а не ругать его, его надо жалеть, а не наказывать.
10. Об этом трудно говорить, попробуйте узнать себя в этих заданиях.
11. Вы не можете говорить? Давайте помолчим, а потом предпримем новую попытку.
12. Вы не могли бы лучше сосредоточиться на моих вопросах?
13. Хорошо, больше ничего не говорите, я сам вас буду обо всем спрашивать.
14. Кто вам сказал, что ребенок должен быть таким, каким его кто-то хочет видеть? Пусть даже это близкие люди.
15. Вы уже успели сказать ей, что вы ее не любите?
16. Это был желанный для вас ребенок?
17. Она вам никогда не говорила, что боится потерять вашу любовь?
18. Вам надо точно отвечать на мои вопросы, я еще раз вам это повторяю.
19. Вы сказали, что врачи называют ее капризной, они хорошо знакомы с вашей девочкой?
20. Вы лучше настройтесь на себя, тогда нам будет легче говорить.
21. Мне было бы более понятно, если бы вы говорили последовательно.
22. Что вы сказали ей, когда слышали от нее, что она не хочет идти в школу?
23. Вам обязательно надо узнать об этом мнении учительницы и сопоставить свои требования с ее.

ОТРЫВОК № 1

Б.: У меня такое ощущение, как будто меня что-то подхлестывает, заставляет продолжать работу. Как только это чувство пропадает, я сразу разваливаюсь.

К.: Вы имеете в виду свою преподавательскую работу?

ОТРЫВОК № 2

Б.: Мне 26 лет. Я второй ребенок в семье, у меня есть сестра, двумя годами старше меня. Мой отец священник (женился в 20 лет и совершенно счастлив в браке).

К.: Мне кажется, что у вас сильно развито честолюбие.

Б.: Да, я честолюбив. Мне всегда приходилось много работать, чтобы добиться успеха.

К.: Как известно, чрезмерная амбициозность очень часто связана с неосознанным и глубоко скрытым ощущением неполноценности...

Б.: (перебивает): Конечно, я испытывал комплекс неполноценности. Мой маленький рост в школе заставлял меня все время самоутверждаться путем усиленных занятий. А потом, я всегда находился в окружении людей старше меня по годам. И в школе я был года на два младше своих одноклассников.

ОТРЫВОК № 3

Б.: Пожалуй, вы правы. А что я для этого должен сделать?

К.: Вы хотите, чтобы я сформулировал для вас какие-то правила, но тогда они будут воздействовать на вас извне. Вы будете следовать им так же рьяно и с тем же напряжением, от которого страдаете сейчас. Это только усугубит вашу проблему. Желание следовать правилам возникает в результате все того же недоверия к жизни.

ОТРЫВОК № 4

М.: Я чувствовал себя идиотом. Когда я провожал ее домой, чувствовалась разобщенность между нами. У нас было, я не могу сказать наверняка, вы понимаете, но, вы понимаете, я достаточно уверен, на самом деле, я (mmm...), думаю, что мы сидели в тишине, вероятно, минут десять. Да, я бы сказал, что примерно так, и что (mmm...), видите ли, очень долго. И в конце концов мы расстались. О, черт!

К.: Итак, вы говорите, что она ушла, думая плохо о вас, потому что вы не могли придумать, что сказать?

М.: Да! Я ничего не сказал. Я имею в виду, я выдохся. Можете это представить?.

Задание 13.

Цель: исследование представлений о ряде вопросов, касающихся умений консультанта.

Предлагаемая анкета (из книги Л.Б. Шнейдер «Пособие по психологическому консультированию») предназначена для стимуляции Ваших размышлений о поведении специалиста во время оказания психологической помощи. Такой анализ даст возможность оценить Ваши навыки и прояснить те задачи, которые Вы можете ставить перед собой в профессиональном совершенствовании.

Ознакомьтесь со списком поведенческих признаков и выберите те из них, которые Вам следует использовать в своей практике чаще, чем Вы это делаете, и, с другой стороны, те, которые Вам следует применять реже либо избегать совсем. Поставьте «+» в соответствующем столбике. Если Вы удовлетворены частотой использования, поставьте « + » в соответствующей графе.

Анкета 1

Признаки	Удовлетво рен частотой использова ния	Хотел бы использова ть чаще	Хотел бы использова ть реже
1. Чувствовать, что имеющихся у меня знаний достаточно для работы.			
2. Осознавать, почему я работаю в этой области.			
3. Сталкиваться с неожиданными эффектами своего воздействия.			
4. Заботиться о моральной стороне дела.			
5. Чувствовать себя нормально, работая с людьми высокого ранга.			
6. Активно слушать других.			
7. Оценивать степень своего влияния.			
8. Сдерживать агрессию.			
9. Ясно представлять теоретическую базу своей работы.			
10. Помогать людям в обнаружении их проблем.			
11. Задавать прямые вопросы.			
12. Пробуждать доверие к своим знаниям.			
13. Стремиться быть необходимым людям.			
14. Вызывать на откровенность.			
15. Предлагать найти ответ на вопрос.			
16. Рассчитывать, что человек будет использовать мое решение.			
17. Помогать человеку самому найти решение проблемы.			
18. Отвечать «нет» без чувства страха и вины.			
19. Работать в состоянии усталости или в условиях недостатка времени.			
20. Выносить на рассмотрение некоторые теоретические взгляды, на которые считаете важным опираться в работе.			
21. Чувствовать, что с этими конкретными людьми работать не особенно нравится.			
22. Приводить примеры других решений, принятых другими людьми.			
23. Брать на себя ответственность.			
24 «Психологически» защищаться самому.			
25. Просто прощаться, когда дело закончено.			
26. Считать, что неудача произошла из-за сопротивления клиента.			
27. Осознавать свои тенденции к соперничеству и сотрудничеству.			

Анкета 2

Признаки	Удовлетво рен частотой использова ния	Хотел бы использова ть чаще	Хотел бы использова ть реже
1. Говорить прилюдно.			
2. Говорить коротко и емко.			

3. Говорить убедительно.			
4. Побуждать других высказываться.			
5. Внимательно слушать.			
6. Придерживаться заранее продуманного по данной теме.			
7. Выражать одобрение, удовольствие.			
8. Сообщать окружающим о своих чувствах.			
9. Скрывать свои чувства.			
10. Открыто выражать несогласие.			
11. Выражать благодарность.			
12. Принимать (т.е. не избегать) конфликт и агрессию.			
13. Принимать разочарование.			
14. Доминировать в работе.			
15. Доверять другим.			
16. Оказывать помощь.			
17. Оказывать покровительство, защиту.			
18. Привлекать внимание к себе, своей личности.			
19. Отстаивать себя.			
20. Охотно принимать помощь других.			
21. Проявлять решительность.			
22. Самокритичность.			
23. Уметь терпеливо ждать.			
24. Уединяться для чтения и размышления.			
25. Миротворчество, помощь в достижении согласия.			
26. Работать с закрытостью, скрываемыми чувствами и переживаниями.			
27. Замечать напряжение слушателей.			
28. Замечать уровень заинтересованности.			
29. Быть чувствительным к индивидуальным переживаниям окружающих.			
30. Замечать реакцию на свои реплики и комментарии.			
31. Спрашивать мнение других.			
32. Работать над тем, чтобы никто не оказался проигнорированным.			

Зафиксируйте, что бы Вы хотели использовать чаще. Для чего? Как это поможет Вам в профессиональной деятельности? Каким образом Вы можете этого достичь? Чему Вам для этого необходимо научиться, что изменить в себе?

Зафиксируйте, что бы Вы хотели использовать реже. Для чего? Как это поможет Вам в профессиональной деятельности? Каким образом Вы можете этого достичь? Чему Вам для этого необходимо научиться, что изменить в себе?

Отрефлексируйте сделанные выводы.

Задание 14. Развитие понимания своих суждений

Цель: осознание собственной системы ценностей, убеждений, стереотипов.
Развитие способности понимания конструктов 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 систематизировать 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. Как с помощью конструктов можно понять жизненный мир клиента? Каким образом складываются отношения клиента с ключевыми фигурами из своего окружения? Какими он видит окружающих людей? Что определяет отношение клиента к окружающим людям?

В конструкты других людей похожи/ отличаются от Ваших? Каких

людей Вам легче/ сложнее принять? Почему?

Задание 15. Процесс обучения (К. Фопель)

Цель: проанализировать процесс получения знаний, упорядочить собственные мысли, помогая себе двигаться дальше.

Сопоставьте три разных аспекта своих знаний: что Вы узнали о психологическом консультировании от других, что он узнали из своего опыта и что еще хотели бы для себя прояснить.

Для этого необходимо взять чистый лист бумаги, разделить его на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальные линии. В первой нужно в нескольких словах написать и в символической форме изобразить, чему научили другие в области психологического консультирования. Какое отношение к психологическому консультированию закладывается в процессе обучения? Какое представление о психологическом консультировании получено от других людей?

Во втором прямоугольнике кратко производится краткая запись и делается символическое изображение, чему научились самостоятельно. К чему пришли на основе собственного жизненного и профессионального опыта? Что прочитали, что узнали, наблюдая за собой и другими?

В третьем прямоугольнике кратко записывается и символически изображается, что еще остается неизвестным, что хочется изучить, понять, узнать, с чем связываются ожидания, т.е. обозначается перспектива дальнейшего развития знаний.

В четвертый прямоугольник можно внести идеи, наблюдения, планы и проекты, которые возникнут в ходе работы с тремя первыми разделами, в процессе их сопоставления и размышлений по их поводу.

Тема 2. Основные направления в практике консультирования

Задание 15. Направления и подходы в психологическом консультировании

Цель: систематизировать и обобщить знания об основных подходах и направлениях в психологическом консультировании, выделить техники, реализуемые в каждом подходе.

Используя рекомендованную литературу, проанализируйте современные направления и подходы в психологическом консультировании и заполните таблицу.

<i>Школа</i>	<i>Представители</i>	<i>Основные техники</i>
1. Психоанализ		
2. Адлерианское консультирование		
3. Юнгианское консультирование		
4. Личностно-центрированное консультирование		
5. Экзистенциальное консультирование		
6. Логотерапия		
7. Гештальт-консультирование		
8. Рационально-эмотивное поведенческое консультирование		
9. Транзактное консультирование		
10. Когнитивное		

консультирование		
11. Поведенческое консультирование		
12. Консультирование по реализму		
13. Консультирование по жизненным умениям		
14. Мультимодальное консультирование		
15. Нарративный подход		
16. Системный подход		

Какие из направлений и подходов Вам ближе? Чем именно? Что Вас привлекает? В чем Вы видите их преимущества? В чем видите ограничения привлекательных для Вас направлений и подходов?

Задание 16. Направления и подходы в психологическом консультировании (по Л.Б. Шнейдер)

Цель: систематизировать и обобщить знания об основных подходах и направлениях в психологическом консультировании, выделить техники, реализуемые в каждом подходе.

Прочитайте приведенные ниже описания и определите, примером какого метода индивидуальной психотерапии является каждое из них – психоанализа, клиент-центрированного консультирования, гештальт-консультирования, экзистенциального, когнитивного, рационально-эмотивного или бихевиорального консультирования. Обоснуйте свои ответы, докажите правильность своего решения.

1. Консультант комментирует каждое движение Виктора – кладет ли тот ногу на ногу, складывает ли руки на груди, кусает ли губы или почесывает голову.

2. Саша стесняется торговать. Консультант дает ей задание на дом –

она должна наняться на работу на ближайший рынок и продавать там изделия ручного труда.

3. Консультант толкует сны Юлии. Она должна попытаться расслабиться и вспомнить как можно больше.

4. Консультант подробно рассматривает проблему жизненных ценностей Анатолия. Анатолий пытается понять истинный смысл своей жизни.

5. Вячеслав пытается постепенно преодолеть страх перед ездой на автомобиле. На прошлой неделе консультант взял его с собой в автомобиль. На следующей неделе Вячеслав сам поведет машину по той же дороге. После этого, как он надеется, страх перед полетом исчезнет у него навсегда.

6. На консультативном сеансе. Жанна говорит больше психотерапевта, а он внимательно слушает. Кажется, что ему действительно небезразличны ее чувства и переживания и что он понимает ее.

7. Марк уверен, его плохие оценки в школе означают, что он никогда не преуспеет в бизнесе. Его консультант говорит на это, что многие весьма удачливые бизнесмены тоже плохо учились.

Задание 17. Направления и подходы в психологическом консультировании

Цель: меняя парадигмы, почувствовать специфику каждого из консультативных направлений, «примерить» их к собственной личности и профессиональным склонностям, рефлексивно отнестись к предпочтению той или иной парадигмы.

Внимательно вчитайтесь в тексты. Сориентируйтесь в наиболее, на Ваш взгляд, приемлемых парадигмах для консультативной беседы с клиентом. Подберите оптимальную для Вас и для Вашего «клиента». Обоснуйте свой выбор.

1. Ирина, 19 лет.

Здравствуйтесь! Я студентка, Еще со школы я участвовала и побеждала во многих конкурсах, конференциях, олимпиадах. Недавно узнала, что стану стипендиаткой Правительства. С одной стороны, испытываю чувство гордости: раньше, когда я читала о таких весомых успехах ребят, то думала «Какие молодцы! Ну есть же талантливые, способные! Вот с кого пример надо брать!». Почему-то мне и в голову не приходило, что когда-нибудь я добьюсь не меньшего, свои достижения воспринимала спокойно, старалась не заикливаться на них, да и сейчас, в принципе, также. Если бы мне еще год назад сказали о том, что меня на такую стипендию назначат, — я бы не поверила, ее получают единицы, как-никак. Но честно, меня пугают мои же победы. Я чувствую в себе какую-то гордость, уверенность, знаете, будто расправляю крылья. С другой стороны, я сама видела очень много испорченных, зазнавшихся ребят, которые смотрят свысока на всех остальных людей и при любом удобном случае стараются упомянуть все свои достижения, типа они такие уникамы, а вокруг — серая масса.

А я не хочу так, я знаю, что эти победы бывают ничтожны по своей сути, в том смысле, что когда человек умрет, — они никому не будут нужны, что истинная ценность человека вообще не в этих достижениях (спортивных, научных и т.п.), а в том, как он относится к людям, что у него в душе. А пустота внутренняя бывает у таких «талантов» часто, потому что они себя только с этих позиций рассматривают: т.е. я спортсмен, я активист или я весь такой умный, а не я — Человек, обычный, нормальный человек, и потребности такие же, как у всех, и суть одна.

Вот и я сейчас чувствую, что скоро начну навешивать на себя ярлык, что я стипендиатка Правительства. Приятно, конечно, и чувствую себя от этой мысли гораздо увереннее, улыбаться сразу хочется, плечи расправить, подбородок выше и смотреть вперед (хоть я и сейчас не закомплексованная), но есть опасения, что можно слишком сфокусироваться на этом и реально что-то важное в своем характере, в своей душе потерять и стать такой же, как большинство знакомых мне, достигших чего-то ребят — с самооценкой

завышенной, которые мнят из себя не весь кого.

Так стоит ли поддерживать в себе это чувство гордости или лучше его подавлять, переключаться на что-нибудь другое, поменьше думать о достижениях? Тем более, что и победы, бывает, раз на раз не приходятся. И люди, привыкшие только первые места получать, считающие себя победителями, реально сильно расстраиваются тогда. Я так не хочу.

2. Лариса, 32 года.

Мне 32 года, в разводе. Моя проблема в том, что я очень боюсь людей. Я боюсь с ними общаться, потому что, пообщавшись со мной, они отворачиваются, игнорируют меня, презирают. И есть за что — я замкнутая, грустная, неинтересная, напряженная, невеселая, угрюмая, глупая, нет своего мнения, характера, как мертвая всегда. Дошло до невроза и антидепрессантов. Если во мне заложена ТАКАЯ личность, это можно изменить? Могу я стать нормальной — открытой, спокойной, веселой, обрести свое лицо, а не подделываться под других? Или это приговор? И мне надо смириться, что я не рождена для жизни?

3. Николай, 32 года, не женат

Если задуматься, то можно узнать, правильно ты поступаешь или нет. Ведь в любом деле это заметно: правильно решенная задача, написанный диктант, составленный финансовый отчет. Я стараюсь всегда и все делать правильно, надежно, не оставляя каких-то недоработок и халтуры. За это меня и ценят сотрудники и начальники. К сожалению, не все могут так поступать, меня ужасно раздражает, когда я все сделал правильно, а они нет! Я стараюсь им объяснить или сам молча все делаю, это ужасно раздражает. Но ведь злиться — неправильно! Я долго искал те правила, по которым строятся отношения с людьми. Вот если бы где-то была написана такая инструкция о правильных взаимоотношениях! Все люди ее выучили бы, и не было бы никаких проблем...

В детстве я думал, что ответ на этот вопрос знают мои родители, ведь это они учили меня тому, что правильно, а что нет. И я всегда старался выполнять то, что они говорили, слушаться, поступать только правильно. До сих пор помню, как мама читала мне стихотворение Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Все и было очень хорошо, в детстве, в первых классах школы: я слушался учительницу, родителей, отлично учился. Меня все ставили в пример, и я гордился этим. Но потом стало происходить что-то непонятное. Одноклассники стали часто драться, выяснять, «кто сильнее», но я не хотел драться с ними — ведь это неправильно, им больно будет. Тогда они решили, что я слабак, не умею драться, и стали меня дразнить. Я спрашивал у мамы, что делать. Она сказала: не обращай внимания, они ведут себя неправильно, нельзя быть похожим на них. Я это понял и действительно перестал обращать внимание, но тогда мне стало совсем не с кем дружить. Конечно, дружить не обязательно — осталось больше времени на то, чтобы заниматься учебой, готовиться в институт.

И это оказалось правильно, я поступил с первого раза, без всякого блата. В институте я тоже учился легко и хорошо, я был уверен, что меня ждет хорошая работа, зарплата — ведь я был одним из лучших студентов курса. Но как раз тогда, когда я был на пятом курсе, началась “перестройка”, заводы закрылись, никто не хотел брать на работу молодого специалиста. Я остался при кафедре, но там по полгода не платили зарплату. Многие мои сокурсники занялись чем-то другим — кто коммерцией, кто уехал за границу. Но это же неправильно! Я же все делал действительно как положено, почему не могу рассчитывать на то, чтобы и ко мне относились как положено?! Но это не так... Я устраиваюсь на разные работы, в разные организации, все делаю как надо, однако мне никак не удается найти такое место, где бы меня могли оценить по достоинству или хотя бы сами работали с той же отдачей.

Родители говорят, что пора жениться, да я и сам знаю, что в моем возрасте положено иметь жену и детей. Я знакомлюсь с девушками,

ухаживаю за ними, но никак не пойму, какие правила тут действуют — то ли нужно долго ухаживать (тогда девушка говорит: «Чего голову морочишь?»), то ли сразу в постель, как в американском кино? Но я так не могу. В общем, запутался я совсем. Предлагают пойти в Церковь Свидетелей Иеговы и жить по Божьим заповедям... Может, это выход?

4. Александр, 17 лет.

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?

Раздел 2. Структура и компоненты процесса психологического консультирования

Тема 3. Основные этапы и компоненты процесса психологического консультирования

Задание 18. Этапы и компоненты психологического консультирования

Цель: обобщить знания об основных этапах консультативного процесса, выделить культурные и индивидуальные проблемы, с которыми может столкнуться психолог-консультант.

Познакомьтесь с рекомендованной литературой и заполните таблицу.

Этап консультативного процесса	Цели и функции этапа	Культурные и индивидуальные проблемы
1. Установление контакта и построение доверительных отношений.		
2. Исследование проблемы.		
3. Постановка целей.		
4. Выдвижение и проверка альтернативных решений.		
5. Подведение итогов.		

Задание 19. Этапы и компоненты психологического консультирования

Цель: обобщить знания об основных этапах консультативного процесса, выделить приемы и техники, которыми пользуется консультант на тех или иных этапах консультирования.

Познакомьтесь с рекомендованной литературой и заполните таблицу.

Этап консультативного процесса	Основные приемы и техники, применяемые консультантом	Цели и функции техник и приемов
6. Установление контакта и построение доверительных отношений.		
7. Исследование проблемы.		

8. Постановка целей.		
9. Выдвижение и проверка альтернативных решений.		
10. Подведение итогов.		

Тема 4. Процедуры и техники психологического консультирования

Задание 20. Физические условия консультативного контакта

Цель: развитие навыка организации пространства консультирования.

Познакомьтесь с рекомендованной литературой и заполните таблицу.

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 21. 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 22. 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 23. Позиции психолога

Цель: развитие навыков выбора профессиональной позиции при работе с клиентом (по Г.С. Абрамовой).

Позиции психолога – это ролевые стратегии, принимаемые психологом во взаимодействии с клиентом. Ведущими параметрами, как отмечает А.А. Осипова, здесь выступают:

- *авторитарность – партнерство* в выборе целей и задач консультирования;
- *директивность – недирективность* в их технической реализации, являющейся мерой разделения ответственности за результаты воздействия и активности психолога.

Выбор позиции зависит, с одной стороны, от индивидуальных особенностей психолога и установок клиента (высокая экстернальность клиента коррелирует с предпочтением авторитарных и директивных психологов), а с другой стороны – диктуется той концептуальной позицией (школой), которой придерживается психолог и техническими особенностями используемые методов психологического консультирования.

Определите по высказываниям психологов, какую позицию занимают они по отношению к другому человеку. При выполнении задания используйте понятия позиция «сверху», позиция «на равных» и позиция

«снизу». Обоснуйте свое мнение.

1. «Психолог – это профессия, формирующая личностные качества человека».
2. «Психолог – это профессия, которая изучает душу человека, его мысли, эмоции. Психолог должен помогать людям».
3. «Психолог – это профессия, необходимая в современной школе для нормальной практической работы».
4. «Психолог – это профессия, которая позволяет оказывать помощь людям, не знающим выхода из тупиковой ситуации, находить причины стрессов, недовольства людей собой и окружающими».
5. «Психолог – это профессия, которая мне нужна, она моя, я хочу понимать людей глубже, чем понимаю сейчас».
6. «Психолог – это профессия, предполагающая знание законов, особенностей психики разных типов людей и умение пользоваться своими знаниями, для того чтобы корректировать отношения, корректировать нежелательные моменты в поведении и мироощущении личности в сторону их улучшения».
7. «Психолог – это профессия, требующая ответственности, в первую очередь, терпимости, знания о другом человеке, о себе и т.д.».
8. «Психолог – это профессия одержимых душой и увлеченно-вдохновенных людей, человековедение».
9. «Психолог – это профессия, требующая глубоких профессиональных знаний, практического опыта, глубокой ответственности за выполнение дела».
10. «Психолог – это профессия, которая позволяет глубже понять мотивы поступков и осознать все внутренние процессы, происходящие как с самим собой, так и с другим лицом».
11. «Психолог – это профессия, которая помогает людям познать себя, найти свое место в жизни».

12. «Психолог – это профессия, которая помогает узнать психику человека, его нравы, обычаи, возможности, открывает много нового и неизвестного».

Какая позиция ближе Вам? Какую позицию Вы чаще всего занимаете во взаимодействии с окружающими? Каким образом это может оказать влияние на Вашу профессиональную деятельность?

Задание 24. Позиции психолога

Цель: развитие навыков выбора профессиональной позиции при работе с клиентом.

В настоящее время существует большое количество классификаций позиций психолога-консультанта в консультативном диалоге применительно к различным типам клиентов. Н.В. Самоукина выделяет следующие позиции консультантов.

1. *Психолог - «нейтральный советчик»* выслушивает, задает вопросы, высказывает советы или рекомендации.

2. *Психолог - «программист»* разрабатывает программу для клиента: «Что делать», «Как делать», «Когда делать», например режим жизни школьника.

3. *Психолог - «слушатель».* В результате «разговора с хорошим и умным человеком» клиент получает облегчение, удовлетворение и, успокоившись, самостоятельно находит решение собственной проблемы.

4. *Психолог - «зеркало»* объясняет, что объективно происходит, рисует для клиента объективное отражение события, помогает понять его роль в этих событиях, а также позиции людей, связанных с ним и влияющих на него. В результате клиент понимает, что с ним происходит, к нему приходит успокоение и способность к принятию решения, к действию.

5. *Психолог - «катализатор»* для людей, которые все понимают, но

ничего не делают, принимают на себя роль неудачников. Необходимо создать толчок к активации отношения к ситуации, к началу деятельного включения в разворачивающиеся события его собственной жизни, например, через укрепление его уверенности в себе, в его «добрых силах», его способности к управлению событиями своей личной жизни, ожиданию желаемого положительного результата.

Какой тип психолога-консультанта наиболее подходит для решения данных ситуаций? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 1. Женщина поссорилась со своим мужем. Они поругались, и муж сказал, что он уходит и забирает с собой сына. Она подумала, что он угрожает. Но муж действительно забрал ребенка. Он забрал его тайно, пока ее не было. Больше она их не видела. Сейчас у нее новая семья. Но она все время думает о первом муже, хочу его вернуть.

Ситуация 2. Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее ее воспитание. Родители упрекают друг друга, обвиняют, скандалят. Каждый считает, что вина в том, что дочь отбивается от рук, в другом. Девочка тяжело переживает эти раздоры, очень эмоционально реагирует на них. Главное заключается в том, что она считает себя хорошей и ей обидно, когда в нее не верят.

Ситуация 3. Женщина испытывает большие нагрузки на работе, кроме того, ей постоянно и беспричинно делают замечания, попрекают. Ей кажется, что все ополчилось против нее. На нее бросают косые взгляды, перешептываются за спиной, но в глаза никто ничего не высказывает. Она очень дорожит своей работой, но условия в коллективе становятся невыносимыми.

Ситуация 4. Молодой человек 28 лет не может определиться с выбором профессии. Его это очень гложет. У него уже есть одно высшее образование – экономическое, но он понял, что это «не его».

Ситуация 5. Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало таким всеобъемлющим, что ей уже не хочется жить.

Ситуация 6. Мужчина жалуется на то, что неудовлетворен самим собой, что его не вполне устраивает собственное поведение, а также на то, что принимая решение о том, как следует вести себя в той или иной жизненной ситуации, он, тем не менее, ведет себя совсем по-другому.

Какая позиция ближе Вам? Какую позицию Вы чаще всего занимаете во взаимодействии с окружающими? Каким образом это может оказать влияние на Вашу профессиональную деятельность?

Задание 25. Распределения ответственности между психологом и клиентом

Цель: развитие навыков распределения ответственности при работе с клиентом.

Ответственность психолога за решения проблемы клиента нельзя преувеличивать – она имеет свои границы. Результаты психологического консультирования зависят от двух субъектов взаимодействия: от психолога и клиента. Поэтому и ответственности за результативность должна принадлежать каждому участнику

Психолог принимает на себя ответственность за организацию, ход и результат психологической помощи. Психолог отвечает за свои теоретические и методические знания и понимает границы своей конфиденциальности. Исходным пунктом его деятельности являются интересы клиента.

Клиента важно убедить в том, что прогресс в его состоянии будет зависеть, прежде всего, от него, и этот сложный путь от должен пройти сам,

опираясь на знания, опыт и поддержку психолога.

Выделите в высказываниях клиентов, варианты передачи ответственности за разрешение ситуации на психолога. Обратите внимание, что передача ответственности на психолога, с точки зрения клиента, является якобы необходимым условием его профессиональной деятельности.

Сформулируйте свои ответы клиенту, постарайтесь определить, какие границы собственной ответственности вы как психолог, принимаете на себя и какую зону ответственности предлагаете клиенту.

1. Мне много хорошего о вас говорят, что вы всем помогаете ...
2. Я буду платить столько, сколько вы скажете, только помогите ...
3. Это последняя наша надежда...
4. Мы уже были у психологов, но что-то ничем не помогли ...
5. Вы, наверно, здесь непостоянно работаете, в штате этой фирмы и должности-то психолога нет ...
6. С ней никто не может справиться, никто, понимаете.
7. Я не психолог, но понимаю, что с ней что-то происходит ...
8. Нас же никто не учил психологии, никто, понимаете, и никогда.

Задание 26. Профессионально-личностные качества консультанта

Цель: развитие навыков удержания профессиональной позиции в консультативном процессе

Проанализируйте ситуации и определите в каждом случае проявление или отсутствие профессионально-личностных качеств консультанта: принятие, уважение клиента, ответственность, понимание профессиональной позиции, рефлексия границ взаимодействия и т.д. Обоснуйте свой ответ.

- 1) консультант на первом этапе работы говорит клиенту, что полностью в его распоряжении;

- 2) консультант на первой встрече обсуждает с клиентом о частоту и продолжительность их встреч;
- 3) клиент обратился в связи с конфликтами с начальником, консультант задает вопросы о его семейных отношениях, увлечениях;
- 4) клиент узнал домашний телефон консультанта и изредка звонит, просит совета по поводу своих проблем;
- 5) консультант ловит себя на мысли, что симпатизирует клиенту и что ему хочется быть ближе с ним в личном и социальном планах;
- 6) клиент не симпатичен консультанту, он неопрятен, шокирует рассказом, консультант чувствует, что встреча прошла впустую;
- 7) консультант понял, что клиент абсолютно беспомощный человек, и начинает проявлять заботу, звоня ему домой, устраивая на работу.

Какими из выше перечисленных качеств Вы обладаете в полной мере? Чему необходимо учиться? Каким образом Вы можете сделать это?

Задание 27. 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?

Выберите двух-трех человек, которых Вы считаете эффективными в оказании поддержки. Что позволяет им эффективно оказывать поддержку? Чему Вы могли бы у них поучиться?

Попросите двух-трех человек, с которыми Вы общаетесь, оценить, насколько Вы умеете оказывать поддержку, и объяснить свой ответ. Отрефлексируйте, сделайте выводы. Чему Вам нужно научиться, чтобы быть эффективным в оказании поддержки?

Задание 28. Применение эмпатии в сложных ситуациях

Цель: исследование диапазона применения эмпатии.

Выполняя упражнение, Вам необходимо оценить диапазон проявлений эмпатии по отношению к людям, описываемым ниже. Представьте себе, что Вы консультируете каждого из них, и в ходе работы они рассказывают Вам о своей жизни и своем прошлом. Попытайтесь определить как можно более

конкретно, что именно в этих людях есть такого, из-за чего вам может быть сложно (а может, и нет) испытывать по отношению к ним эмпатию.

Условные клиенты:

1. Семнадцатилетний парень, злоупотребляющий алкоголем.
2. Молодая девушка, регулярно принимающая «экстази».
3. Мужчина средних лет, который говорит вам о том, что он слышит «голоса».
4. Женщина, сообщающая вам о том, что она хочет себя убить.
5. Старший по положению коллега, который чувствует, что ему необходимо поговорить с вами в конфиденциальной обстановке о своем семейном кризисе.

Отрефлексируйте и проанализируйте обственные «фильтры», ограничивающие эмпатичное слушание. В чем заключаются некоторые из ограничений консультирования? В каких случаях вы должны обращаться за «дополнительной помощью»? Какие аспекты консультирования являются для *Вас* наиболее сложными?

Задание 29. Критические реплики

Цель: исследовать собственную склонность к демонстрации критики в адрес других людей.

Психологи выделяют несколько способов демонстрировать критику в адрес других людей. Познакомьтесь с ними.

1. Риторические вопросы. Такой вопрос является косвенным способом выражения возмущения, ответ на него не предполагается. Его цель не в том, чтобы побудить оппонента что-либо исправить, а в том, чтобы заставить оправдываться: «Почему ты все время опаздываешь?»; «Как вы смеете так меня называть?»; «Почему у тебя опять беспорядок?».

2. Приказы и запреты. Такая критика выражается в форме категорического предписания и не раскрывает, в чем именно оппонент был не прав. Содержит непосредственное указание на то, что следует сделать оппоненту: «Ты должен немедленно извиниться!»; «Не кричи!»; «Не надо так волноваться! Спокойнее!»; «Вам надо быть терпеливее...». Конвенциональные нормы, регулирующие наше поведение, подсказывают нам, что приказы имеет право отдавать лишь лицо, наделенное властью. Если оппонент не считает, что у критикующего есть такое право, приказ, вероятнее всего, вызовет раздражение и противодействие. Однако даже в том случае, когда отдающий приказ имеет более высокий статус, такая форма критики обычно вызывает возмущение у его оппонента, если только они не состоят на службе в силовой структуре. Даже если он и подчинится приказу, то будет действовать, скорее всего, крайне неохотно и, возможно, будет саботировать его выполнение.

3. Ругань и проклятия. Способы проявления такого рода «критики» – безадресное сквернословие; проклятия, то есть пожелания ущерба оппоненту; употребление слов и выражений, ранящих, принижающих или пугающих собеседника. Ругательства не информируют оппонента о содержании претензии, а лишь передают ему негативное отношение. Бранящийся при этом скрывает свои истинные чувства от других людей и от себя самого, маскируя их гневом. Например, чувствуя свою беспомощность, он демонстрирует отсутствующую силу. Необходимо заметить, что унижение оппонента само по себе может доставлять удовольствие некоторым людям: они стремятся скорее отомстить обидчику, чем побудить его исправить свою ошибку.

4. Выговоры и упреки. Здесь можно найти некоторое описание сути претензии, однако основной упор делается не столько на поведение другого, сколько на его личность. Упреки часто содержат неправомерные обобщения, вызывающие споры и несогласие оппонента: «Ты никогда (всегда, опять, вечно, никому, всем) не веришь». Нередко упрекающий выдает свои догадки

по поводу мыслей и чувств оппонента за объективную истину, что, естественно, вызывает протест: «Ты совсем не думаешь (не заботишься) обо мне...»; «Ты хочешь (задумал, пытаешься) меня унижить».

Упреки часто провоцируют ответные упреки: «Ты никогда...» – «А ты всегда...».

5. Ирония и сарказм. Цель иронизирующего не столько в том, чтобы добиться позитивного отклика на свою критику, сколько в том, чтобы вызвать у собеседника чувство неловкости или стыда, продемонстрировать собственное интеллектуальное превосходство: «Это очень трогательная история!» (с усмешкой); «Ты, конечно, у нас самый умный!»; «Какой вы проницательный!»; «Очень смешно» (серьезным тоном); «Остроумный вы наш!».

6. Порицания. Критикуемому не только сообщают, в чем была его ошибка, но и делают негативные выводы относительно его поведения. При этом собственное мнение и оценка выдаются критикующим за факты: «Вы плохо (неправильно, неумело) выполнили задание»; «Вы не знаете элементарных вещей». Оппонент стремится отклонить порицание, поскольку при всем согласии с излагаемыми фактами он не готов согласиться с выводами.

7. Приписывание другим мнимых черт. Критикующий в присутствии другого человека испытывает те или иные чувства и объясняет себе их происхождение, приписывая ему черты или качества, которые могли бы быть причиной этих чувств. Например, он испытывает тревогу и объясняет это тем, что оппонент страшный, злой или агрессивный. Он смущается и убежден, что другой – наглец. Приписав оппоненту качество, он высказывает ему претензию за то, что оно у него есть, с чем тот, естественно, не соглашается.

Перечисленные неконструктивные способы критики становятся особенно разрушительными, когда они высказаны презрительным тоном и с амбициозной мимикой, сопровождаются агрессивными жестами и позами.

Понаблюдайте за двумя-тремя людьми в процессе взаимодействия. Отметьте характерные для них способы критики и реакции собеседников на критику.

Попросите двух-трех человек, с которыми Вы общаетесь, оценить, как часто и какие неконструктивные приемы критики используете Вы. Отрефлексируйте, сделайте выводы. Чему Вам нужно научиться, чтобы быть эффективным во взаимодействии с людьми?

Задание 30.

Цель: исследовать собственные реакции на критику. Сформировать ценность конструктивного реагирования.

Вспомните ситуацию, когда вас кто-то критиковал, предъявлял к вам незаслуженную претензию. Возможно, его упрек был справедлив, но форма выражения для вас была неприятна. Важно, чтобы это была ситуация взаимодействия с человеком, с которым у вас есть более или менее прочные отношения.

- Опишите суть его претензии к вам так, чтобы она была понятна. Опишите, как, в какой форме была высказана претензия.
- Опишите вашу реакцию: что вы сказали и что вы сделали в ответ.
- Опишите, как бы вы предпочли, чтобы этот человек к вам относился, то есть каким бы вам хотелось видеть его поведение.

Соотнесите результаты заданий 14 и 15. Отрефлексируйте, сделайте выводы.

Задание 31.

Цель: исследовать собственные реакции на критику. Научить формулировать безоценочные высказывания.

Прочитайте перечень критических реплик. Представьте, что они звучат в ваш адрес. Придумайте вопросы, с помощью которых вы могли бы лучше

разобраться, в чем вас обвиняют.

- «У вас пугающий взгляд».
- «Вам на всех наплевать».
- «Вы слишком агрессивны».
- «Какой вы неловкий!»
- «Вы выражаетесь загадками».
- «Вы меня обижаете».
- «Выражайтесь понятнее!»
- «Мне кажется, я вам безразличен».
- «Вы ведете себя, как маленький ребенок».
- «Вам нет дела до других».
- «Почему вы такой упрямый?»
- «Вам следует быть повнимательнее к собеседнику».
- «Нельзя быть таким бесчувственным».
- «За кого вы меня принимаете?!»
- «Вы слишком часто умничаете».
- «Нельзя быть таким ленивым».
- «Больно уж вы неприступный!»
- «Ваша самоуверенность вас до добра не доведет».
- «Надо быть добрее к другим».
- «Вы никогда никому не даете вставить слово».
- «Вы много на себя берете!»

Попросите двух-трех человек, с которыми Вы общаетесь, оценить, как часто и какие критические реплики используете Вы. Отрефлексируйте, сделайте выводы.

Прочитайте внимательно выделенные реплики. В такой формулировке они принадлежат неквалифицированному психологу. Переформулируйте эти реплики таким образом, чтобы они не задевали чувства собеседника и были

конструктивными суждениями об особенностях клиента.

Задание 32.

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

В таблице 1 представлены невербальные показатели доверия и недоверия. Проведите наблюдение за беседой двух друзей (незнакомцев), отмечая, какие из показателей встречаются в их невербальном поведении. Отметьте, какие из показателей доверия/ недоверия встречаются в Вашем невербальном поведении. Попросите двух-трех хорошо знающих Вас людей отметить, какие показатели доверия/ недоверия встречаются в вашем поведении. Сделайте вывод. Какими полезными приемами демонстрации в невербальном поведении доверия к собеседнику Вам следует овладеть?

Таблица 1

Основные признаки доверия и недоверия

Признаки доверия	Признаки недоверия
Стоящая на локте рука подпирает щеку, но не подбородок.	Сцепление пальцев рук
Наклон вперед к собеседнику, разомкнутые руки.	Скрещение рук на груди или зажимание ладоней скрещенных рук подмышками.
Одна нога слегка отставлена назад, другая – чуть впереди, носок ее указывает на собеседника.	Прикрытие области рта ладонью, пальцами.
Утвердительные кивки головой.	Прикосновение пальцем к носу, уголкам губ.
Наклон головы набок.	Потирание или прикосновения к уху, потягивание мочки уха.
Прямой взгляд не ниже уровня подбородка.	Почесывание боковой поверхности шеи (ниже уха).
Заинтересованный взгляд искоса, поднятые брови, расширенные зрачки, легкая улыбка.	Подпираание ладонью подбородка.
Собеседник копирует позу партнера.	Закидывание ноги на ногу.

Сокращение угла между корпусами партнеров, разворот друг к другу.	Большой палец подпирает подбородок, указательный направлен к виску.
У сидящих рядом скрещенные в коленях ноги направлены друг к другу.	Прижатые друг к другу лодыжки.
Одобрительная улыбка.	Собирание несуществующих ворсинок с одежды.
Для женщин: поправление причесок, демонстрация внутренних поверхностей запястий	Отрицательные покачивания головой, наклон головы вниз.
Взгляд искоса с нахмуренными бровями и опущенными уголками губ.	Прикрытые веки, откинута голова, долгий взгляд не моргая (взгляд свысока).
	Взгляд сверху очков.
	Сверхраскованная поза (ноги на столе, на ручке кресла).
	Кривая ухмылка, натянутая улыбка.
	Отворачивание от собеседника, занятие «стартовой позиции» (готовность уйти).

Задание 33. Теплота vs холодность

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

В таблице 2 представлены невербальные показатели теплоты–холодности. Проведите наблюдение за беседой двух друзей (незнакомцев), отмечая, какие из показателей встречаются в их невербальном поведении. Оцените степень проявления тех и других показателей и невербальную реакцию собеседника. Отметьте, какие из показателей теплоты–холодности встречаются в Вашем невербальном поведении. Попросите двух-трех хорошо знающих Вас людей отметить, какие показатели теплоты–холодности встречаются в вашем поведении. Сделайте вывод. Какими полезными приемами демонстрации в невербальном поведении теплоты к собеседнику Вам следует овладеть?

Таблица 2

Невербальные сигналы теплоты–холодности

Невербальный сигнал	Теплота	Холодность
Тон голоса	Мягкий	Жесткий
Выражение лица	Улыбающееся, заинтересованное	Бесстрастное, хмурое, незаинтересованное
Поза	Склоняется к партнеру, расслабленная	Отклоняется от партнера, напряженная
Контакт глаз	Смотрит в глаза партнера	Избегает смотреть в глаза партнера
Прикосновения	Мягко прикасается к партнеру	Избегает прикасаться к партнеру
Жесты	Открытые, приветливые	Закрытые, оборонительные
Пространственное расположение	Близко к партнеру	Далеко от партнера

Задание 34. Уверенность и беспокойство

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

В таблице 3 представлены невербальные показатели уверенности и беспокойства. Проведите наблюдение за беседой двух друзей (незнакомцев), отмечая, какие из показателей встречаются в их невербальном поведении. Оцените степень проявления тех и других показателей и невербальную реакцию собеседника. Отметьте, какие из показателей уверенности и беспокойства встречаются в Вашем невербальном поведении. Попросите двух-трех хорошо знающих Вас людей отметить, какие показатели уверенности и беспокойства встречаются в вашем поведении. Сделайте вывод. Какими полезными приемами демонстрации в невербальном поведении уверенности Вам следует овладеть?

Таблица 3

Основные признаки уверенности и беспокойства

Признаки уверенности	Признаки беспокойства
Вторжение в интимную зону собеседника (от 15 до 45 см).	Стремление вести беседу на границе личной зоны (от 45 см до 1,2 м)
Жесты ладонью вниз, перстоуказывающие Жесты.	Жесты ладонью вверх с разведенными пальцами
При рукопожатии – ладонью вниз рука прямая. Рукопожатие крепкое и энергичное. Рука сухая, теплая.	При рукопожатии – ладонь вверх, рука согнута. Рукопожатие вялое, слабое. Рука влажная, холодная.
Рукопожатие с использованием обеих рук (левая рука обхватывает запястье или локоть, предплечье, плечо).	Отсутствие рукопожатия или краткое рукопожатие кончиков пальцев.
Разомкнутые пальцы рук.	Сцепленные пальцы рук.
Шпилеобразное расположение ладоней и пальцев рук.	Пальцы во рту. Грызение ногтей.
Закладывание рук за спину: рука в руке.	Закладывание рук за спину: захват запястья, локтя.
Акцентирование больших пальцев рук: закладывание их за ремень, лацканы, в карманы.	Защита рта рукой, покашливание.
Закладывание рук за голову.	Прикосновение к носу, уху, оттягивание воротничка.
Скрещение рук на груди с демонстрацией больших пальцев; пальцев, сжатых в кулак.	Скрещение рук на груди, ладони подмышкой.
Руки на бедрах.	Поправление манжетов, браслетов, часов, верчение пуговицы, ручки, портмоне.
Закидывание ноги на ногу с обхватыванием ноги руками.	Скрещение ног, прижатие друг к другу лодыжек.
Сидение верхом на стуле.	Сидение на краешке стула.
2/3 времени беседы взгляд сосредоточен на лице партнера.	Отведение глаз в сторону, «бегающие глаза».
При курении дым направляется вверх, выдувается через ноздри, голова – вверх.	При курении дым направляется вниз, голова – вниз.
Сверхраскованная поза: ноги на столе, ручке кресла.	Наклон туловища вперед, опущенные голова и плечи.

Стремление копировать жесты собеседника.	Статичность позы или, наоборот, ерзанье на месте.
Стремление уменьшить угол между плоскостями тел в беседе.	Стремление увеличить угол (отвернуться)

Задание 35. Эффективное и неэффективное поведение (по С. Глэддингу)

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

В таблицах 4 и 5 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 4.

Полезные поведенческие приемы

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

Относиться без осуждения, с уважением 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.

Таблица 5.

Вредные поведенческие приемы

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

Задание 36.

Цель: обучение навыкам оценивания психического статуса клиента.

Под психическим статусом понимается условно определяемое место человека в социальной группе, относительно особенностей его психики и характерных черт. Это своего рода рейтинговое место личности с учетом состояния её психического здоровья и возможных проявлений психического напряжения во взаимодействии и деятельности в связи с определенными признаками.

Обозначенный психический статус может достаточно ярко проявляться уже в процессе первого взаимодействия с человеком. В качестве «признаков риска» (признаков нежелательного психического статуса) следует различать поведение и отношение, негативно влияющее или способные негативно влиять в перспективе на других людей, препятствовать совместному проживанию, общению, успешному решению профессиональных задач.

Такое негативное поведение людей входящих в «группу риска» может проявляться, по мнению специалистов в области психиатрии и психологии, в виде определенных эмоциональных реакций или активно-волевых актов.

Таблица 6.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ И АКТИВНО-ВОЛЕВЫЕ АКТЫ,
ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ КАК НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ**

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ	АКТИВНО-ВОЛЕВЫЕ АКТЫ
Неустойчивость установки	Выраженная чрезмерная активность или пассивность
Повышенная вспыльчивость	Болтливость или замкнутость
Острота симпатий и антипатий	Безудержность в поступках
Импульсивность в поведении	Бесцельность и рассеянность
Пугливость и наличие страхов	Деспотизм и издевательство
Пессимизм и равнодушие	Нерадивость и лживость
Гневливость	Негативизм
Страстность	Педантизм

Общую негативную преопределенность (заданность) проявлений личности можно выявить, детально фиксируя качества, определяющие её психический статус. К таким качествам чаще всего относят следующее:

1. Низкий образовательный уровень изучаемой личности, низкий уровень общей эрудиции и осведомленности относительно широко известных сведений.
2. Проявляющееся в общении негативное отношение изучаемой личности к собственным родителям, к другим людям вообще.
3. Отсутствие актуальных увлечений и мотивации изучаемой личности относительно самосовершенствования в чем-либо.
4. Общая конфликтность, неуживчивость.
5. Заметное изменение характера и поведения за короткий период времени без видимых причин (скачкообразность характера).
6. Недостаток внимания к окружающим людям, проявляющийся в процессе взаимодействия.
7. Возбудимость, гиперактивность, самопогруженность, замкнутость человека.
8. Отсутствие внутренней дисциплины (неумение держать себя в рамках требований).
9. Проявляющаяся забывчивость, невнимательность, рассеянность.
10. Жалобы на нарушения желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы.
11. Проявляющееся сверхценное отношение к состоянию собственного здоровья.
12. Жалобы на снижение функций мышления, памяти, концентрации и устойчивости внимания.

В интересах определения психического статуса оцениванию подлежат также имеющие значение частные особенности личности по следующим направлениям:

1. Внешность в её статических проявлениях:

- поза; осанка; одежда; общая ухоженность; состояние волос и ногтей; здоровый или болезненный вид; внешняя растерянность, испуганность, апатичность, высокомерность, беспокойство, уравновешенность, степень соответствия возрасту, мужественность (женственность), тревожность, напряженность и др.

2. Внешность в её динамических проявлениях:

- походка, манерность, тики, жестикауляция, подергивания, стереотипные движения, угловатость, вялость, гиперактивность, воинственность, податливость.

3. Речь:

- быстрая, медленная, затрудненная, запинаящаяся, эмоциональная, монотонная, громкая, шепотная, невнятная, бормотная; интенсивность речи, продуктивность, словарный запас.

4. Отношение к Вам (проводящему беседу или наблюдение):

- дружественное, внимательное, заинтересованное, искреннее, кокетливое, оборонительное, враждебное, игривое, располагающее, настороженное.

5. Эмоции:

- глубина, интенсивность, длительность.

6. Настроение:

- проявления чувства безысходности, раздражительность, тревожность, охваченность ужасом, злобность, экспансивность, эйфоричность, опустошенность, виновность, собственная неполноценность, высокомерие и др.

7. Степень выраженности эмоций:

- значительные, ограниченные, подавленные, суженные.

8. Адекватность эмоциональных реакций:

- соответствуют ли переживаниям, социокультурному статусу и социально-средовым условиям.

9. Наличие перцептивных (восприятия) нарушений:

- *галлюцинации и иллюзии* (слышит голоса или видит образы, которых не слышат и не видят другие, обстоятельства их появления);
- *деперсонализация и дереализация* (выраженное чувство отчужденности от самого себя и окружающей действительности).

10. Особенности мыслительных процессов:

- *продуктивность мышления*: перегруженность идеями, отсутствие мыслей, поток мыслей, быстрое мышление, замедленное мышление, нерешительность;
- *целостность мышления*: отвечает ли по существу, целенаправленны ли ответы, наличествуют ли причинно-следственные отношения в объяснениях, отклоняется ли от темы, уклоняется ли от ответов, наличествует ли отвлекаемость от темы, имеются ли нарушения речи.

11. Содержание мыслей:

- наличие фиксации на определенной теме (заболевании, взаимоотношениях, и др.), присутствие суицидальных тенденций и намерений;
- наличие бредовых концепций, навязчивых идей;
- сформированность абстрактного мышления (понимание смысла простых пословиц).

12. Ориентировка:

- во времени (знает ли какое сегодня число, день, сколько примерно сейчас времени);
- по месту (знает ли человек, где он находится);
- в собственных отношениях (знает ли человек, с кем беседует).

13. Оценка:

а) социальная оценка:

- насколько поведение человека приемлемо в социуме, в малой группе;
- понимает ли человек, к чему может привести отклоняющееся от нормы поведение с его стороны;

- осознает ли человек правила (нормы) принятые в обществе, организации;

б) самооценка:

- адекватность самооценки (осознание собственных мотивов поведения и проблем).

Внимательное наблюдение за клиентом в связи с отмеченными различными характеристиками его проявлений психики позволит специалистам выбрать вариант общения и взаимодействия не травмирующий клиента, наиболее желательный для него.

Выберите 3-4 человек для наблюдения. Пусть это будут люди разного возраста, пола и социокультурного статуса. Можете взять для наблюдения телеведущих, героев телепередач, дающих интервью. Оцените психический статус этих людей как потенциальных клиентов. Обоснуйте свои выводы, подкрепляя их конкретными примерами параметров психического статуса. Отрефлексируйте проделанную работу. С какими сложностями Вы столкнулись? Что удалось выполнить максимально точно?

Задание 37.

Цель: обучения навыкам оценки перспектив консультативного взаимодействия.

Психологами-консультантами выделяется ряд параметров, влияющих на оценку перспектив в ситуации психологической помощи.

Таблица 7

**Общезначимые параметры, влияющие на оценку перспектив
совместной работы
в ситуации психологической помощи**

Положительный признак	Отрицательный признак
1. Клиент физически и психически здоров	Клиент физически или психически нездоров (психиатрический диагноз, патронаж в ПНД, инвалидность)

2. Возраст до 45 лет	Возраст свыше 45 лет, что затрудняет переобучение и принятие нового опыта
3. Клиент осознает наличие у него проблемы и адекватно мотивирован в принятии психологической помощи	Клиент не осознает наличие у него проблемы, немотивирован или неадекватно мотивирован к работе с психологом (например, «решил вот у вас попробовать, что выйдет» или «пройти эксперимент»)
4. Клиент готов принять на себя ответственность в совместной деятельности	Клиент не готов принять на себя ответственность в совместной деятельности, заявляет: «Делайте со мной, что хотите», «Загипнотизируйте меня, чтобы я не страдал» и т.п.
5. Не имел вовсе или имел положительный опыт работы с психологом	Имел отрицательный опыт работы с психологом
6. Незначительные жалобы на отношения в родительской семье	Значительные трудности, дисгармония в родительской семье, жалобы на серьезные нарушения в отношениях с родителями
7. Адекватные самооценка и самоуважение, уровень притязаний	Неадекватные самооценка и самоуважение, амбициозный уровень притязаний
8. Клиент способен справляться со стрессом без регрессивных или репрессивных реакций	Клиент не способен адекватно справляться с состоянием стресса, прибегает к алкоголю, медикаментам, агрессии, теряет реалистичность
9. Благоприятные житейские обстоятельства	Неблагоприятные житейские обстоятельства (психически нездоровые члены семьи, плохие жилищные условия и т.п.)
10. Психологическая проблема ситуативна, форма адекватна содержанию	Психологическая проблема является давнейшей и даже хронической, психологическая форма скрывает содержание (органическое, моральное и т.п.)
11. Клиент— социально зрелая личность (наличие образования, профессии, семьи, материальная независимость, взрослость)	Социально незрелая личность (дефекты в образовании, материальная зависимость, отсутствие профессии, семьи, инфантильность)

12. Ситуация психологической помощи не налагает чрезмерных издержек (во времени, деньгах, поездках и т.п.)	Ситуация психологической помощи налагает слишком большие издержки на клиента
--	--

Для людей, с которыми Вы работали, выполняя предыдущее задание, проведите оценку перспектив совместной психологической работы. На какие благоприятные в работе с каждым из клиентов Вы можете опираться? Каким образом можно уменьшить негативное воздействие неблагоприятных факторов? Какие действия могут Вам помочь в установлении консультативного контакта с клиентом?

Задание 38.

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. Выберите 2-3 отрывка с монологом литературного героя. Выявите предикаты, с помощью которых клиент описывает проблемную ситуацию. Определите ведущую сенсорную модальность «клиента». Сформулируйте

несколько высказываний психолога, уместных как ответ на монолог, с учетом репрезентативной системы клиента.

3. Выберите 5-6 человек для практического эксперимента. В процессе беседы определите ведущую сенсорную модальность «клиента». Перейдите в диалоге на модальность клиента. После некоторого времени перейдите в модальность, отличную от модальности клиента. Отрефлексируйте характер беседы до и после разговора в предикатах одной модальности. Какие затруднения Вы испытывали? Что удалось особенно хорошо?

Задание 39.

Цель: развитие навыка контент-анализа текстов клиентов разного психологического типа личности в практике консультирования

Предложите двум-трем своим родственникам (друзьям) описать какое-нибудь помещение или место, в котором они недавно побывали. Опишите его сами. Сравните тексты с точки зрения преобладающего стиля и способа восприятия и организации информации, опираясь на типологию Г. Юнга о психологических типах личности (восемь типов личности на основе двух установок – экстраверсии или интроверсии – и четырёх функций или видов ориентации – мышления, чувства, ощущения или интуиции).

Представьте описания разными людьми какого-нибудь помещения (3—4 текста).

Проведите контент-анализ текста, сделайте выводы. Каким образом психолог может учитывать преобладающий стиль и способ восприятия и организации информации в работе с клиентом?

Попробуйте в своей последующей беседе с людьми, принимавшими участие в Вашем задании, учесть модальность их восприятия, стиль и способ переработки информации. Проанализируйте эффект от такого взаимодействия.

Задание 40.

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 41.

Цель: изучение особенностей вербального поведения клиента.

Представьте себя консультантом и приведите часто употребляемые

клиентами фразы под заголовками:

- Обобщающие слова («все они одинаковые»)
- Оценки и сравнения («он просто глупый»)
- Термины и диагнозы («я пребываю в анабиозе»)
- Диссоциации («меня мучает болезнь»)
- Пассивная позиция («он подставил меня»)
- Долженствование («Я не могу...», «я должна его воспитывать»)

Интерпретируйте каждую фразу с точки зрения консультанта. Каким образом консультант может помочь клиенту прийти к осознанию своих неконструктивных убеждений, заключенных в приведенных высказываниях? Предложите свои варианты реплик.

Задание 42.

Цель: Работа с метамоделными нарушениями (НЛП)

Язык репрезентует опыт человека, точно также как карта репрезентует территорию. Слова имеют значения только в том смысле, что они указывают на первичный опыт. В процессе кодирования чувственного опыта в слова (в процессе речи человека) и в процессе декодирования (когда слушатель переводит слова в свою систему чувственного опыта).

Составьте свои 2-3 предложения на каждый вид метамоделных нарушений и отвечайте вопросами на различные нарушения, используя контр-примеры.

1. Смена значений и искажение. Искажение – это процесс, который превращает сенсорные данные в наш внутренний опыт так, чтобы мир соответствовал нашей карте.

1.1. Чтение мыслей – это уверенность в собственном знании о том, что чувствуют или думают другие люди, без проверки своего «знания»

вместе с ними.

Цель: восстановить источник информации.

Он никогда обо мне не думает. Как вы узнаете о том, что он о Вас не думает?

1.2. Причина и следствие. Это убежденность в том, что такое действие, как словесное высказывание или даже выражение лица одного человека, может быть причиной какой-то эмоции или другого внутреннего состояния другого человека. В подобном случае «говорящий» снимает с себя ответственность за свое эмоциональное состояние.

Цель: восстановить причинно-следственные связи и найти противоположные примеры.

Он меня заставил. Как именно он вас заставил?

Эти новости расстраивают меня. Чем именно они вас расстраивают?

1.3. Утраченный перформатив. Утраченный перформатив относится к таким ярлыкам, как суждения, верования или стандарты, выраженным в виде объективной истины. Они часто являются показателем ограничений, которые говорящий сам навязал себе.

Цель: восстановить утраченную сравнительную степень или утраченный перформатив.

Так поступать глупо. Для кого глупо так поступать?

Это невежливо Кто говорит, что это невежливо?

2. Расширение границ и генерализация. Генерализация – это процесс, при котором части собственной модели мира, отделяются от изначального опыта и начинают представлять целую категорию явлений, для которых этот опыт служит уже только примером.

1.2. Модальные операторы. Это слова, которые либо требуют от говорящего, либо исключают для него возможность определенного поведения. Они определяют для человека границы его модели.

Цель: восстановить ожидаемые причины, результаты и эффекты, а также

субъективно определить эти «причины».

Мне следует быть более гибким. А что случится, если вы не будете таким?

Я не должен говорить этого. А что случится, если вы скажете?

2.2. *Кванторы общности* предполагают или прямо утверждают, что реальность абсолютно соответствует тому, как она воспринимается говорящим. На это указывают слова *все, каждый, никогда, всегда* и т. д.

Цель: конкретизировать сделанное сверхобобщение, эффекты и результаты.

Подход:

1. Повторите универсальное количественное в вопросительной форме.
2. «Сгустите краски» еще больше.
3. Получите от собеседника пример исключения из правил.
4. Уточните референтный опыт.

Я всегда все делаю неправильно.

Всегда?

А можете вспомнить хотя бы раз, когда вы поступили правильно?

Всем на меня наплевать.

1. *Действительно ли всем?*
2. *Даже вам самому наплевать на себя, так какая тогда разница?*
3. *Неужели не было ни одного человека, которому на нас не наплевать, кто бы беспокоился о вас?*
4. *Назовите хотя бы одного для начала.*

3. Сбор информации и опущение. Опущение – это процесс, при котором наше мышление выборочно обращается к одним аспектам нашего опыта, исключая другие. В языке опущение происходит, когда не указывается объект, действующее лицо или событие.

3.1. *Простое опущение* происходит тогда, когда говорящий исключает из предложения «кто, когда, где, что, почему, как». Отвечайте соответственно вопросами: *Кто? Когда? Где? Что? Как?*

Цель: восстановить опущенное.

Мне нужна помощь.

Для чего именно вы нужна помощь?

Я не понимаю.

Что именно вы не понимаете?

3.2. Неопределенные глаголы. Все глаголы являются в какой-то степени неопределенными, так как они только символизируют опыт или процесс. В большинстве случаев, для прояснения значения нужно больше определенности.

Цель: уточнить глагол.

Он оскорбил меня.

Каким именно образом он вас оскорбил?

Она могла бы обо мне побеспокоиться. Как именно она могла бы это сделать?

3.3. Номинализация превращает процессы в события. При номинализации происходит наибольшее опущения информации: глаголы превращаются в существительные, движущаяся картинка становится застывшей. Номинализация предполагает отсутствие власти над ситуацией, или отсутствие ответственности за ситуацию, или то, что ситуация зависит от внешних обстоятельств, а не от собственного выбора.

Цель: определить глагол, восстановить опущенное, в том числе и референтный указатель.

Это отношение беспокоит меня. Чем вас беспокоит то, как к вам относятся?

У нас нет общения.

По поводу чего вы не общаетесь?

3.4. Опущение референтного указателя означает неточное указание в предложении того, кто производит описываемое в предложении действие.

Меня не любят.

Кто вас не любит??

Мужчины не плачут.

Какие мужчины не плачут? Все?

Ей не хватает ответственности. Ей не хватает ответственности за что?

Задание 43.

Цель: развить умение выявлять особенности запросов на психологическую помощь, проводить контент-анализа текстов высказывания

интервьюируемых, квалифицировать характер психологических запросов.

- Побеседуйте с двумя людьми (родными или знакомыми). В ходе беседы постарайтесь вызывать собеседника на разговор о событиях, мыслях, чувствах, отношениях, поведении и т.п. которые его беспокоят, вызывают озабоченность.
- Представьте протоколы интервью.
- Выделите единицы текста для анализа.
- Представьте контент-анализ текстов высказывания собеседников.
- Отрадите круг психологических запросов, определите их релевантность предмету психологического консультирования.

Задание 44.

Цель: развить умение выявлять особенности запросов на психологическую помощь, проводить контент-анализа текстов высказывания интервьюируемых, квалифицировать характер психологических запросов.

М.А. Гулина предлагает свести запросы клиентов к четырем основным вариантам: клиенты могут хотеть изменить ситуацию; изменить себя так, чтобы адаптироваться к ней; выйти из ситуации; найти новые способы жить в новой ситуации.

Разделите предложенные запросы по этим четырем группам. Выбор аргументируйте.

1. «Я одна воспитываю сына. Я очень его люблю, и он ко мне сильно привязан. Но я понимаю, что он вырастет, ему скоро шестнадцать, и, наверное, пора как-то менять отношения с ним. Надо, чтобы он стал самостоятельнее, что ли...»

2. «Я совсем не умею общаться с другими, особенно с девушками. Научите меня, как избавиться от застенчивости».

3. «Мы с женой полгода назад развелись, точнее, она сбежала от меня к

другому мужику. А живем-то мы в одном доме, и видеть ее с другим мне невыносимо! Скажите, может, мне куда уехать, может, на Север податься, чтобы ее забыть? А так она каждый день мне на глаза попадается, только душу травит... Боюсь, я что-то сделаю – или с ней, или с ее хахалем, или с собой».

4. «Я два года назад ушла на пенсию. Сначала радовалась, думала, буду заниматься внуками, огородом, ремонт сделаю, книжки стану читать... А получилось так, что ремонт сделали, огород не круглый год, а детям-внукам я особо и не нужна – выросли они, хотят жить по-своему. Вот только книжки и остались... Так и выходит, что целыми днями ищу себе занятие, маюсь от собственной ненужности».

5. «Полгода назад умер мой муж. Мы за ним жили как за каменной стеной. А жизнь после него – сплошные проблемы. Верите, я сама и гвоздя забить не умею. Как мне жить, где искать помощи?»

6. «У моей дочери в школе никак не ладятся отношения с одноклассниками. Вы не подумайте плохого, она у меня – отличница, умница... Только вот как-то не дружат с ней дети. Может, ее в другую школу перевести? Так мы уже одну школу поменяли. Что делать? Как ей помочь?».

7. «Мой муж получил на заводе травму и стал инвалидом. Теперь он не то что работать не может, а за ним самим уход нужен. Теперь весь дом, все заработки, заботы – все на мне. А какая жизнь с инвалидом! Он стал злой, на все раздражается, выпивать начал, на меня огрызается, ревнует к любому полноценному мужику, скандалит. Не живем, а маемся. Детей у нас нет, одно только чувство долга держит: вроде пока здоровый был, любила, жили душа в душу, а стал инвалидом – никому не нужен... Я и сама не знаю, нужен он мне такой или не нужен...».

8. «Мой сын плохо успевает в школе. Не скажу, что он глупый, он соображает неплохо, но очень уж невнимательный, легко отвлекается, у него в одно ухо влетает, а в другое вылетает. Я уж и наказывала его, и контролировала, да все без толку. Что нам сделать, чтобы он научился

сосредоточиваться, стал внимательнее?»).

9. «Мы с мужем ровесники и женаты уже почти двадцать лет. Но последнее время я стала замечать, что муж заглядывается на других женщин, помоложе. Он иногда мне замечания делает – как одеться, как накраситься, а раньше ничего такого не было. Мне кажется, он меня стесняться начал. А тут еще до меня стали слухи доходить, что... ну, в общем, у него другая женщина появилась. Что мне делать?»).

10. «Мой сын появился на свет с родовой травмой, и у него отставание в развитии. Когда муж узнал об этом, он нас бросил, сказал, что ему нужны здоровые наследники. Поскольку он довольно состоятельный человек, от него у нас хорошая большая квартира, есть машина, загородный дом, финансово мы вполне обеспечены. Он дает достаточно денег на содержание сына, да и мне помогает деньгами, хотя я тоже работаю, недавно купил на мое имя акции. Благодаря бывшему мужу мы, в общем, ни в чем не нуждаемся. Много лет я жила одна, посвятив себя сыну, но вот полгода назад за мной начал ухаживать один человек. Вроде он меня любит и сына принимает, и сын к нему привязался. Но, понимаете, раньше мужчин отпугивало то, что у меня ребенок-инвалид... и сейчас меня не оставляет мысль, что у него есть какая-то корысть, а вовсе не чувства к нам, ведь денег у него особых нет, квартиру он снимает, сам из области...»).

11. «Мы с мужем, двумя сыновьями и дочерью почти всю жизнь прожили в двухкомнатной квартирке, в вечной тесноте. И вот недавно купили наконец трехкомнатную квартиру. Только я почувствовала свободу, у нас с мужем впервые за многие годы появилась отдельная спальня, как тяжело заболела свекровь, и муж перевез ее из деревни к нам. Она – лежащая больная, требует ухода. Пришлось выделить ей отдельную комнату. А мы снова в тесноте, снова друг у друга на головах, а тут еще больной человек... Я вся издергалась, измучилась. Ну, неужели так вся жизнь и пройдет?! Мне по вечерам домой не хочется приходить! Мне должно быть стыдно, но я себя ловлю на мысли, что жду, когда свекровь умрет... А ведь неизвестно, сколько

она еще протянет, сколько лет мне еще так жить...».

12. «Я уже давно работаю в нашей фирме, почти двадцать лет. Мне нравится моя работа, я хорошо с ней справляюсь и не раз слышал в свой адрес лестные отзывы. Но вот подняться по служебной лестнице за эти годы мне никак не удастся. Если и появляется вакансия повыше, на нее берут кого-нибудь другого и далеко не всегда более опытного, ответственного и заслуженного человека, чем я. В общем, особых перспектив оставаться здесь я уже не вижу, но и уйти сейчас и потерять работу страшновато – мне ведь уже далеко за сорок. Может, что-то посоветуете? Может, сходить поговорить с начальством?».

Задание 45.

Цель: развить умение выявлять особенности запросов на психологическую помощь, проводить контент-анализа текстов высказывания интервьюируемых, квалифицировать характер психологических запросов, переформулировать запрос таким образом, чтобы с ним можно было работать.

Запрос клиентов в отношении сходных проблем может формулироваться по-разному. Определите форму каждого из приведенных запросов. Переформулируйте их таким образом, чтобы они превратились в: 1) манипулятивные запросы; 2) запросы об информации; 3) запрос о помощи в самопознании; 4) запрос о помощи в саморазвитии; 5) запрос о трансформации; 6) запрос о снятии симптома [20].

- «После всего случившегося я хотел бы все забыть и начать новую жизнь».
- «Мне не слишком везет в жизни, хотелось бы побольше узнать о себе, понять, почему так происходит».
- «У меня очень ревнивый муж, как с ним сладить, как убедить, что никаких поводов для ревности у него нет?»
- «Столько лет живем вместе, я и не думала, что в трудную минуту он меня

бросит. А вот случилось же... Он меня предал».

– «Моя пятилетняя дочь – совершенно невозможный ребенок, капризная, никого не слушается, неуступчивая, во всем настаивает на своем. Это бабушка ее избаловала».

– «Сыну двенадцать, а он совершенно не интересуется мальчишескими делами, у него нет знакомых мальчишек, его тянет к девочкам – с ними он и играет, они к нам в гости приходят, он даже вязать вместе с ними учится».

– «Он у нас просто какой-то волк-одиночка, некоммуникабельный, некомпанейский; сам страдает от своего характера, он очень одинок. Как ему помочь?»

– «Дома, когда готовит уроки, он все хорошо рассказывает, а как в школе учитель вызовет, так у него язык отнимается – стоит, мычит что-то бессвязное. Что делать, ума не приложу?!»

– «Я, конечно, понимаю, что дочь уже взрослая, но когда она где-то задерживается, я себе места не нахожу, обзваниваю всех ее знакомых. А когда она приходит, набрасываюсь на нее с криками и упреками. Понятно, что наши отношения портятся, но она словно не хочет понять, что я беспокоюсь, волнуюсь за нее».

– «Сын собрался жениться, привел к нам невесту знакомиться, но нам с мужем его девочка не нравится. Мы понимаем, что ему уже под тридцать, пора жениться, но и эта, и предыдущая нам не кажется парой ему. Прошлый раз удалось сына отговорить от женитьбы, но в этот раз он уперся. Может, надо с девочкой поговорить – пусть она от него сама откажется?»

Задание 46.

Цель: развить умение выявлять особенности запросов на психологическую помощь, проводить контент-анализа текстов высказывания интервьюируемых, квалифицировать характер психологических запросов.

Проанализируйте высказывания потенциальных клиентов. Определите

по текстам, возможно ли удовлетворить их запрос на работу психолога-консультанта. Опирайтесь на отличительные особенности позиции клиента. Клиента, как правило, характеризует открытость к изменениям, готовность стать другим, прямая причастность к психологической информации, переживание ответственности за ее происхождение и содержание; текст его высказывания отражает разные стороны психической реальности («хочу», «могу», «думаю», «чувствую», «Я-концепция»).

Выскажите мнение о необходимых действиях психолога. Вариантами ответов могут быть: а) принятие запроса, б) ограничение запроса, в) переформулирование запроса, г) отказ от работы с запросом. Обоснуйте выбор, предложите свои варианты переформулированного запроса.

– Они не понимают меня. Я готовлю завтрак, обед, ужин, мою посуду, выслушиваю их. Я стараюсь, стремлюсь им помочь, но никакой благодарности!

– Мой отец всегда говорил мне, что мужчина должен быть мужчиной. Когда мы с ней познакомились, ничего хорошего в ней не было. Только благодаря мне в ее семье начали чтить закон и праздновать семейные торжества и Пасху.

– Он такой тщеславный! И это так мешает. Понимаете, я хочу отдохнуть, а он ведет меня на приемы, встречи, заставляет делать визиты. И все для того, чтобы потом о нем написали в газетах, что его видели в обществе очередной знатной персоны. А мне бы лучше полежать спокойно с книгой. Зачем нужна слава, если она причиняет столько беспокойства?

– Я всю жизнь трудился, зарабатывал, чтобы жили хорошо, чтобы соседи посмотрели и позавидовали. А ей все равно. Лишь бы тратить деньги. Я не скупой. Я понимаю, когда деньги тратятся на то, что приносит удовольствие, но когда сама по себе трата приносит удовольствие – этого я не понимаю.

– Ах! Как это приятно: новые люди, впечатления, разговоры. И все тебя любят, и всем ты нужна. Конечно, ему это не нравится. Ему лишь бы все

было «как должно быть». Но это так приятно, когда ты приходишь и тебя начинают баловать, ухаживать, нежить. Если бы он вел себя так, может быть, я бы меньше уделяла внимания друзьям, но он, увы, не такой.

Задание 47.

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				

Сделайте выводы о приоритетных для клиента задачах взаимодействия с консультантом.

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, 4) приведенные тексты.

Здравствуйте, я – Елена. Помогите, пожалуйста, в ситуации. На днях хотела уволиться с ненавистной работы (так получилось, что училась не там, где хотела, и работала не там, где хотела), в результате сменила не одно

место работы за свою жизнь. Руководитель не стал заявление подписывать, при этом нахамил (он называет это прямодушием), сказал, что у меня возраст и не модельная внешность для того, чтобы с легкостью найти другую работу, чем опустил мою низкую самооценку еще ниже и вогнал в жуткую депрессию. Отдал заявление и просил подумать. Но с тех пор как я сюда пришла осенью со старой работы (из-за мизерной зарплаты и кредита, хотела побыстрее рассчитаться, на этом месте платили побольше), желание уйти все больше крепнет. Психологически очень тяжело, отношения со всеми только официальные, я терпеть не могу официоза, называют тебя только по имени-отчеству, что тоже неприятно, чувствую себя на 60, хотя мне 39, на прежней работе ко мне так обращались только если нужно было представить посетителю, или начальница так называла, если на что-то очень сердилась. Я очень трудно схожусь с людьми, а здесь если ты первым на контакт не пойдешь, к тебе будут полностью равнодушны. Начальник недоумевает, почему решила уйти и просит объяснений. Объяснений никаких я давать не хочу, это слишком личное. Я просто хочу уволиться и никогда сюда больше не приходить. Опасаюсь к нему снова идти с заявлением, так как боюсь услышать в свой адрес нелестные характеристики (старая, страшная, никуда не возьмут).

Здравствуйте! Меня зовут Алиса, в этом году заканчиваю 11 класс. Почти всю жизнь мечтала стать врачом, родители-врачи. После 9 класса перешла в хим-био лицей, чтобы готовиться к поступлению в медицинский. Но, как ни странно, в этом году начала передумывать. Были мысли поступать на туризм, менеджмент и т.д. Сейчас вообще решила поступать в университет МВД на психологию служебной деятельности, т.к. туда нужна биология, которую я сдаю. Если бы сдавала обществознание, пошла бы, например, на следователя. В общем, сейчас мысли о чем угодно, только не о медицинском. Химию уже терпеть не могу. В этом году буду подавать документы в медицинские и МВД. Но все-таки не знаю, чего именно хочу.

Уже и о юридическом подумываю, для поступления в который придется выделить следующий год на подготовку. Посоветуйте, пожалуйста, как лучше поступить в этой ситуации.

Здравствуйтесь! Я Света, мне 16, меня раздражает абсолютно все! Моя семья, моя квартира, моя комната! Даже такое ощущение, что я саму себя раздражаю... И меня это все ужасно бесит. Что делать? Я понимаю, что надо учиться! И хочу учиться, правда, желание ужасно большое учиться!!! Но не могу, уже месяц не хожу, меня скоро отчислят!!! Я это понимаю, но все равно не хожу! Просто не могу, не знаю почему!!! Не то что не хочу... Не могу! Что делать??? Помогите!!!

В каком случае Вам было легче справиться с заданием? Аргументируйте свой ответ. Чему Вам необходимо научиться?

Задание 48.

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

Анализируя описание случая, определите возможные цели консультирования. Аргументируйте свои выводы (отрывки взяты из книги Гусаковой М.П. Психологическое консультирование).

ОТРЫВОК № 1

«Молодой человек, придя на прием к психоаналитику, сообщил, что с тех пор, как два года назад окончил колледж, он чувствует себя несчастным. Работает он в фирме отца, но работа не доставляет ему никакого удовольствия. У него постоянно плохое настроение, он часто ссорится с отцом, ему очень трудно принимать даже самые незначительные решения. По его словам, все это началось за несколько месяцев до окончания колледжа. Он очень увлекался физикой, причем его преподаватель считал,

что у него замечательные способности к теоретической физике, и юноша хотел поступить в аспирантуру и стать ученым. Его отец, преуспевающий бизнесмен, владелец крупной фабрики, настаивал на том, чтобы сын занялся бизнесом, снял бремя с его плеч и в конце концов стал его преемником. Отец аргументировал это тем, что у него нет других детей, что он создал фирму своими собственными руками, что врач рекомендует ему меньше работать и что сын был бы неблагодарным, если бы при таких обстоятельствах отказался выполнить волю отца. Результатом отцовских просьб, увещаний и напоминаний о чувстве долга было согласие сына. Он начал работать в фирме. После этого начались описанные осложнения».

ОТРЫВОК № 2

«Пациентка: Не знаю, зачем я сюда хожу. Я только и делаю, что повторяю одно и то же. Это ни к чему не приводит.

Терапевт: Я тоже устал выслушивать одно и то же.

П.: Может быть, мне больше не стоит приходить?

Т.: Ну что ж, выбор за вами.

П.: Что же, по-вашему, мне делать?

Т.: А что бы вы хотели сделать?

П.: Я хочу стать лучше.

Т.: Я вас ни в чем не обвиняю.

П.: Если вы считаете, что мне лучше остаться, хорошо, я останусь.

Т.: Вы хотите, чтобы я велел вам остаться?

П.: Вам лучше знать, врач-то вы.

Т.: Разве я поступаю как врач?»

ОТРЫВОК № 3

«Юноша 17 лет, сын почтового служащего, претерпел при рождении черепно-мозговую органическую травму. Он не мог, как другие дети, вовремя научиться ходить и говорить. Родители сразу заметили это

отставание, так как у них была подвижная и нормально развивающаяся дочь, с которой они могли сравнивать развитие сына. Легкая спастическая осанка при ходьбе и замедление физического и психического развития сына заставили родителей обратить особое внимание на своеобразие ребенка. Его умывали, одевали, водили повсюду. Всякое затруднение для него устранялось в духе наивно-первичного воспитания. Эта опека и внимание продолжались до начала лечения. К юноше из-за его травмы родители и в 17 лет относились, как к 3-летнему ребенку. Обоснованием поведения родителей было достойное сожаления утверждение: «Он же не может иначе».

ОТРЫВОК № 4

«Моя дочь – настоящий тиран. Если я варю цветную капусту, которую ей так хотелось, она вдруг заявляет: “Нет, теперь я ее не хочу, я хочу лапши!”. Я исполняю ее желание. Но она не приходит домой вовремя, а тогда, когда ей захочется и когда лапша уже остыла. Тут она устраивает скандал. Я должна заставлять ее мыться. Я больше не даю ей денег на карманные расходы: ведь она их тратит только на сладости. Должна же она научиться отказывать себе в чем-либо. Кроме того, ей всегда хочется, чтобы было новое платье. Мне весь этот модный хлам не нравится. Я по-другому воспитана. Вчера я от отчаяния отрезала себе волосы, потому что Ольга такая неряха и грубиянка. С тех пор, как умер мой муж, у меня в этой жизни нет никакой радости. Слава Богу, со смертью еще не все кончается. Только потому, что я это знаю, я могу выдержать все эти неприятности с моей дочерью. Может быть, заслужу себе ступеньку повыше на небе, ведь я, несмотря ни на что, добрая»

Задание 49.

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 50.

Цель: изучение роли вопросов в процессе оказания психологической помощи.

Прочитайте стенограммы разговоров. Отметьте для себя:

- Был ли вопрос задан, чтобы принести пользу рассказчику?
- Принес ли вопрос пользу клиенту или его можно было пропустить?
- Какие вопросы можно трактовать как замаскированные советы?
- Какие вопросы можно трактовать как сбор информации для последующего совета?
- Какие вопросы можно трактовать как удовлетворение любопытства психолога или заполнение времени для снятия тревоги?
- Какие вопросы заставили клиента защищаться, рационализировать?
- Какие вопросы Вы считаете необходимым заменить, переформулировать. Предложите свою формулировку.

ФРАГМЕНТ КОНСУЛЬТАЦИИ 1

(клиент – студентка 20 лет)

Клиент: Здравствуйте!

Консультант: Здравствуйте. Проходите, усаживайтесь поудобнее. Меня зовут Наталья Николаевна. Я вас слушаю.

Клиент: Вы знаете, у меня сейчас сложилась такая ситуация. Я учусь в институте на договорной основе. С нового года у нас поднимают плату за обучение. Я не знаю, что делать. Иногда мне кажется, что нужно все бросить и идти работать, а иногда – что надо учиться дальше. Я не знаю, что выбрать.

Консультант: Я правильно поняла: у вас происходит внутренняя борьба за дальнейшее самоопределение в жизни, но вам трудно решить, какой из двух путей сегодня правильный?

Клиент: Да, я не знаю, как жить дальше.

Консультант: А на каком курсе вы учитесь?

Клиент: Я учусь на четвертом курсе, поэтому бросать учебу нежелательно.

Консультант: А вы не хотели бы попробовать совмещать работу и учебу?

Клиент: Я уже думала об этом. Но, во-первых, если работать неполный рабочий день, то очень мало платят; а во-вторых, если я буду работать, то не буду успевать готовиться к учебе (к семинарам, лабораторным). Много времени будет уходить на работу с дипломом.

Консультант: А кто оплачивает ваше обучение?

Клиент: Родители.

Консультант: Вы уже разговаривали с родителями о том, что повышают плату за обучение?

Клиент: Нет, я боюсь сказать им об этом. У меня есть еще младший брат и младшая сестра. И мне не хочется, чтобы они в чем-то нуждались из-за того, что я учусь платно.

Консультант: До этого момента у вас уже повышали плату за обучение?

Клиент: Да, на втором курсе.

Консультант: Вы тогда сразу же поговорили с родителями?

Клиент. Да. Я тогда сразу же рассказала им об этом. Мама сказала, что придется в чем-то себя ограничить.

Консультант: А сейчас вы чего боитесь?

Клиент: Просто в этом году у меня брат заканчивает школу. Вдруг он не поступит на бесплатное обучение? Родители не смогут учить нас вдвоем. И мне не хотелось бы, чтобы из-за этого у нас с братом были какие-то проблемы.

Консультант: Уточните, пожалуйста, какие проблемы могут быть у вас с братом?

Клиент: Ну, например, он будет говорить, что я учусь платно, а ему родители не могут позволить учиться платно.

Консультант: Мне кажется, что вам, прежде всего, нужно поговорить с родителями. А также обсудить это с братом, ведь учиться вам осталось полтора года. И все вместе постараетесь принять правильное решение.

Клиент: Но родители расстроятся! Я не хочу их огорчать. И брат обидится.

Консультант: А вы поговорите так, чтобы не расстроились и не обиделись.

Клиент: У меня не получится.

Консультант: А давайте я вас научу...

ФРАГМЕНТ КОНСУЛЬТАЦИИ 2

(клиент – студентка, 21 год)

Клиент: Здравствуйте.

Консультант: Здравствуйте. Проходите. Присаживайтесь, пожалуйста. Как мне к вам обращаться?

Клиент: Света.

Консультант: А меня зовут Елена Александровна. О чем вы хотели со мной поговорить, Света?

Клиент: Знаете, в последнее время у меня складывается впечатление, что меня преследует рок. За что бы я ни взялась, я ничего не могу довести до

логического завершения. Мне это очень не нравится. Я в полной растерянности.

Консультант: Света, я вижу, вам не по себе. Расскажите мне поподробнее, из-за чего вы в полной растерянности.

Клиент: Да это происходит со мной на каждом шагу: хочу я выучить английский язык, куплю учебники, начну и тут же теряю интерес; начну заниматься спортом – хватает меня только на месяц. (Пауза.)

Консультант. Продолжайте, пожалуйста.

Клиент. Вот, попыталась устроиться на работу – проработала две недели и бросила. Поняла, что не для меня. Расстроилась. Опять ничего не получилось.

Консультант: Из вашего рассказа я поняла, что описанные вами события огорчают вас. Но что в этой ситуации тревожит вас больше всего?

Клиент: Но ведь у других все получается.

Консультант: Вы имеете в виду кого-нибудь конкретно?

Клиент: Да, например, мои друзья. Один из них – просто ас в английском, другой – компьютерный гений. И все мне говорят, что я не должна упустить возможность научиться тем вещам, которые могли мне помочь в будущем. Они хотят, чтобы я не отстала от жизни.

Консультант: Я поняла, что ваши друзья хотят, чтобы вы не отстали от жизни, и вы очень дорожите их мнением. Но чего вы хотите сами, Света?

Клиент: Я учусь на психолога, мне бы хотелось стать действительно хорошим специалистом. Мне нравится учиться, я много читаю, меня хвалят преподаватели, то есть учеба – это то, что действительно у меня получается и что мне действительно интересно. Но, возможно, мои друзья тоже правы, и я должна попытаться сделать над собой усилие...

Консультант: Не означает ли это, что, следуя призыву своих друзей, вы направляете силы на не интересующие вас вещи только для того, чтобы не отставать от успехов окружающих?

Клиент (пауза): А возможно, вы правы.

Консультант: Света, а что страшного будет в том, если вы не последуете советам своих друзей?

Клиент: Знаете, наверное, ничего страшного. Я буду заниматься тем, что мне действительно интересно. (Пауза.) Но меня не покидает ощущение, что я в чем-то уступаю своим друзьям.

Консультант: Как вы думаете, что может стоять за подобным ощущением?

Клиент: Может быть, я слишком много внимания уделяю мнению окружающих меня людей из-за моей неуверенности в собственных силах.

Консультант: Хочу уточнить: вы не уверены, что у вас хватит сил... На что?

Клиент: На все.

Консультант: На все не хватит сил ни у кого. У вас, как и у всех остальных людей на Земле, есть ограниченный запас сил. Если выбирать, то в какой области вы хотели бы сосредоточить свои силы и добиться успеха, которым могли бы гордиться?..

Задание 50.

Цель: изучение роли вопросов в процессе оказания психологической помощи.

В исследовательской и практической работе по изучению истории жизни Р. Аткинсон предлагает широкий круг вопросов к интервью, охватывающий различные этапы и стороны жизни клиента. Очертите круг вопросов, на Ваш взгляд, помогающих клиенту рассказать историю его жизни.

Ориентируйтесь на такие направления интервью:

1. Рождение и семейное происхождение.
2. Культурное окружение и традиции.
3. Исторические события и периоды.
4. Внутренняя жизнь и духовное искание.
5. Важные жизненные темы.
6. Отношения с окружающими.

7. Основные виды активности.

8. Взгляд на будущее.

Проанализируйте сформулированные Вами вопросы. Классифицируйте их по основным видам вопросов. Какие вопросы встречаются чаще? Какие вопросы Вы формулируете редко? Каким образом они могут поощрять клиента к рассказу? Могут ли предлагаемые Вами вопросы делать клиента более пассивным во взаимодействии? Чему Вам необходимо научиться?

Задание 51.

Цель: развитие версионности мышления психолога-консультанта. Актуализация теоретических знаний в области психологии.

Придумайте не менее 5-6 причин-версий возникновения каждой из приведенных ситуаций:

1. Елена Н., 38 лет, госпитализирована в связи с попыткой совершить самоубийство. Больная замкнута, постоянно плачет.

2. Мальчик 10 лет, крадет дома деньги и раздает украденное товарищам в классе.

4. «Он вообще не может говорить на уроке. Встает и молчит, еле слово выдавит из себя» (о мальчике девяти лет).

5. Мать обратилась с жалобами на то, что резко ухудшились отношения с дочерью: она отдалилась от родителей, стала запирается в комнате, подолгу бродит по квартире ночью, начала исповедовать вегетарианство.

6. «Он всегда все старается один делать, никого не подпускает, злится на всех, некомпанейский человек» (о мальчике 12 лет).

7. «Он врет и не краснеет» (о мальчике семи лет).

9. Один 30-летний холостяк обратился в консультацию из-за частых приступов тревоги, связанных с ситуацией на работе.

10. Мужчина средних лет на консультации. Его сеансы, продолжающие 50 минут, изобиловали продолжительными периодами молчания,

длившимися до 10 минут.

11. «Он очень боится один оставаться дома. Мы его уже убеждали, что ничего страшного не случится, но он как будто не понимает этого» (о мальчике 10 лет).

12. «Она невозможный ребенок. Никого не слушается» (о девочке шести лет).

13. «Противный такой, все делает наоборот» (о мальчике трех лет).

14. «Я схожу с ума, когда вижу, как она пишет» (о девочке семи лет).

15. «Мне легче на двух работах отработать, чем с ним уроки делать» (о мальчике 8 лет).

Какие ситуации оказались для Вас наиболее сложными? С чем это связано? Знания в каких областях психологии Вам необходимо расширить и углубить?

Задание 52.

Цель: работа с гипотезами.

Гипотеза – предположительная причина проблемы или затруднений клиента. Выдвинутые гипотезы о возможных причинах трудностей можно проверить следующим способом: а) применением диагностических средств; б) наблюдением за поведением клиента; в) продолжением психологического интервью.

1. Найдите и выделите в тексте наиболее значимую для решения проблемы клиента информацию.

2. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах трудностей клиента. Укажите, с помощью, каких методик можно проверить выдвинутые гипотезы? Укажите, в каких именно жизненных ситуациях вы будете осуществлять наблюдение за поведением клиента?

3. Определите предмет вашего дальнейшего разговора с клиентом.

4. Определите основные этапы работы над проблемой.

Случай 1. Здравствуйте. Меня зовут Анастасия. У меня вот такая ситуация. У меня дочка 7 лет. Она вести себя не умеет, не видит разницу между своим сверстником либо взрослым человеком, причем неважно, знает она его или только что познакомилась. В саду на нее постоянно жалуются, каждый день. Ведет она себя плохо, ни кого не слушает, со всеми огрызается. Дома тоже самое... Понимает она только если я начинаю орать... То, что говорю по 100 раз, ей просто фиолетово... Постоянно врет. Причем меры не знает... Бывает в саду может, что-нибудь своровать, а потом рассказывать байки, что ей подарили это. Причем игрушек полно, и объясняли ей, что если что-то хочешь лучше скажи, мы тебе сразу купим... У меня нет сил, стыдно куда-нибудь пойти, начинает нести какую-то ерунду, причем на пустом месте, ни с того ни с сего... В саду все девочки над ней доминируют, ей говорят: «Принеси», – приказным тоном, а она уже несется как угорелая... Я с ней разговаривала неоднократно, уже просто нет сил... Ходим на танцы, там тоже жалуются, что постоянно врет, мешает занятиям... Сделают, например, замечание, а через минуту она уже тоже самое творит, мешает заниматься другим... Грубит, спорит с руководителем... Ребенок как будто живет в своем мирке.. «На своей волне», так сказать. Возникает такое ощущение, что она у меня немного с отклонениями... Хотя, например, взять ее развитие, она читает, пишет и т.д., не отстает. Ездил ко второй бабушке на прошлой неделе... Они ее в прямом смысле вернули назад раньше времени. Потому что вести она себя не умеет. Скорее всего, они ее просто уже не возьмут к себе... Наговорили много чего... Посоветуйте, пожалуйста...

Случай 2. Я – Елена. Моей дочери почти 11 лет. Она никогда не была особенно послушным ребенком, всегда имела собственное мнение по любому поводу. Особым рвением к труду не отличалась, но по

необходимости все порученное выполняла. С детства была очень коммуникабельным и открытым ребенком. Когда ей было 4 года, умер ее папа. Через 2 года я повторно вышла замуж, поначалу все было не просто, и ревность была дикая и истерики, но со временем все прошло.

То, что происходит с ней сейчас, началось примерно год назад. Она довольно неплохо училась в школе, в основном «4», «5». Подходит к концу учебный год и вдруг она резко снизила темп в учебе, начала врать, опаздывать в школу, отказываться что-либо делать в доме. Я в тот период времени была 6-ом месяце беременности. Кстати, она всегда просила родить ей братика или сестренку! Кое-как все-таки 3-ий класс мы закончили на «4». В августе у нас родился малыш, и в 1 четверти мне было не ее учебы, чем она и воспользовалась. Побывав в школе, я пришла в ужас: оказывается мой ребенок погряз в двойках, по нескольким предметам не было заведено тетрадей. Учителям она говорила, что у родителей нет денег на тетради, все уходит на малыша. На уроках в классе практически ничего не писала, мотивируя это тем, что она не высыпается из-за криков малыша. Хотя это полная чушь, у нее здоровый, крепкий сон с самого рождения и по сей момент. Если она уснула, то можно поблизости провести парад танковых войск, она даже с боку на бок не перевернется. Она демонстративно не брала в классе ручку, пока к ней персонально не обращался учитель или ученики в классе. Постепенно она в классе со всеми перессорилась, и доучивались мы четверть с истериками на тему «я в школу больше не пойду, там все уроды и дебилы, я их всех ненавижу... Меня там никто не любит». В общем, все каникулы мы наверстывали пропущенное, восстановили тетради и прочее.

Вторую четверть она проучилась почти нормально, т. к. за хорошую учебу ей была обещана сотка. В третьей четверти все еще только ухудшилось: она погрязла в «2», завралась так, что уже сама не помнит, кому что говорила... Дома полный кошмар: делать ничего не хочет. Все мысли только о гулянии, походах в кино и других развлечениях. Все только из под палки и уроки, и помощь по дому... Мы неоднократно пытались с ней

поговорить, но это ни к чему не приводит. Наказывали и даже били, но никакого результата, точнее сказать, все стало только хуже, она с каждым разом озлобляется и совершенствуется во вранье, а недавно у нас пропали деньги... Я ее «приперла к стенке», она созналась, но выглядело это не как осознание вины, а скорее сожаление о том, что ее раскусили... Помогите, подскажите, что нам делать!

Случай 3. Я – Татьяна. У меня проблема с выражением своих эмоций. С детства меня воспитывали так, что все нужно держать в себе, в итоге я не могу сказать, что мне больно. Когда больно, терплю, говорю что все нормально... Когда мне плохо, я всегда вру, что мне хорошо. Даже мои друзья не знают меня настоящую, перед ними я всегда веселая, оптимистичная, а в это время мне так плохо, тяжело на душе, но я не могу все это сказать им, порой мне стоит таких огромных усилий надевать маску благополучия, делать вид, что все хорошо, когда внутри все кричит о том, как мне плохо. Также с мужчинами, когда мне кто-то очень нравится, я всегда делаю напускной хладнокровный вид, что он мне не нравится, хотя внутри все трепещет, когда я рядом с ним, а в итоге мужчина ничего не видит и думает, что безразличен мне. В итоге никаких отношений не складывается, а я не могу признаться ему в своих чувствах, как ком в горле встает, потом долго страдаю, что опять упустила его по своей глупости. Я чувствую себя и свою жизнь искусственной, фальшивой, ненастоящей и порой думаю, что я видимо хорошая актриса, что люди ничего не замечают, что у меня в душе творится, а, может быть, и не хотят видеть, зачем им чужие проблемы, когда у каждого свои есть. У меня какой-то затяжной конфликт между внешним и внутренним, у меня затяжная депрессия и она не проходит, но внешне по-прежнему для всех у меня все ОК. Иногда думаю, знали бы они, как у меня все на самом деле обстоит, сильно бы удивились, что на самом деле я совершенно другой человек, нежели кажусь внешне. Я больше не могу

носить эту маску, я устала. Как можно разрешить этот конфликт самой с собой?

Задание 53.

Цель: отработка навыков применения техник активного слушания.

Алгоритм выполнения задания:

1. Реализуйте эхо-технику.
2. Перефразируйте основную мысль клиента, сформулируйте Я-высказывание.
3. Выразите в Я-высказывании содержание чувств клиента (отражение чувств).
4. Реализуйте технику «присоединение чувства к содержанию».
5. Сформулируйте уточнения.
6. Сформулируйте резюме по высказыванию клиента.

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, 4) предлагаемые тексты.

Здравствуйте! Меня зовут Надя, мне 12. Я влюблена в мальчика, его зовут Ваня. Он учится на класс младше меня, но ему тоже 12. В прошлом году, на День Святого Валентина он начал мне оказывать разные знаки внимания — присылал валентинки, старался находиться всегда рядом со мной, вместе ходили домой. Я тогда тоже в него влюбилась, хотя раньше даже не обращала на него внимания... Мы дружили — писали смс, перезванивались, гуляли, но ничего большего. Так продолжалось с февраля по середину июня. Ссорились мы исключительно редко, как говорят: редко, да метко... Как мне тогда показалось, окончательно мы поссорились после школы, на летних каникулах. Первого сентября, я поняла, что влюблена в

Ваню до сих пор, наверное, просто чувства утихли, т.к. я его очень долго не видела. Тогда я решила признаться ему в любви в sms, на что он ответил мне взаимностью. У нас как бы началось всё с чистого листа... Но не прошло и двух месяцев, как мы расстались. Наши родители точно были не против, они поддерживали наши отношения. Мои родители о Ване очень хорошего мнения, хоть за последнее время он превратился в школьного хулигана. А обо мне его родители тоже хорошо отзывались. Всё закончилось тем, что он перестал мне писать, отвечать на мои смс, мы перестали общаться на переменах, но потом он показал всему всему классу наши смс... Здесь, по моему мнению, он перегнул палку... Наверное его что-то задело, может быть мой одноклассник, который тоже оказывал мне знаки внимания, об этом это Ваня знал и часто заводил о нём разговор. Потом он в школе он начал делать всякие гадости, наверно он хочет этим что-то доказать, ведь, я бы об этом точно узнала (я дочь завуча), я не знаю... Сейчас мы на переменах встречаемся взглядами, в его глазах есть какая-то грусть, не как тогда... Одноклассники знают о моих чувствах к нему (постоянно подкалывают), и Ваня сам наверное догадывается об этом. Подруги говорят, что он в меня влюблён. А ещё он подговорил девчонок, чтобы они сказали, что у него появилась девушка, хотя это не правда... Мама говорит, чем меньше на мальчика мы внимания обращаем, тем больше нравимся мы им. Так ли это? Просто любовь меня переполняет, я не могу так больше... Хотя если нужно, я могу подождать...

Здравствуйте, Я – Анна. Полгода назад перешла на руководящую должность в компании, где работаю более трех лет. На протяжении работы предложения о повышении поступали около 4 раз, но я не чувствовала, что была готова и желания руководить не было. Осенью поступило опять предложение, долго раздумывала и решилась попробовать. Сейчас понимаю, что меня побудили к этому не амбиции и не карьерный рост, а внешние факторы - все меня убеждали, что уже пора, надо попробовать себя. Так же

присутствовала конкуренция с кандидатом на эту должность: я хотела, чтобы его не взяли (сейчас понимаю, что это глупость). Работаю в продажах, мне нравится сам процесс продаж, общение с людьми, достижение личных целей и планов. После перехода на должность заниматься продажами не хватает времени, у меня 5 подчиненных: обучение, планирование, постоянный контроль, приходится им уделять много времени, в том числе заставлять их работать. Всем этим мне не нравится заниматься. Прямо скажем, что эффект от моей работы практически никакой!!! Показатели оценки работы низкие, я из-за этого постоянно расстраиваюсь, дома меня практически нет. Отношения руководства ко мне не понимаю, то молчат, то общаются со мной загадками (мол, сама думай, как это сделать), если спрашиваю, то объяснения не всегда мне понятны. Пока была 2 недели в отпуске, решила сходить на собеседование в продажи. Собеседование прошла, тренинги прошла (проявила себя на 50% -не знаю почему), сейчас полная апатия, не хочу никуда, ни в продажи, ни руководителем. Планирую уволиться, а что будет потом, не знаю – страшно терять финансовую стабильность, продолжать там работать точно не хочу. Что делать дальше? Как взять себя в руки, чтобы идти дальше? Мне 28 лет, замужем.

Какую часть задания было сложнее/легче выполнить? С чем, на Ваш взгляд, это связано? Какие техники выполняете легко? Чему еще необходимо научиться? Зафиксируйте сделанные выводы.

Задание 54.

Цель: освоение техники интерпретации.

Интерпретация – разъяснение неясного или скрытого для клиента значения некоторых аспектов его переживания или поведения. При этом неосознанные феномены должны стать осознанными. Интерпретация включает следующие процедуры:

- 1) *идентификация* (обозначение);

- 2) *разъяснение* (собственно толкование);
- 3) *перевод толкования на язык повседневной жизни клиента.*

Основные правила интерпретации:

1. Идти от поверхности вглубь.
2. Интерпретировать то, что клиент уже готов принять.
3. Прежде чем интерпретировать то или иное переживание клиента, необходимо указать ему на «защитный механизм» лежащий в его основе.

Интерпретируйте следующие высказывания клиентов:

1. «Всегда стараешься делать как надо...».
2. «Так я спускаю ему не даю... Не даю... Не собираюсь я его слушаться...».
3. «У меня просто нет выбора».
4. «Я никогда не думаю о том, что будет завтра».
5. «Я независим и не нуждаюсь в сочувствии».
6. «Она нас всех замучила».
7. «У меня это не получается».
8. «Вы знаете... Я все время раньше грызла как-то себя... Всю жизнь ругала... Да и сейчас немного тоже... Что... Как вам объяснить... Я как-то никогда не имела сильного желания иметь семью... детей... Я постоянно ощущаю... перед сыном... Что я как-то не так люблю его... недостаточно, что ли... Хм...».
9. «Я не нуждаюсь в жалости других людей».
10. «Невыносимо, когда курицу учат яйца».
11. «Я все время опаздываю и ничего не могу с собой поделывать».
12. «У меня нет друзей, да я и не хочу их иметь».
13. «Невозможно жить с человеком, который видит в тебе «Пустое место!»».
14. «Я твердо верю, что главное в жизни – соблюдать правила».
15. «Я становлюсь мрачным. Я плохо сплю, и вся ситуация у меня в голове. Я еще не спал крепко, с тех пор, как это случилось...»
16. «Мой муж говорит, что мне следует делать, и я стараюсь делать это. Но

у меня просто не получается».

17. «Мама была со мной очень строга, и я решила, что своему ребенку буду всё разрешать».

18. «У меня нет на это времени!».

Задание 54. Интерпретация психологических механизмов явления, описываемого в высказывании человека (по Г.С. Абрамовой)

Цель: освоение техники интерпретации.

Объясните в доступной форме клиенту, о каких психологических механизмах, явлениях, закономерностях говорится в его высказывании. Ориентируйтесь на возможные варианты ответов.

1. «Он совсем не интересуется мальчишескими делами, у него нет друзей среди мальчиков, он все время проводит с девочками, даже шьет с ними» (о мальчике 9 лет).

Варианты понятий для объяснения: индивидуальные особенности; возрастные особенности; идеал человека; неполноценность; идентификация.

2. «Она невозможный ребенок. Никого не слушается» (о девочке 6 лет).

Варианты понятий для объяснения: акцентуация характера; темперамент; уровень умственного развития; психопатология.

3. «Он крадет и раздает украденное в классе» (о мальчике 8 лет).

Варианты понятий: комплекс неполноценности; психологическая дистанция; инфантилизм; полевое поведение; структура детской группы; защитный механизм личности.

4. «Он вообще не может говорить на уроке. Встает и мычит, еле слово выдавит из себя» (о мальчике 9 лет).

Варианты понятий: невротизм; аутизм; произвольность; уровень речевого развития: диалогическая речь.

5. «Он врет и не краснеет» (о мальчике 7 лет).

Варианты понятий: эмоциональное развитие; фантазия; Я-концепция; шизоидность; девиантность.

6. «Он на нас вообще не обращает внимания» (о мальчике 6 лет).

Варианты понятий: инфантилизм; эгоцентрическая позиция; интеллектуальная незрелость; аутизм.

7. «Противный такой, все делает наоборот» (о мальчике 3 лет).

Варианты понятий: кризисное состояние; эмоциональная тупость; интеллектуальное недоразвитие.

8. «Я схожу с ума, когда вижу. как она пишет» (о девочке 7 лет).

Варианты понятий: функциональная незрелость; аграфия; действия восприятия; пространственное мышление.

9. «Мне легче на двух работах отработать, чем с ним уроки делать» (о мальчике 10 лет).

Варианты понятий: позиция родителей; ответственность; Я-концепция; самоконтроль.

10. «Он всегда все старается один делать, некомпанейский человек» (о мальчике 12 лет).

Варианты понятий: темперамент; аутизм; интроверт; невротизм; образ Я.

Задание 55. Сообщение диагностической информации

Цель: освоение навыка сообщения диагностической информации клиенту.

Определите, какой из вариантов сообщения психологической информации является неквалифицированным, а какой – квалифицированным, отражающим профессиональную позицию психолога. Обоснуйте свой ответ. Предложите альтернативную формулировку.

Акцентуация характера.

1. Ваш ребенок всегда будет таким, вряд ли вы что-то можете изменить.

2. Как говорят, у каждого свой горб.
3. Некоторые черты характера у вашего ребенка выражены ярче, чем у его сверстников.

Аутичность.

1. Да, вы живете по принципу: «Ушел в себя и надолго».
2. У вас в характере есть качества, которые затрудняют общение с людьми.
3. Вам, конечно, легче и спокойнее, когда вы один.

Агрессивность.

1. Да, про вашего ребенка не скажешь, что он миролюбивый человек.
2. Кто и любит подраться, так это ваш ребенок, он без этого жить не сможет.
3. Вашему ребенку сложно выражать свои сильные отрицательные чувства к людям.

Тревожность.

1. Вы все время в напряжении, зачем это вам?
2. Ваше волнение уже передалось мне, зачем так тревожиться?
3. Вы беспокоитесь по каждому поводу.

Конформность.

1. Для вас не представляет сложности отказаться от собственного мнения.
2. Вы спокойно, без напряжения переживаете свою зависимость от других людей.
3. Можно только позавидовать, что вы не конфликтуете с другими людьми.

Идентификация.

1. Поиск себя, своего места в жизни – это одна из главных задач для человека.
2. Вы так хотите создать свой имидж, что забываете о себе настоящем.
3. Кто бы мог подумать, что даже взрослому человеку трудно ответить на вопрос: «Кто Я?».

Функциональное недоразвитие

1. Ваш ребенок еще не успел вырасти, чтобы мог справляться с этими требованиями.
2. Он у вас просто недоразвит.
3. Расти ему еще надо, чтобы все получилось, как следует.

Задание 56.

Цель: освоение техники метафоры.

Понимание метафор, используемых в ходе общения и определяющих позицию клиента, поможет разобраться в его индивидуальных переживаниях, поскольку реальные надежды и страхи хранятся на подсознательном уровне, как и внутренние ресурсы для решения проблем. Умело вплетенная в ткань беседы метафора направит подсознание клиента на поиск ресурсов и решений, которые будут согласоваться с его индивидуальностью. И так как это будет именно его решение, то вероятнее всего он его выполнит и достигнет желаемого результата.

Дайте метафорическое описание основным психологическим понятиям практической психологии:

- идентичность
- свобода
- воля
- рефлексия

- жизнь
- смерть
- смысл
- проблема
- клиент
- психолог
- ответственность
- любовь

Задание 57.

Цель: освоение техники метафоры.

Запишите то стихотворение, ту строчку из песни, поговорку, цитату из книги, которую в последнее время Вы могли бы сделать эпиграфом 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 58.

Цель: освоение техники метафоры.

К основным ситуациям, в которых уместно использование метафор, можно отнести следующие:

- необходимость напоминания клиенту об имеющихся у него ресурсах;
- для поиска новых ресурсов;
- предложение решения проблемы;
- структурирование общения (установление иерархии);
- снятие барьеров в общении (сопротивление, страх);

- разрушение ограничивающих убеждений.

Подберите метафоры разного типа для клиентов, случаи которых представлены ниже. Вы можете воспользоваться готовыми метафорами, а можете создать метафору самостоятельно, опираясь на основные правила ее создания.

Здравствуйте, меня зовут Татьяна. Мне 20 лет. Последнее время я стала очень не уверена в себе, также появилось много комплексов. Это все мешает мне общаться с новыми людьми, а также дальше двигаться по жизни и развиваться. Я студентка и буквально в следующем году буду дипломированным специалистом, надо будет искать работу. Я очень хочу работать даже сейчас, но для меня проблема даже позвонить по объявлению. И этот страх я никак не могу преодолеть. Мне кажется, что у меня ничего не получится, что я не смогу и т.д. Я очень многого хочу добиться в жизни, и я понимаю, что если я сейчас не смогу решить данную проблему, то у меня и в будущем ничего не получится. Дело еще в том, что близкие люди мне здесь не помогут так, как они абсолютно не верят в меня. Ни мама, ни любимый мужчина никак не поддерживают и не подбадривают в данной ситуации, а только еще больше настраивают на то, что я не смогу. В меня никогда не верили. Не верили, что я закончу 11 классов, что поступлю в университет, что смогу учиться в университете и, в конце концов, что у меня будет любовь, друзья и т.д. Я понимаю, что все это я смогла, но им так ничего и не доказала. А страхи и комплексы появились. Помогите мне, пожалуйста, как мне с этим бороться? Что мне сделать, чтоб страхи и неуверенность ушли. Пусть не верят они, я хочу сама поверить в себя!

Мария, 30 лет. С самого детства мне окружающие говорили, что во мне жизни нет, я как будто сплю на ходу. Я во многом с ними согласна. Я такой человек, что всегда погружена в свои мысли и внешнее меня мало волнует, сама порой пугаюсь: как так можно жить и ко всему относиться настолько

безразлично. Все вещи жизненные, которые важны для других людей, для меня совершенно безразличны. Дома, когда делаем с мамой ремонт, она часто пытается меня вовлечь во все это, но мне опять же все равно и приходится постоянно делать вид, что я слушаю ее идеи и мне это интересно. Но на самом деле мне все равно.

Я считаю жизнь большинства людей скучной, родился-учился-женился, потом ипотеки, кредиты, все по одному сценарию. Вот многие мои ровесники грезят о машине и покупают ее, на меня тоже пытаются давить, мол, не отставай от коллектива, тоже покупай себе. Я всегда в ответ отшучиваюсь: потом, попозже, но на самом деле у меня нет такой мечты и машина мне не нужна. Я пытаюсь подстроиться под общество, но пока плохо получается, окружающие люди часто мне непонятны, а я непонятна им.

Такое ощущение, что у меня чувства просто отключены. Причем, с другой стороны, я эмоциональна, вспыльчива, меня легко вывести из себя. Удивляюсь, как эти два темперамента во мне уживаются. Получается, что бы я ни делала, где бы ни была, мысленно я все равно где-то далеко, в себе. Мужчины меня тоже как-то мало волнуют, возникает симпатия, да, но нет желания продолжать отношения дальше, и если мужчина разворачивается и уходит, то мне опять же все равно, я никак почти на это не реагирую. Нельзя же так жить, это ненормально. Я не ощущаю, как проходят годы, что мне уже 30, я вообще своего возраста не чувствую, ничего. Боюсь, вся жизнь так пролетит, я и не замечу. Вроде бы семью создавать пора, но у меня опять же нет на это ни сил ни желания. Как избавиться от такого состояния и в чем его причина?

Я Вячеслав, 28 лет. Я очень часто плачу во время просмотра фильмов, мультфильмов и даже рекламы. Расплакался даже во время чтения книжки своей 3-х летней дочери (волшебник изумрудного города). Плачу — не в смысле рыдаю, а текут слезы, мимика меняется соответствующим образом. Я

женат, счастлив, мужик по жизни, как говорится. Но вот эта моя черта меня беспокоит. Что со мной? Нужно ли это исправлять и как?

Задание 59.

Цель: освоение директив как метода воздействия.

Директива как метод воздействия может быть представлена как пожелание, указание на действие или хитроумная техника на основе теории. Директива ясно показывает желаемое для психолога действие; при этом предполагается, что клиент выполнит указания.

Внимательно прочитайте нижеприведенные утверждения и определите, какая директива принадлежит квалифицированному психологу, а какая директива – неквалифицированному. Объясните свое мнение, основываясь на понятии о задачах психологического консультирования, и зафиксируйте.

1. Вам обязательно нужно провериться у психиатра.
2. Вы должны ежедневно подходить к зеркалу и говорить себе: «Я умная, я красивая, я счастливая».
3. Я считаю, что вам крайне важно изменить внешность.
4. Никогда не поздно начать все сначала. Вам об этом надо подумать ...
5. Вы уже должны чувствовать себя иначе, ведь вы столько всего передумали ...
6. б. Вы похожи сейчас на колючего ежика, думаю, что вам это и самой не очень нравится ...
7. Хотелось бы предложить вам следующее ...
8. Думаю, что вы согласитесь со мной, вам надо предпринять следующее ...
9. Ваши чувства должны немедленно измениться ...
10. Скорее всего, вам надо заняться не самоедством, а самоизучением ...
11. Представьте себе, что ваши чувства узнали все люди, которых вы любите, разве после этого вам не захочется их выразить по-другому?

12. Никогда больше ему этого не говорите, я вам категорически запрещаю.
13. Вам необходимо выбрать для себя новые способы выражения чувств к нему.
14. Я огорчена, что вы не смогли справиться со своими желаниями.
15. Я знаю, что вы примете верное для себя решение - у вас есть для этого все основания.
16. у вас есть все данные, чтобы принять правильное решение и понять его последствия.
17. А сейчас вернитесь к той ситуации и вновь проиграйте ее.
18. Замените «хотелось бы» на «хочу», «нельзя» на «желательно».

Задание 60.

Цель: освоение навыка восстановления логической последовательности событий

Метод логической последовательности объясняет клиенту логические последствия его мышления и поведения «Если, то ...»; дает точку отсчета для понимания своих переживаний и действий, позволяет предвидеть результаты действий.

Проанализируйте высказывания психологов, найдите логические ошибки в объяснении поведения, проанализируйте, почему эти ошибки возникли, как их можно предотвратить?

Факты поведения	Логическая последовательность, восстановленная психологом
Плохая успеваемость, дурная привычка грызть ногти.	«Ваш ребёнок очень тревожный, это мешает ему хорошо учиться. Вы его наказываете, вот он и грызёт ногти, чтобы пережить своё напряжение».
Плохая успеваемость, рассеянное внимание.	«Если бы ваш ребёнок мог лучше сосредотачиваться, он бы и учился в соответствии со своими возможностями».
Не слушается взрослых, плохо учится.	«Естественно, если взрослые не являются авторитетом для вашего ребёнка, он и учиться не

	будет».
Мальчик играет только с девочками, учится хорошо.	«Это нормально, если у ребёнка есть личные интересы, их надо только уважать».
Украл деньги, стал хуже учиться.	«Если ребёнок украл деньги, то это вовсе не значит, что он законченный негодяй. Надо ещё разобраться в том, почему он это сделал».
Стал хуже учиться, на уроках вялый.	«Надо проверить, если снижение успеваемости показатель подростковой астенизации, то ребёнку надо просто больше отдыхать».
Сказал, что его никто не любит, убежал из дома.	«Если ребёнок чувствует себя одиноким, то он часто выражает это и словом и делом, которые не совсем тонко передают его чувства».
Очень медленно всё делает, не хочет быть взрослым.	«Если вы постоянно его подгоняете, то он просто не знает, как быстро он умеет что-то делать».

Задание 61.

Цель: освоение навыка информирования клиента.

Количество информации, предоставляемой клиенту специалистом в ходе консультационной сессии, прежде всего, будет зависеть от характера терапевтических отношений, личностных особенностей клиента, сути проблемы. Однако важно, чтобы предоставляемая информация соответствовала требованиям: доступность, конкретность и объективность.

Доступность и конкретность информации определяются так, что данные, сообщаемые консультантом клиенту, должны, с одной стороны, соответствовать уровню его развития и, с другой, исключать возможность двойного толкования. Для того чтобы убедиться в правильности понимания клиентом предоставленной информации, специалист может задать ряд проясняющих вопросов. Что касается объективности, то она зависит как от квалификации специалиста, так и специфики его личности.

Предоставьте клиентам необходимую, на Ваш взгляд, информацию. Сформулируйте возможные вопросы, которые помогут Вам убедиться в правильности понимания клиентом полученной информации.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 62.

Цель: освоение техники «нормализации».

Техника «нормализации» является вариантом эмпатического отреагирования консультанта и способствует уменьшению тревоги и эмоционального напряжения клиента. Самое главное здесь: дать понять клиенту, что:

- он поступил в данном случае нормально и естественно;
- его чувства по отношению к людям и событиям — нормальны и естественны;
- ситуация, в которую он попал — нормальна, обычна и естественна.

После того, как Вы объяснили клиенту, что то, что он чувствует или то, что с ним произошло — нормально и естественно, Вам предстоит аргументировать своё заявление. Ведь Вам не поверят, если Вы просто скажете «всё нормально». Вы обязаны объяснить — почему это «нормально» с Вашей точки зрения.

Сформулируйте высказывания психолога, являющиеся «нормализацией» к приведенным ниже ситуациям.

Ситуация 1. К психологу пришла мама ученицы, которая учится в 10 классе и попросила помощи. Она рассказала, что ее дочь до 6-7 класса была веселой, активной девочкой, хорошо училась в школе, любила общаться с детьми и одноклассниками, много времени отдавала внеклассной работе. Сейчас, она совсем изменилась. Замкнулась, перестала общаться с друзьями, теряется в присутствии незнакомых людей, сторонится компаний и шумных собраний. Стала хуже учиться. Все свободное время проводит в своей комнате. Придирчиво относится к своей внешности. Живет своей довольно напряженной жизнью, иногда прорывающейся в нервных репликах и подавленном настроении. На искренний разговор не идет. Что с ней происходит?

Ситуация 2. «Мой муж умер в день 13-летия сына. После похорон сын стал очень замкнутым, хотя до этого он делился со мной своими мыслями и впечатлениями. Замкнутый и неразговорчивый он везде: и дома, и в школе, в окружении друзей. Такое впечатление, что он перестал даже интересоваться тем, что до этих трагических событий его увлекало. Он станет таким, каким был?»

Ситуация 3. В конце первой четверти кабинет психолога посетила мать первоклассника. Запрос: «Все ли в порядке с моим сыном? Нет ли у него умственных отклонений, т.к. его обучение продвигается с большими

затруднениями». Ребенок тихий, ласковый. Детский сад не посещал, читать, считать научился дома, рос «домашним ребенком» в семейном кругу, где умели уделить внимание ребенку. Но с начала учебного обучения спокойствие в доме кончилось. Мальчик стал беспокойным, часто плачет, вздрагивает от любого звука, плохо спит по ночам. Мама помогает мальчику, и он более или менее удачно выполняет домашние задания, но в школе теряется и производит впечатление ребенка с нарушенной психикой.

Ситуация 4. Здравствуйте, Я – Олег. Назначили на руководящую работу против воли. Был категорически против. Раньше никогда работал руководителем. Теперь не могу спокойно спать, постоянное чувство тревоги, нервозность. Можно сказать, пугаюсь каждого шороха. Хочу вернуться на прежнюю рабочую должность.

Задание 63.

Цель: освоение техники конфронтации.

Конфронтация – это действия консультанта, не совпадающие с привычным поведением клиента.

Противостояние направлено на противоречивое поведение клиента. Конфронтации подвергается привычный стиль межличностного поведения клиента. Этот стиль поведения воспроизводится и в консультативном контексте. Консультант обращает внимание клиента на его способы избегания обсуждения важных тем. Например: отвечает вопросом на вопрос.

Выделяют три типичных случая конфронтации во время психологического консультирования:

1. Консультант обращает внимание клиента на его противоречивость чувств, мыслей и поступков. Часто противоречивость чувств, мыслей клиента выражаются в словах «да, но».

2. Конфронтация позволяет увидеть ситуацию такой, какая она есть на самом деле.

3. Эта техника хороша для обращения внимания клиента на его уход от разговора на важные темы.

Сформулируйте конфронтационное высказывание к предложенным ситуациям.

Ситуация 1. В консультативный центр обратилась женщина с жалобами на дочь Таню 8 лет. По словам матери, Таня безответственна и безвольна. Мама полагала, что отсутствие этих качеств может свидетельствовать о психической патологии, и просила обследовать девочку. Приходя из школы домой, Таня играла в игрушки и ела сладости, вместо того чтобы обедать и делать уроки. Затем, по маминому плану, Таня должна была идти гулять. Мама приходила с работы к 19 ч. Таня весь день находилась дома одна. Мама часто звонила ей с работы и пыталась контролировать, но безуспешно. Указания по телефону девочка не выполняла, одна дома не обедала и уроков не делала. Борясь с безволием и безответственностью, мама убрала на антресоли все ее игрушки, краски и цветные карандаши. Тогда Таня начала царапать клеенку на кухонном столе. Заподозрив у девочки психическое заболевание, мама обратилась за помощью. Сама мама закончила школу с золотой медалью. Она росла в большой семье в провинциальном городе, в доме всегда были люди. «Со мной никто не занимался, я все делала сама», - говорила она. Психологическое обследование Тани никакой патологии не выявило. Оказалось, что она обладает повышенным уровнем тревожности.

Ситуация 2. Отец мальчика 15 лет жаловался на трусость и робость своего сына. Отмечал, что эти качества были в нем с самого раннего детства. Отец давно пытался бороться с ними. Он заставлял мальчика преодолевать свой страх — бросал в воду на глубоком месте, чтобы научить плавать, посылал одного вечером в лес. Мальчик в этих случаях боялся, плакал, но отец настаивал, воспитывал в нем «мужчину». Несмотря на эти воздействия,

мальчик оставался нерешительным и боязливым. Он так и не научился преодолевать свои страхи, более того, с годами они усиливались. Борьба со страхами и робостью сына как-то иначе отец не пробовал, ему это не приходило в голову.

Ситуация 3. Клиентка жалуется: «Мой муж нашел работу, связанную с длительными командировками, потому что не любит меня». Реальная ситуация такова, что муж поменял работу по требованию жены после долгих ссор, поскольку на прежней работе он мало зарабатывал. Теперь муж зарабатывает достаточно, однако редко бывает дома.

Задание 64.

Цель: освоение способов формулировки резюме

Метод *резюме* заключается в том, что психолог в сжатом виде повторяет основные факты и чувства клиента, и делает из них логические выводы. Данный метод полезно повторять периодически во время интервью, поскольку он поясняет направление беседы.

Воздействующее резюме часто используется в конце беседы, чтобы суммировать суждения психолога. Чаще всего используется в комбинации с выводами и резюмирующими высказываниями Клиента.

Обобщающее резюме выражает основную идею нескольких утверждений или долгого высказывания клиента, служит целью систематизации мыслей как клиента, так и психолога.

Проанализируйте следующие резюме психологов-консультантов, определите по пятибалльной шкале эффект их воздействия (5 - максимальное воздействие, 0- минимальное воздействие). Дайте обоснование своей оценки на основе личного впечатления от воздействия «резюме».

1. «Мы должны попрощаться. Надеюсь, что вы поняли, насколько были неправы, когда оценивали вашу ситуацию как безнадежную. Теперь для вас есть надежда, правда?»

2. «Думаю, что вы удовлетворены тем решением, которое сейчас приняли. Оно принесет вам новые чувства. Удачи вам, до свидания».
3. «Мы с вами нашли столько новых качеств в ваших отношениях с ребенком. Не забывайте о них, это поможет вам не тратить силы на повторение старого».
4. «Помните, что не все так плохо, как казалось. У вас еще столько возможностей начать новую жизнь».
5. «Сегодня вы придете домой и обязательно скажете, что очень их любите. Скажете это так, как мы с вами здесь говорили ... Я уверена, что вы это сделаете».
6. «Да, вы должны попросить у ребенка прощения. Это единственное, что вы еще не успели сегодня сделать. Вы это сделаете сегодня, именно сегодня».
7. «Я уверена, что вы нашли верное решение. Следуйте ему».
8. «Не будем больше тратить время на дискуссии, попробуйте тот «рецепт», который вы сами себе прописали. Я его полностью одобряю и поддерживаю».
9. «Нет смысла в дальнейшем обсуждении. Мы давно уже ходим с вами по кругу, пора с него сойти. Делайте сегодня следующее ... »
10. «Не бойтесь выполнить, не бойтесь себя. Все будет хорошо. Действуйте!»

Задание 65.

Цель: освоение техники самораскрытия психолога как метода воздействия в ситуации интервью

Самораскрытие – это сложное, многогранное явление, которому было посвящено более двухсот научных трудов в зарубежной практике. Основополагающая работа в этой области принадлежит Сиднею Жорарду (1964). По Жорарду, самораскрытие заключается в том, чтобы представить себя другому с помощью сведений личного характера. Самораскрытие

помогает устанавливать доверие и способствует формированию взаимоотношений консультирования. Взаимное самораскрытие С. Жорард назвал *диадический эффект*.

Самораскрытие клиента необходимо для успешного процесса консультирования. Клиенты, особенно подростки, охотно общаются с теми консультантами, которые демонстрируют «определенную незащищенность и доступность на личностном уровне». Самораскрытие консультанта выполняют две принципиальные функции: предоставление примера и развитие новой точки зрения. Наблюдая самораскрытие консультантов, клиенты сами учатся быть более открытыми. Самораскрытие консультанта поможет клиенту увидеть, что консультанты также не свободны от проблем, и не лишены чувств.

Какой из вариантов самораскрытия психолога вы считаете профессионально необходимым, а какие, по Вашему мнению, превышают меру профессионального воздействия психолога? Докажите правильность своего решения.

1. В моей практике встречались похожие ситуации ...
2. Я знакома со многими психологическими теориями, но ближе всего мне такие идеи ...
3. Я долго размышляла над вашей ситуацией, думаю, что могу вам предложить следующее ...
4. Ваш рассказ вызвал у меня противоречивое впечатление, я хотела бы уточнить следующее ...
5. Мне показалось, что вы не всегда искренне рассказывали о своем сыне ...
6. В моей жизни также были случаи, когда я не могла справиться со своими чувствами ...
7. Мне кажется, что я чувствую, как вам трудно выразить это.

8. Я бы не стала так делать, если бы была на вашем месте, это ничего не дает, так как ...
9. Я не вижу логики в ваших словах, по-моему, было несколько иначе, так ...
10. Вы хотите, чтобы я вас пожалела, да, я вам сейчас сочувствую, потому что Вы искренне страдаете, а не притворяетесь.
11. Не пугайте меня, я вас не боюсь....
12. Я хочу вас понять, а не осудить ...
13. Думаю, что моя биография здесь ни при чем ...
14. Да, я многое могу, но, как все люди, я могу и ошибаться, как известно, это не происходит только с теми, кто ничего не делает ...
15. Вас интересует мой ребенок? Да, у него есть проблемы в школе, но это уже другой разговор, не правда ли ...

Задание 66.

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:

- любительнице чистоты, которую раздражает любой беспорядок (38 лет);

- девушке, которая страдает от заикания (17 лет);
- мальчику, который не знает, как познакомиться с девочкой (13 лет);
- подростку (15 лет), который ненавидит людей;
- девочке (14 лет), которая больше всего на свете боится, что она некрасивая, и поэтому никто не обращает на нее внимания;
- маме мальчика (9 лет), который не хочет быть мальчиком;
- бабушке (63 года), которая одна воспитывает восьмилетнюю внучку, и терпение ее уже на пределе;
- девочке (11 лет), которая дома украла деньги и накупила на них гостинцы всему классу;
- молодому директору школы (32 года), который не знает, как завоевать авторитет у педагогов;
- женщине (29 лет), которая считает, что излишняя откровенность ей вредит;
- отцу семейства (39 лет), который потерял работу и мучительно это переживает;
- девочке (8 лет), которую оставил ее отец;
- женщине (28 лет), которой не хватает уверенности в себе;
- предпринимателю (40 лет), который страдает от своей неорганизованности, вечно суетится и спешит;
- женщине (36 лет), которую оставил муж;
- папе мальчика (10 лет), который слишком суров к своему сыну;
- маме юноши (19 лет), которая стремится во всем контролировать своего сына;
- папе девочки (8 лет), который ушел из семьи;
- 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 67.

Цель: исследование темы предоставления советов

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.

1. Я часто даю советы...
2. Я получил совет от...
3. Сложнее всего мне давать советы в отношении...
4. Я бы никогда не дал совет в отношении...
5. Когда речь заходит о советах, я обычно...
6. Человеком, который всегда давал мне хорошие советы, был...
7. На советы я реагирую...
8. Когда другие люди дают мне советы, я...
9. Я никогда не сомневаюсь, давая советы в отношении...
10. Я бы описал себя как...
11. Тип людей, которых я стремлюсь избегать, – это...

Задание 68.

Цель: освоение техники психологической рекомендации.

Рекомендация, в отличие от совета, предполагает не одноразовое решение, а освоение какой-то новой модели поведения. Результативность применения рекомендации во многом зависит от корректности формулировки. Критерии эффективной рекомендации:

1. Эффективная рекомендация формулируется в утвердительной форме. Если она формулируется в отрицательной форме, то не дает образца желательного поведения.
2. Эффективная рекомендация достаточно конкретна, то есть, сформулирована в терминах поведения.
3. Эффективная рекомендация должна быть реалистична.

Прочитайте отрывки из консультативных практик и подумайте, какие психологические рекомендации можно дать в этих ситуациях?

ОТРЫВОК № 1

Мальчик 12 лет. Всегда учился и вел себя хорошо. В последнее время появились проблемы в поведенческом плане, которые выражались во взрывчатом, импульсивном реагировании на внешние раздражители. Причем сила реагирования не соответствовала силе раздражителя. Мать объясняла это его личностными особенностями, такими, как высокое чувство достоинства и независимость. Учитель видел в этом невоспитанность и вызов общепринятым нормам. Конфликтная ситуация обострилась в конце четвертого класса, когда до конца года оставалось не более полутора месяцев. Классный руководитель написала докладную записку завучу, курирующему младшие классы, в которой описывала ребенка с самых негативных сторон. Мать была возмущена, поскольку, во-первых, была не согласна с подобной характеристикой своего сына; во-вторых, не понимала, даже если ее ребенок действительно столь плох, почему классный руководитель не хочет дать ему спокойно доучиться до конца года, тем более что потом он перейдет в пятый класс, и данному учителю не «грозит» встреча с ним в следующем учебном году. Консультантом был проведен анализ ситуации. Кроме беседы с матерью потребовались дополнительные отдельные встречи с ребенком и преподавателем. Было выявлено: семейная

ситуация в целом благоприятная, отношения матери с ребенком характеризуются как теплые, дружественные, но стиль воспитания – попустительский.

У ребенка: высокий интеллект, высокий уровень тревожности, заниженная самооценка. Общая ситуация в семье нестабильная в результате взаимоотношений между супругами, их взаимной неудовлетворенностью браком. У классного руководителя выявлен высокий уровень астенизации, депрессивность, тревожность. Истоки данного состояния в неблагополучной атмосфере в семье: муж алкоголик, дочь имеет врожденный порок сердца, у самой испытуемой – язва желудка.

Сформулируйте психологические рекомендации для матери, для педагога.

ОТРЫВОК № 2

Георгий Д., 13 лет, страдает бронхиальной астмой в течение многих лет.

Фрагмент описания жизни его матери.

«...С Генной (мужем) в это время мы стали общаться почаще. Бабушка приезжала и по несколько дней у нас жила, отпуская нас куда-нибудь вместе. Но скоро я стала обращать внимания на Генины выпивки. Я даже пыталась отмечать в календаре дни, когда он абсолютно трезв, в месяц их набиралось три-четыре. Но главное, что меня мучило, это его состояние в алкогольном опьянении. Он рассказывал о каких-то обидах на родителей, особенно на мать, причем тема могла быть одна и та же на протяжении долгого времени. Я сначала внимательно слушала, пыталась утешить, потом увидела, что не помогает, только усугубляет, я вызывала его на эту тему, когда он был трезв, но тут натыкалась на стену, я не могла понять, как можно так тратить деньги, а он мне объяснял это опять детскими «заморочками». Часто его истерики были всю ночь. Не зная, что предпринять, я позвонила его родителям и

попросила о помощи. Он с ними в то время крайне редко общался, и они не были в курсе происходящего. В ответ я слышала какие-то насмешки. Я была в отчаянии. Скандалы прекратились, я размышляла, что делать, к кому обратиться. В это время на тренировке умер Генин приятель, коллега по работе. У Гены случился жуткий запой. Мы много говорили об этом. Спустя буквально три недели пошел Жорик, ему был почти годик, и в этот день мы были у Гениных родителей, через пять дней умер его папа. Внезапная смерть. Она потрясла всех, мне казалось, что я в ловушке. Гена очень сильно переживал и очень пил. Через два месяца умер его дядя, брат отца, и снова – похороны. Я помню, что сижу на кухне, смотрю на Жорика (он играет в манеже) и мне так хотелось кричать и плакать, мне казалось, что я дошла до безумия, меня обуял такой жуткий страх, я чувствовала себя такой слабой и одинокой, и вот он – маленький человечек, беззащитный, за его жизнь я в ответе, и никто не в силах мне помочь. Я стала вскакивать по ночам, слушать, дышит ли он, когда он чем-нибудь давился, у меня темнело в глазах от страха.

...В этот период меня стало волновать, что Жорик до сих пор не говорит, приучить его к горшку казалось невозможным, соска изо рта не выпускалась. Вроде бы все понимает, активно «разговаривает» жестами, но – ни одного слова. И я пригласила невропатолога по рекомендации подруги. Со слов врача я поняла, что «угробила» ребенка. Главной причиной моего беспокойства был ночной плач ребенка, иногда до трех раз. И понять было невозможно, от боли или от страха он так кричит. Я начала его лечить. Через два курса интуиция подсказала, что – хватит, и я стала искать доктора, который сказал бы мне, что мой ребенок здоров. В поликлинике на меня накричали, но в одном Центре планирования семьи невропатолог успокоил меня, сказав, что в развитии Жорик не отстает. Я успокоилась.

...В это же время начинается полоса смертей. Умирают две Генины тетушки, заболевает моя мама. Ярываюсь между ребенком и больницей. Моя бабушка берется мне помогать, сидит с Жорой. В мае у Жоры случается

первый приступ астмы» [17].

Какие психологические рекомендации можно дать матери?

Задание 69.

Цель: освоение техники «домашнее задание».

Оптимизировать консультативную работу помогают также домашние задания. Они могут быть нескольких видов:

1. Творческие задания (сделать коллаж, написать сказку и др.).
2. Структурированное самонаблюдение (например, дневник).
3. Экспериментирование (клиенту предлагается реализовать на практике новую или непривычную форму поведения).

Задания помогают клиентам чувствовать включенность в процесс консультирования между встречами и переносить опыт, полученный в процессе консультирования, в реальную жизнь.

Предложите домашние задания клиентам, описанным в приведенных ситуациях. Сформулируйте цель домашнего задания. Обоснуйте предлагаемые задания с позиций разворачивания консультативного процесса.

Ситуация 1. Наташа, 16 лет, 10 гимназический класс физического профиля.

Запрос зам. директора гимназии по науке:

«Девочка недооценивает свои способности, не решается участвовать в межшкольных олимпиадах для старшеклассников, хотя по ряду предметов могла бы весьма успешно выступить. Как придать ей уверенность в своих силах?»

Данные, приведенные учителями:

В этом классе подобрался сильный состав. Наташа — «генератор идей», из девочек самая способная в своем классе. Ребята уважают ее не

только за знания и ум, но и за справедливость, доброту, отзывчивость, веселый характер, обаяние. В классе у нее лучший друг — Марина Б. — отличница, воспитанная, обаятельная девушка. Подруги всегда вдвоем, учителя не помнят случая, чтобы они повздорили или просто не смогли о чем-то договориться. Поводом для обращения к психологу явился внезапный отказ Наташи участвовать в олимпиаде для учащихся гимназий и лицеев. Программа включала задания по всем основным школьным предметам, поэтому команду формировали из сильных учащихся. Наташа — не лучшая ученица в своей параллели по физике и математике, но, учитывая ее хорошие результаты по гуманитарным предметам, учителя решили включить ее в команду. После некоторых колебаний она согласилась и участвовала в тренировках, но накануне олимпиады внезапно отказалась, предложив кандидатуру своего одноклассника. Свой отказ девочка объяснила слабыми знаниями по истории. Аргумент учителей, что и ее одноклассники не сильны в этой науке, не помог. Преподаватель истории — опытный педагог, свой предмет знает хорошо, но отношения с ребятами строит на формальных принципах, ведет уроки сухо, требует почти дословного пересказа учебника. Большинство гимназистов не любят историю, и это сказывается на качестве их знаний по данному предмету. Преподавателя географии поразил такой эпизод. Однажды на уроке она предложила учащимся деловую игру, моделирующую работу банка. По жребию Наташе досталась роль управляющего. Девочка обрадовалась — роль ведущая, по-хозяйски уселась за воображаемый начальственный стол, обвела глазами очередь ждущих приема посетителей, важно пригласила первого из них в свой кабинет и... Тут произошло неожиданное: в диалоге с первым же «клиентом» обычно спокойная, жизнерадостная Наташа превратилась в беспомощное создание. Казалось, что необходимость принятия решения доставляет ей определенные трудности.. После окончания гимназии Наташа собирается поступать в финансовую академию. По мнению учителей, она сможет стать хорошим экономистом, весь вопрос в том, не испугается ли она вступительных

экзаменов и не подаст ли документы в другой институт, где конкурс меньше. Как-то девочка призналась, что не уверена в своих знаниях по истории и географии, что сомневается, сможет ли подготовиться к экзаменам по этим предметам даже с помощью репетиторов.

Наблюдение и беседа с Наташей:

Наташа — миниатюрная девушка с внимательным открытым взглядом. Была бы очень симпатичной, если бы не угри на лице. Она довольно подробно и откровенно отвечала на вопросы, с удовольствием рассказывала о своих мечтах. Маму Наташа очень любит. Неразрешимых проблем в семье не возникает, хотя минутные обиды нередко вспыхивают. «Характер у мамы непростой, но я к нему приспособилась», — рассказывает девочка. Самое тяжелое время для нее — два летних месяца, которые она проводит в оздоровительном лагере. Зато потом с мамой уезжают в отпуск. Ожидание этого путешествия и согревает Наташу в лагере. Третий член семьи — трехлетний пудель. Девочка очень привязана к нему, она даже уверяет, что такой замечательной собаки не может быть на свете. Прогулки с пуделем, часто в компании Марины — основное ее занятие в свободное время. Уроки она делает долго, не торопясь, немного помогает маме по дому (больше всего любит готовить), рассказывает маме о школьных новостях, смотрит телевизор. Как правило, девочка не пропускает ни одного фильма, особенно нравятся ей мелодрамы. Читает она мало: даже произведения, входящие в школьную программу, иногда не осиливает, ограничиваясь беглым просмотром. Пятерки по литературе объясняются ее понятливостью и тем, что она внимательно слушает на уроках свою любимую учительницу. Наташа никогда не посещала кружки: во-первых, не испытывала интереса к предлагаемым внешкольным занятиям, а во-вторых, надо было осваиваться в новом коллективе, привыкать к руководителю. Физический класс Наташа с Мариной выбрали по двум причинам: их устраивают учителя и интересный коллектив, большую часть которого составляют мальчики.

Ситуация 2. Мне 18 лет. В этом году заканчиваю колледж по специальности бухгалтерский учёт, а после него возможно поступить только на заочное отделение (платное). Соответственно надо идти работать. По специальности после колледжа и без опыта устроится очень тяжело, но родители нашли один вариант. Там нужно работать с 9 до 18. Но я, «наглая такая», не хочу так работать, я же молодая ещё, тем более выгляжу совсем не на 18. Я занимаюсь танцами, мне это очень нравится, я без них жить не смогу, а из-за работы придётся бросить, потому что не буду успевать. Да и личную жизнь так не устроишь. Я лучше пойду листовки раздавать, рекламки клеить или что-то в этом роде. Там заработать даже больше можно и график свободный. Но родители говорят, что нужно опыт зарабатывать, чтобы трудовая книжка была, стаж и т.д. Они говорят, что ради этого можно и бесплатно пару лет поработать. Вот и что мне делать, посоветуйте...

Ситуация 3. После лекции о проблемах психологии личности В.И., учительница химии, недавно перешедшая с предприятия на работу в школу, обратилась к психологу: «Посоветуйте, как избавиться от чувства неадекватности, острого чувства неудовлетворенности собой. Я ощущаю несоответствие везде. Мне кажется: 1. Что мой муж мог бы выбрать себе жену, лучше меня; 2. Что одеться как следует я не умею, все не к месту, все мне не идет, да и фигура далека от совершенства. Постоянно выгляжу, как мокрая курица; 3. Все время хочется спрятаться, быть менее заметной, а если и говорю что-нибудь, то кажется, что невпопад; 4. Почти всегда за урок, который провожу, больше «тройки», а еще чаще «двойки», сама себе поставить не могу. И т.д., и т.п. Умом понимаю, что я такая же, как и все. Но ощущение неадекватности, недовольства собой почему-то все равно преследует меня. Я не могу его преодолеть. Это всегда вынуждает меня опускать руки перед каким-нибудь делом, пасовать перед другими людьми. Я не только хочу искоренить в себе эти ощущения, но понять откуда они взялись. А еще очень хочется так воспитать дочь, чтобы она даже не догадывалась о существовании таких неприятных чувств».

Задание 70.

Цель: освоение навыка формирования альтернативных решений

Внимательно прочитайте ситуации, с которыми клиент мог бы обратиться к психологу. Самостоятельно подберите не менее десяти альтернатив возможного решения данной проблемы.

Ситуация 1. На консультации женщина. Второй раз замужем. От первого брака у нее есть дочь пятнадцати лет. Причина обращения – плохие отношения нового супруга с ее дочерью: «Я словно между двух огней».

Ситуация 2. Мужчина тридцати лет. Не женат. Сделал блистательную карьеру в сфере финансов. Но последний год испытывает «чувство скуки, отрешенности», а последние полгода появилось желание «бросить все и уйти в монастырь».

Ситуация 3. Учительница Н. несколько лет назад получила право выхода на пенсию, но она еще не собирается покидать работу. Предмет она преподает хорошо, но уже не справляется с дисциплиной на уроке. Директор предложил ей уйти на пенсию и освободить место для молодых кадров. Учительница пришла к психологу. Она расстроена.

Ситуация 4. Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний её просто прогоняют. Она думает, что это связано с её некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало таким всеобъемлющим, что ей уже не хочется жить.

Ситуация 5. Женщина испытывает большие нагрузки на работе, кроме того, ей постоянно и беспричинно делают замечания, попрекают. Ей кажется, что все ополчились против неё. На неё бросают косые взгляды, перешептываются за спиной, но в глаза никто ничего не высказывает. Она очень дорожит своей работой, но условия в коллективе становятся невыносимыми.

Задание 71.

Цель: исследование темы завершения отношений «консультант – клиент».

Проблема завершения консультативных отношений достаточно деликатна. В данном случае особое внимание должно быть уделено следующим моментам:

- Какие вы знаете способы завершения отношений?
- Кто должен завершать отношения?
- Как необходимо прощаться с клиентом?
- Следует ли поддерживать отношения с бывшими клиентами?
- Как необходимо отделяться от клиента?
- Какая существует зависимость между клиентом и консультантом?

Напишите эссе, в котором отразите свои размышления по предложенным позициям. Что Вы думаете о завершении консультативного процесса? Какие чувства охватывают Вас? Какими навыками, связанными с завершением отношений «консультант – клиент» Вы обладаете? Чему необходимо научиться?

Задание 72. Оценка результатов консультирования

Цель: исследование темы оценки результатов консультирования.

Один из самых важных аспектов консультирования это оценка его успешности. По определению Р.С. Немова, под результативностью психологического консультирования понимаются его конечные итоги для клиента, а именно то, что в его психологии и поведении действительно изменилось под влиянием проведения консультирования.

Внимательно прочитайте внимательно вопросы и рядом напишите свои ответы.

1. •Следует ли оценивать эффективность решения проблемы?
2. Почему?

3. Следует ли оценивать эффективность консультирования?
4. •Каким образом можно оценивать эффективность решения проблемы?
5. •Каким образом можно оценивать эффективность консультирования?
6. Оцениваете ли вы эффективность собственной работы в качестве консультанта?
7. Какие методы вы для этого используете?
8. Каким образом вы использовали бы цели поставленные клиентом в процессе оценивания?
9. На каком этапе работы вы предлагаете оценивать эффективность решения проблемы?
10. Что бы вы стали делать, если бы обнаружилось, что примененные клиентом стратегии решения проблемы не были успешными?
11. В какой мере за результат консультирования ответственен консультант?
12. В какой мере за результат консультирования ответственен клиент?

Какие чувства у Вас вызвало это задание? Чему Вы научились, выполняя его, что Вы возьмете с собой в «реальную жизнь»

Задание 73. Оценка результатов консультирования

Цель: исследование темы оценки результатов консультирования.

В какой мере перечисленные ниже реплики клиента могут свидетельствовать консультанту об эффективности проделанной работы?

Ответ аргументируйте.

1. «Спасибо, сейчас мне стало значительно легче».
2. «Ну, я, конечно, попробую это делать, хотя не знаю, получится ли у меня».

3. «Когда я могу обратиться к вам еще раз?»
4. «Когда с вами говоришь, все понятно, а как домой придешь...»
5. «Наверное, мне давно надо было с кем-то поговорить об этом...»
6. «Мне понравилось разговаривать с вами».
7. «Я попробую сделать то, что вы посоветовали...»
8. «Теперь я поняла все свои ошибки и недостатки, буду исправлять и искоренять».
9. «Раз в жизни удалось выговориться до конца!»
- 10.«Я-то все поняла, но его-то не изменишь...»
- 11.«Не нужно было мне сюда приходить – до разговора с вами как-то все проще казалось».
- 12.«Ну, в общем, мне все ясно. До свидания».

Тема 5. Подходы к решению типовых консультативных проблем

Задание 74. 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;
 - эффективность применения психологического консультирования.

СИТУАЦИИ

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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?».

6. 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.

7. 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.

8. 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».

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

10. 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».

11. 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».

Задание 75. Решение ситуаций психологического консультирования

Цель: развитие профессиональной компетентности психолога-консультанта.

Рассмотрите перечисленные проблемные ситуации и предложите возможное решение для каждой из них.

СИТУАЦИИ

1. А. – учительница английского языка из маленького провинциального городка, одна воспитывала сына, хотела дать ему хорошее образование. Он закончил МГИМО с отличием и сразу был принят на работу в Министерство иностранных дел. Его карьера складывается стремительно. Он женился, у А. появились две внучки, в которых она души не чаяла. Сын был привязан к матери, во всем был ей опорой, часто навещал ее, а девочки каждое лето проводили у бабушки на даче. Все складывалось как нельзя лучше, и А., выйдя на пенсию, подумывала о том, чтобы перебраться в Москву, поближе к сыну и его семье. Но все оборвалось внезапно. Сын с семьей был командирован во Францию, где они попали в автомобильную катастрофу. Выжила только невестка, но после смерти близких ее и А. связывало только горе. Страшная потеря лишила А. смысла жизни. В тяжелой депрессии она обратилась за помощью к консультанту...

2. Роман Б. и В. развивался стремительно. У них было много общего – оба из детского дома, оба из провинции, оба изо всех сил стремились достичь благополучия. Познакомившись в компании друзей на Рождество, они отпраздновали свадьбу уже на день Святого Валентина. Б. нравились решительность, напористость В., его желание все решать самому, принимать ответственность. Но после свадьбы черты характера В. стали нравиться ей меньше: она стала замечать, что муж стал чаще критиковать ее, делать замечания, настаивать на своем, резко обрывать ее, если она хотела выразить свое мнение. Он настоял, чтобы Б. бросила университет, посвятив всю себя семье, а позже и работу. Когда на свет появилась дочка, В. стал ревновать ее к ребенку, требовать к себе больше внимания, начал оскорблять и унижать ее, проводя сравнения с другими женщинами не в пользу Б. Дело дошло до шумных ссор с оскорблениями и побоями, ломанием мебели, битьем посуды. Соседям, уставшим от скандалов, не раз приходилось вызывать наряд милиции. Но это не остановило В. Дальше – больше, вскоре В. уже мог среди

ночи выставить Б. с ребенком из дома. Сначала Б. старалась все стерпеть, не перечить мужу ни в чем, потакать всем его требованиям, но жизнь ее и дочери становилась невыносимой, Б. жила в постоянном страхе за себя и дочь. Она обратилась за помощью к психологу...

3. Г. еще подростком увлекся компьютерами и, казалось, знал о них все. Не было такой проблемы, с которой он не смог бы справиться. Г. планировал, получив образование, связать свою жизнь с компьютерной техникой и уже в студенческие годы получил хорошее место в солидной фирме, где считался одним из перспективных специалистов. Но сразу после окончания обучения Г. был призван в армию, где получил травму, в результате которой ему пришлось ампутировать кисть правой руки. Он стал инвалидом. Жизнь со всеми его планами, как решил Г., рухнула – ему никогда теперь не стать тем, кем он хотел и мог. Видя муки сына, его мать посоветовала обратиться к консультанту...

4. Супруги Д. и Е. были вполне благополучной парой с десятилетним стажем семейной жизни. Единственное, что омрачало их счастье, – отсутствие детей. Несколько лет настойчивого лечения дали возможность Д. забеременеть, и вскоре на свет появился их маленький Ж. Но радость родителей оказалась недолгой: врачи обнаружили у Ж. синдром Дауна. И вся их счастливая жизнь пошла прахом: Д. и Е. стали ссориться, обвиняя друг друга в случившемся. Е. замкнулся в себе, стал подолгу задерживаться на работе, взвалив все обязанности по уходу за ребенком на Д., он стеснялся выходить с Ж. на прогулку, всячески избегал общения с ним. А чуть позже стал задумываться о том, чтобы отдать ребенка на попечение государства. В отчаянии Д. пришла на прием к консультанту...

5. З. был влюблен в И. еще со школы, и она отвечала ему взаимностью. Провожая З. в армию, И. обещала его дожидаться. З. забрасывал И. письмами и поначалу получал от нее не менее пылкие ответы, но потом письма И. стали приходить все реже, и от матери З. узнал, что она вышла замуж и уехала в соседний город. З. очень страдал, но со временем смирился с потерей И.

Вернувшись из армии, З. окончил университет, начал работать и женился на К., когда им обоим было за тридцать. Их брак был спокойным, уважительным, крепким, надежным. Вместе они основали небольшой, но процветающий бизнес. Через несколько лет у З. и К. родился сын, а позже – близнецы-дочки. Жизнь, как считал З., вполне удалась и без страстной любви. Все эти годы он не делал никаких попыток встретиться с И., узнать, как она живет, хотя до конца и не смог ее забыть. Но вот через много лет он случайно увидел И. и понял, что его чувства к ней не угасли. И она снова ответила ему взаимностью. Между ними, уже сорокалетними семейными людьми, завязался странный роман, которому З. отдавался, целиком забыв обо всем. Сильная привязанность З. к И. заставила его задуматься о том, чтобы оставить семью, но долг и ответственность удерживали его от этого шага. Друг посоветовал З. не торопиться с принятием такого важного решения и сначала поговорить с консультантом...

6. Л. вышла замуж за сорокалетнего М., когда ей было чуть больше 18 лет. Уехав вместе с мужем на Север, далеко от родительской семьи, она полностью посвятила себя М. и его карьере. В семье рано появились дети, и Л., поглощенная материнством и семейными делами, не получила никакого образования и, как любила сама повторять, «ни дня не работала». Мужа она считала образцом супружества, головой, хозяином, гордилась им и не мыслила себе жизни без него. У М. были вполне традиционные взгляды на семью, которые Л. полностью разделяла: он считал, что муж должен работать и обеспечивать благополучие семьи, в которой должно быть не меньше пяти детей, а жена должна быть хранительницей семейного очага. В 45 лет М. стал директором крупного государственного предприятия. В семье, как и планировалось, родилось пятеро детей, каждый из которых, как и Л., никогда ни в чем не получал отказа. М. всегда горячо болел за свое дело и отдавал все силы, пренебрегая отдыхом, не считаясь с усталостью и нездоровьем, стремясь лично решать все проблемы и преодолевать все препятствия. Это не прошло даром, и после тяжелого инфаркта М. скоропостижно скончался в 51

год. Л. осталась с пятью маленькими детьми на руках – без образования, без работы, без стабильного дохода. Не зная, что делать, как жить дальше, она обратилась к консультанту...

Задание 76. Решение ситуаций психологического консультирования

Цель: развитие профессиональной компетентности психолога-консультанта.

Проведите самостоятельно психологическую консультацию и опишите ее, используя следующую схему:

Время консультации	Особенности поведения клиента
Поведение клиента	Фиксируются речевые и неречевые особенности поведения клиента, внешние выражения свойств его характера, данные о внутреннем состоянии в начале консультации и на протяжении всего разговора
Начало консультации	Характеристика позиции клиента в начале консультации (активная, пассивная), какие активизирующие средства применялись психологом, как клиент включился в беседу
Жалоба клиента	Особенности рассказа клиента о своей проблеме
Объяснения клиента	Интерпретации и оценки клиента, его объяснения, отношение к проблеме, его видение собственного места и участия в возникновении и разворачивании проблемной ситуации
Позиция клиента	Пассивная, страдательная, позиция смирения, апатии, депрессии или активная, оптимистическая, с выраженным желанием что-либо изменить
Ожидания клиента	Психологическая поддержка, конкретная помощь или совет, просто разговор по душам и т.д.
Готовность к разговору	Степень доверия и открытости клиента по отношению к разговору, проявление психологических защит
Отношение к психологу	Как относится, как отношение меняется в процессе консультации
Отношение к рекомендациям психолога	Особенности отношения к рекомендациям (активное, пассивное)
Прогноз	Предполагаемое поведение клиента и развитие его проблемной ситуации

Отрефлексируйте полученный опыт. Что Вам удалось в ходе консультации лучше всего? Над чем еще необходимо поработать? Насколько клиент был «удобным / трудным» для Вас? Чем именно? Что Вы можете сделать для улучшения консультативного контакта с такими клиентами? Что, по результатам рефлексивных размышлений, Вы сделали бы иначе?

Чему Вы научились?

Задание 77.

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. Как это проявится в Вашем взаимодействии с клиентами?

Задание 78.

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

Напишите сочинение на тему: «Психолог-консультант – это человек, который...». Подчеркните, что в этом обобщенном портрете подходит именно вам.

Задание 79.

Цель: самооценка навыков консультирования.

Прочитайте каждое из нижеприведенных утверждений и поставьте галочки рядом с ответами, которые кажутся вам наиболее подходящими. Выберите возможные варианты ответов для всех утверждений и постарайтесь, по мере возможности, не отвечать «не знаю».

Опросник навыков консультирования (Бурнард Ф.)

Вопросы	Абсолютно согласен	Согласен	Не знаю	Не согласен	Абсолютно не согласен
1. Работая консультантом, вы можете развить навыки интроспективного анализа.					
2. Я могу сказать, что как консультант я работаю эффективно.					
3. Я собираюсь продолжить свое обучение и подготовку в области консультирования					
4. По-видимому, другие члены группы, по сравнению со мною, являются более эффективными консультантами.					
5. Важно постоянно отслеживать прогресс в развитии себя как консультанта.					
6. Я часто задумываюсь над своими сильными и слабыми сторонами в отношении навыков консультирования.					
7. Как консультанту мне предстоит еще много над чем работать.					
8. Я получаю удовольствие от своей работы в качестве консультанта					
9. Я могу предположить, что по прошествии 5 лет я буду продолжать заниматься консультированием.					
10. Навыки консультирования – это лишь набор полезных коммуникативных навыков, которые можно использовать в любой ситуации, имеющей отношение к работе.					
11. Я не хотел бы слишком часто сталкиваться					

консультировании с очень сильными эмоциональными переживаниями.					
12. По-видимому, другие люди считают, что я умею хорошо консультировать.					
13. Я достаточно уверен в отношении роли консультанта.					
14. Консультирование – это «модное» занятие, и интерес к нему вскоре пройдет.					
15. Я все время совершенствую имеющиеся у меня навыки консультирования.					
16. За эти занятия мне удалось некоторым образом совершенствовать свои навыки консультанта.					

Обработайте результаты опросника. Каждому из вариантов ответа необходимо приписать некоторое числовое значение: «абсолютно согласен» – 5, «согласен» – 4, «не знаю» – 3, «не согласен» – 2, «абсолютно не согласен» – 1, и подсчитать баллы.

Отрефлексируйте, какие чувства возникли у Вас в процессе выполнения упражнения, чему Вы научились, выполняя данное упражнение, что заберете с собой в «реальную жизнь», не связанную с обучением. Сформулируйте перспективы дальнейшего профессионального и личностного роста.

Задание 80.

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?

Задание 81.

Цель: Выявить изменения в профессиональных позициях, профессиональные позиции, которые можно улучшить.

Оцените себя и ваши умения по шкале от 1 до 10 (1 — низший балл, 10 — наивысший балл).

1. Как много вы знаете о мотивации и поведении людей 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 2. Насколько вы свободно общаетесь 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 3. Насколько вы удовлетворены образом своего Я 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 4. Что вы думаете о том, насколько остальные ценят вас как психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 5. Как вы сами оцениваете себя как психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 6. Как много вы знаете о работе практического психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 7. Насколько у вас богатый опыт в практической психологии 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 8. Какую роль играет получаемое образование в успешности вашей профессиональной деятельности как психолога-практика 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 9. Насколько хорошо вы работаете над своим профессиональным совершенствованием 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 10. Насколько вы получаете удовольствие, помогая другим людям 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 11. Насколько вы любите представлять себя в будущем психологом-консультантом 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 12. Насколько ваше профессиональное будущее зависит от вас 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 13. Насколько хорошо вам известны функциональные обязанности и права психолога-консультанта 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
- Насколько вам свойственно:
14. Эмпатия. Я вижу мир глазами других. Я понимаю другого, так как могу почувствовать себя в его коже. Я понимаю настроение моего собеседника и отвечаю на него. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 15. Тепло. Признание личности другого. Я выражаю, не всегда обязательно чувствуя, разными способами, что я уважаю другого, признаю его право на свое мнение, даже ошибку. Я человек, активно поддерживающий других. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 16. Искренность, подлинность. Я более искренен, чем фальшив в своем взаимодействии с окружающими. Я, не скрываясь за ролями и фасадами, не стремлюсь произвести впечатление, «сделать вид», поэтому другие знают, на чем я стою на самом деле. Я остаюсь самим собой в своем общении с другими людьми. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 17. Конкретность. О себе я не могу сказать, что выражаюсь неопределенно, когда разговариваю с людьми. Я не говорю общих фраз, не хожу вокруг и около, соотношусь с конкретным опытом и поведением. Я говорю ясно и точно. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 18. Инициативность. Во взаимоотношениях с другими я занимаю активную позицию: сам действую, а не только реагирую. Вступаю в контакт, а не жду, когда вступят в контакт со мной. Я проявляю инициативу по разным поводам в отношении людей. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
 19. Спонтанность. Непосредственность в проявлении себя. Я действую открыто и прямо во взаимоотношениях с окружающими, не раздумывая о том, как я буду выглядеть со стороны. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Какие направления в вашей работе или учебе сегодня кажутся вам наиболее важными? Ваш ответ на вопрос год назад был таким же, как сейчас? Что изменилось? Как Вы думаете, что способствовало этим

изменениям? Как вы приобретаете знания по различным вопросам? Что должно быть сделано для улучшения ваших позиций?

Задание 82. Ментальная карта

Цель: саморазвитие.

Составьте ментальную карту «Мое развитие как психолога-консультанта».

Ментальные карты (майндмэппинг, mindmapping) – удобный способ структурирования информации, где главная тема находится в центре листа, а связанные с ней понятия располагаются вокруг в виде древовидной схемы. Здесь удачно совмещены психология, мнемоника и нейролингвистика. Впервые эту технику предложил Т. Бьюзен, британский психолог. Он объясняет высокую эффективность ментальных карт особенностью человеческой психологии воспринимать информацию целиком и нелинейно, как бы сканируя.

С помощью ментальных карт довольно удобно контролировать собственный прогресс и продвижение к поставленным целям. Это также помогает организовать свое время и распределение усилий, не позволяя укрыться от внимания мелочам, игнорирование которых часто приводит к убыткам.

Как это делается?

В самом начале использования Вам нужно определиться с **темой** – словом или небольшим определением, которое будет задавать направление всем вытекающим данным. «Вытекающим» сказано не просто так: Вам нужно задавать различные течения последующей информации, рисуя новые и новые ветви. Огромный плюс использования ментальных карт состоит в том, что здесь, фактически, не может быть лишней информации! Все подробности, которые были бы опущены в обычной таблице или конспекте,

найдут свое место на менее крупных ответвлениях нашей системы, а подробности этих подробностей – на еще более мелких веточках!

Несколько деталей, на которые следует обратить внимание:

1. Яркие цвета. Психология человека устроена таким образом, что сначала мы воспринимаем цвета, линии, общую структуру, а потом уже вдаемся в символы, коими и являются буквы, составляющие текст. Поэтому полезно выделять выдающиеся моменты яркими ручками, маркерами, карандашами и прочим.

2. Особенные стили. Основываясь на том же принципе психологии, будет хорошо, если при использовании карты каждая ветвь будет оформлена в каком-то особенном, отличном от других ветвей стиле. В этом случае будет меньше шансов спутать информацию, так как данные не будут ассоциироваться друг с другом на подсознательном уровне.

3. Система обозначений. Цепочка мыслей в сознании может возникать очень быстро, и так же быстро сменяться другой. Поэтому, чтобы исключить риск неполного заполнения ментальной карты, рекомендую заранее придумать и ввести в использование свою собственную систему символов: для экономии времени.

4. Иллюстрации и изображения. Не ограничивайтесь одним только текстом. Дополнительные визуальные материалы сделают заключенную в карту информацию еще более простой для восприятия.

5. Дополнительные заметки. Весь эффект может быть потерян, если Вы начнете перебарщивать с текстом. Для углубления материала можно использовать сноски на специальные небольшие бумажки-закладки, где упомянутая тема будет пояснена чуть более подробно, чем это позволяет карта.

6. Однозначность. Четко излагайте материал на уровнях карты, в противном случае ментальная карта так и не выполнит своей главной задачи: не поможет вам успешней анализировать информацию.

Рассмотрите карту. Зафиксируйте сделанные выводы.

Рекомендуемая литература

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.
2. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймен-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники. М., 2007.
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование/ Юлия Евгеньевна Алешина. - 2-е изд.. М.: "Класс", 2005. 208 с.
4. Глэддинг, С. Психологическое консультирование: 4-е изд./ С. Глэддинг. СПб.: Питер, 2002. 736 с.
5. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология. – М.: Речь, 2001. 352 с.
6. Гусакова, М. П. Психологическое консультирование : учебное пособие. М. : Эксмо, 2010. 288 с.
7. Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. М.: Изд-во Эксмо, 2002 448 с.
8. Елизаров, А.Н. Психологическое консультирование: Учеб. пособие/ А.Н. Елизаров. -М.: Ось-89, 2005. 336 с.
9. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие 5-е изд. -М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. 464 с.
10. Колесникова, Г.И. Психологическое консультирование: учебник. 2-е изд.. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 283 с.
11. Мастерство психологического консультирования / под ред.: А.А. Бадхена, А.М. Родиной. СПб. : Речь, 2010. 229 с.
12. Минигалиева, М.Р. Психологическое консультирование: теория и практика. Ростов н/Д. : Феникс, 2008. 603 с.
13. 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.
14. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 1999. 464 с.
15. Пахальян, В.Э. Психологическое консультирование: Учебное пособие. СПб.: Лидер, 2006. 256 с
16. Сапогова, Е. Е. Практикум по консультативной психологии. М. : Речь, 2010. 542 с.
17. Шнейдер, Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. М.: Ось-89, 2003. - 272 с.

Редактор Бовкун С.А.
РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева