

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Факультет по переподготовке кадров
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
И.А.Мазурок
29.04 2019г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ИПК и ПК
Ю.В.Кравченко
29.04 2019г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

Психологическое консультирование и психокоррекция

для специальности 1-03 04 72
«Практическая психология»

Составитель: И.А.Пылишева

Рассмотрено и утверждено
на заседании научно-методического совета
учреждения образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины» 17.05. 2019г.,
протокол № 8

Содержание

Введение

1 Теоретический раздел

1.1 Конспект лекций

2 Практический раздел

2.1 Практические занятия

2.2 Семинарские занятия

2.3 Тренинговые занятия

3 Раздел контроля знаний

3.1 Материалы для текущей итоговой аттестации

4 Вспомогательный раздел

4.1 Учебная программа по дисциплине «Психологическое консультирование и психокоррекция»

4.2 Список рекомендуемой литературы

Пояснительная записка

Изучение курса «Психологическое консультирование и психокоррекция» слушателями Института повышения квалификации и переподготовки кадров является необходимым условием их профессиональной подготовки.

Знание психологических особенностей и применение психологических методов крайне необходимы слушателям, работа которых предполагает постоянные контакты типа «человек – человек», чтобы уметь строить отношения с людьми, находить подход к ним, расположить их к себе. Это умение лежит в основе жизненного и профессионального успеха. Педагогу-психологу в своей профессиональной деятельности необходимо решать широкий круг психологических проблем, связанных с трудностями развития и адаптации личности к различным условиям, дисгармонией межличностных отношений, социальными девиациями, возрастными кризисами.

Максимальное внимание в программе «Психологическое консультирование и психокоррекция» уделяется освещению наиболее актуальных проблем психологического консультирования: роли и месту консультанта в консультировании, профессионально значимым характеристикам консультанта, влиянию профессиональной деятельности на личность консультанта, эффективному консультативному контакту, процедурам и техникам консультирования, специальным проблемам психологического консультирования, этическим принципам в психологическом консультировании и психокоррекции, а также умению составлять и осуществлять на практике психокоррекционные программы и мероприятия.

Целью электронного учебно-методического комплекса по дисциплине «Психологическое консультирование и психокоррекция» является оказание помощи слушателям в овладении теоретическими знаниями и в применении этих знаний в практической деятельности.

Электронный учебно-методический комплекс включает основные теоретические базовые положения по темам курса, практические, тренинговые и семинарские занятия, вопросы для самоконтроля и адресован слушателям ИПК и ПК.

Электронный учебно-методический комплекс соответствует требованиям, предъявляемым к учебным публикациям данного рода, и может быть использован слушателями, как на практических занятиях, так и во время самостоятельной работы.

1 Теоретический раздел

1.1 Конспект лекций

Тема 1 Предмет консультативной психологии и психокоррекции

Вопросы:

- 1 История консультирования
- 2 Цели и задачи психологического консультирования
- 3 Подготовка и проведение психологического консультирования
- 4 Психологическая психокоррекция

1.1 История консультирования

В XIX – XX вв. начали создаваться предпосылки для появления особой профессиональной деятельности, связанной с оказанием человеку душевной помощи. Профессор Александр Бондаренко выделяет шесть основных причин ее возникновения (Бондаренко, 2001).

Первая из причин – рождение психологии как науки, связанное с открытием В. Вундтом первой психологической лаборатории в Лейпциге в 1879 г.

Вторая – постепенное формирование научного и при этом гуманного и терпимого отношения к душевнобольным людям. В 1793 г. Ф. Пинель снял с пациентов психиатрической клиники цепи, позже Ж. Шарко описал истерию как психическое расстройство, а З. Фрейд обосновал метод ее излечения, открыв психоанализ, ставший фундаментальной основой для всей современной психотерапии.

Третьей причиной стало развитие в начале XX в. психологического тестирования, появление первых тестов интеллекта Ф. Бине, а также организация в США в 1909 г. Национального комитета психической гигиены.

Четвертая причина – возникновение в это же время в Бостоне разновидности консультирования, призванной помогать человеку в выборе профессии.

Пятой причиной послужило возникновение и укрепление в 40-е годы XX в. в Соединенных Штатах психотерапии Карла Роджерса, внесшей в общественное сознание новое представление о возможностях психологической помощи.

Шестая причина – широкое распространение в Америке в довоенное и послевоенное время института социальной поддержки и наставничества в отношении людей, переживавших эмоциональные трудности или попавших в сложную жизненную ситуацию.

С середины XX в. в университетах и других учебных заведениях, прежде всего в США, стали появляться специальные факультеты (семейной психотерапии, философии и теологии, психологии и социологии с отделениями психологического консультирования и социальной работы), дипломированные выпускники которых

получали право на оказание психологической помощи человеку в решении личностных проблем – как внутренних, так и связанных с человеческими отношениями. К 1960-м годам появились первые профессиональные стандарты в области психологического консультирования и психотерапии. За рубежом право консультировать получили четыре категории специалистов: психиатры; психоаналитики, т.е. психиатры с дополнительной психоаналитической подготовкой; клинические психологи; социальные работники. С 1982 г. Американская ассоциация консультирования начала заниматься регистрацией консультантов.

Психология как наука достаточно быстро проникла в Россию. Среди первых учеников В. Вундта были русские исследователи. Психологический институт им. Л.Г. Щукиной (он был создан в Москве в 1912 г., с сентября 1912 г. в нем начались занятия, а торжественное открытие состоялось в 1914 г.) был в то время оснащен самым современным оборудованием в мире. Идеи психоанализа принялись на русской почве и оказали свое влияние практически на все видные фигуры того времени: В.М. Бехтерева, П.П. Блонского, А.Р. Лурию, А.Б. Залкинда, И.Д. Ермакова и других. Психологи активно изучали сознание и поведение человека. Кроме этих подходов в дореволюционной психологии развивалось и философско-религиозное направление, представленное в трудах С. Трубецкого, С. Франка, Вл. Соловьёва и др. Философы размышляли о душе, смысле жизни и предназначении человека. Однако сама идея психологической помощи человеку относилась, скорее, к сфере деятельности священников. Происходит упразднение религиозных служб после 1917 г., а затем и постепенный разгром психологии и педологии к началу 1930-х годов.

С начала 1970-х годов, вопреки полуофициальному запрету на оказание психотерапевтических услуг, в практику стали вливаться специалисты-психологи, прежде всего выпускники Московского и Ленинградского университетов. Постепенно стала меняться и система обучения. Одними из первых стали разрабатывать и читать курсы лекций по теории и практике психологического консультирования Е.Т. Соколова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Ю.Е. Алешина и др. В Москве открылась первая семейная психологическая консультация. В эти же годы в Ленинграде, в институте им. В.М. Бехтерева, и в Москве, на базе Клиники неврозов, стали использоваться групповые методы работы с больными неврозами. В середине 1980-х годов прорыв «железного занавеса» способствовал началу прямого профессионального общения зарубежных и отечественных специалистов-практиков. В нашей стране побывали В. Сатир, Дж. Рейнуотер, В. Франкл, К. Роджерс и др.

«Психологический бум» в России грянул в 1980-х – начале 1990-х годов. Рост интереса к тому, как устроен внутренний мир человека, к его жизненным сложностям и проблемам был обусловлен, прежде всего, изменением социально-экономических условий – демократизацией общества, провозглашением «свободы слова» и «гласности». Появились первые легальные службы социально-психологической помощи и телефоны доверия. В вузах по всей стране стали открываться факультеты психологии, в том числе со специализацией «психологическое консультирование», до сих пор ежегодно пополняющие армию

психологов тысячами человек. Было издано огромное количество литературы, связанной с психологическими науками, – не только монографии и серьезные научные исследования, но и целое море книжек популярного характера из серий «Помоги себе сам», «Сам себе психолог», «Искусство быть», «Путь к успеху» и т. п.

На рубеже XX и XXI вв. психологическое консультирование становилось все более и более популярным. Как вид психологической помощи сначала оно пришло в школы и больницы, в социальные службы и в армейские подразделения, затем – в организации и на предприятия. По мере его распространения практикующие психологи почувствовали дефицит не только практических умений, но и теоретических знаний о процессе консультативного взаимодействия, о структуре человеческой личности. Значительная часть специалистов удовлетворяли свои потребности, обучаясь различным психотерапевтическим направлениям – психоанализу, гештальтподходу, экзистенциальной терапии, системной семейной терапии, НЛП и некоторым другим. Самые первые учились у зарубежных профессионалов, затем они открывали в странах СНГ собственные психотерапевтические школы. Так в крупных городах страны и ближнего зарубежья возникли негосударственные институты и центры, охватившие обучением психотерапии многочисленных психологов, врачей, педагогов, многие из которых активно практиковали и в процессе, и по окончании обучения. Однако в государственных вузах получить навыки консультирования долго не представлялось возможным: не хватало специалистов, способных научить этому, а в программах не были предусмотрены часы на овладение практикой.

Потребность в оказании квалифицированной психологической помощи и достижении определенного уровня ее качества по-прежнему остается актуальной. И это вызвано рядом причин. Во-первых, до сих пор не существует единого стандарта подготовки специалистов-консультантов: нет ни общего рекомендованного цикла дисциплин, ни документально определенного соотношения в обучении теоретической и практической составляющих. Во-вторых, не существует единой или хотя бы интегрированной теории психологической помощи, которая могла бы лечь в основу такого стандарта. В-третьих, процесс обучения и подготовки психологов-консультантов зачастую абсолютно не предоставляет им возможностей для получения практического опыта. В-четвертых, разобщенность психологического сообщества оставляет массу возможностей для проникновения в профессиональную среду малограмотных и плохо подготовленных специалистов. Все это требует сегодня от психологического сообщества решения таких задач, как объединение специалистов, выработка и утверждение общих профессиональных стандартов, создание теории консультативной практики и методологической основы психологического консультирования.

Проблемы, с которыми клиенты сейчас обращаются к психологам, чрезвычайно разнообразны. Прежде всего, это проблемы в отношениях – партнерских, супружеских, детско-родительских; трудности во взаимодействии с миром, другими людьми, в отношениях с самим собой; вопросы, возникающие во время учебы или на работе. Родители, как правило, обращаются по поводу психологических особенностей развития детей, личностных проблем подростков, профессионального ориентирования старшеклассников.

В последнее время круг клиентских запросов значительно расширился, включив в себя вопросы, связанные с физическими заболеваниями, психосоматикой, зависимостями и со-зависимостью, этническими и мульти культурными. Мульти культурные проблемы затрагивают такие характеристики личности, как этнографические переменные (этнос, национальность, религия, язык), демографические (возраст, пол и гендер, место жительства), статусные (социальные, образовательные, экономические), а также переменные принадлежности (формальные или неформальные принадлежности к семье, организации, идеям, образу жизни и пр.). проблемами. Нередко клиенты приходят, пытаясь решить экзистенциальные проблемы (в том числе связанные с самореализацией и самоактуализацией), а также проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием и невозможностью продолжать профессиональную деятельность, дауншифтингом и чувствами и конфликтами, им вызванными, творческими и ценностными кризисами. Получают распространение управленческое консультирование, организационное консультирование и такой особый вид консультирования, как коучинг. Жизненно необходимой стала психологическая помощь в кризисных ситуациях (смерть близких, попытка суицида, физическое насилие, измена, потеря работы, катастрофы и бедствия, террористическая угроза). Нуждающимися в психологической помощи, но не получающими ее пока в должной мере в нашей стране остаются следующие категории населения: пожилые люди, тяжело больные и умирающие, заключенные, военнослужащие; соответственно, малоизученными и открытыми для практикующих специалистов являются такие области консультирования, как помощь умирающим и психотерапия горя, работа с переживанием процесса старения и с клиентами пожилого возраста, работа в местах лишения свободы и социально-психологическая реабилитация осужденных, работа с проблемами адаптации к военной службе и реабилитация участников вооруженных конфликтов.

Таким образом, реальные и потенциальные возможности психологического консультирования сегодня охватывают все сферы человеческой жизни и становятся практически неисчерпаемыми.

В настоящее время предмет психологического консультирования является достаточно размытым, и существующие сегодня определения отражают эту размытость. Тем не менее эти определения содержат ряд общих элементов. Первый из них – это представление о том, что консультирование направлено на помощь людям в осуществлении выбора и принятии решений, а также претворении этих решений в жизнь. Второй – это использование понятия «личностное развитие» (хотя точное содержание этого феномена и условия, способствующие личностному развитию, до сих пор не определены). К сожалению, в отечественной психологической литературе общепринятое определение психологического консультирования также отсутствует.

Одно из наиболее известных зарубежных определений психологического консультирования дал Крумбольц (1965): «Консультирование заключается в таких нравственных действиях консультанта, при помощи которых он прилагает ответственные усилия, направленные на помощь клиенту в освоении способов поведения, которые приведут к решению проблем клиента» (Джордж, Кристиани, 2002). Американская ассоциация руководства и персонала (APGA) определяет

консультирование как применение специальных консультативных процедур, а также приемов из других областей науки о поведении для помощи в обучении способам решения проблем и принятия решений, связанных с карьерой, личностным развитием, семьей и браком или другими межличностными отношениями.

Таким образом, психологическое консультирование опирается на две основные идеи. Первая состоит в том, что у человека неизменно есть внутренний ресурс для решения собственных жизненных задач, для личностного развития, однако не всегда сам человек имеет доступ к этому ресурсу. Задачей консультанта является помощь клиенту в поиске и использовании этого ресурса. Вторая идея заключается в том, что человеку присуща потребность в отношениях и специальным образом построенные отношения могут являться для него помогающим инструментом. При этом консультант становится специалистом в области построения помогающих отношений (Мартынова Е.В).

В Беларуси практическая психология развивалась гораздо быстрее теоретической. С 1974 г. при 7-й клинической больнице г. Минска работает городская консультация, в которой проводятся консультации для семей. В 1980 г. открыт Республиканский Центр консультаций «Брак и семья», где вместе работают медики и психологи.

Начиная с конца 80-х годов XX в. в Республике Беларусь ведется целенаправленная подготовка психологов. Это сложный и многоступенчатый процесс, предполагающий овладение такими дисциплинами, как общая психология, социальная психология, клиническая психология, психологией личности. Также необходимо знание дисциплин, связанных с конкретными направлениями деятельности.

Достаточно активно развивается такая сфера психологической помощи, как психологическое консультирование. Большой вклад в развитие консультативной психологии в Беларуси внесла Г.С. Абрамова, явившаяся автором первого в нашей республике «Практикума по психологическому консультированию» и учебного пособия «Введение в практическую психологию».

В последние годы преимущественное развитие получили четыре области психологического консультирования: в рамках школьной психологической службы и службы вуза (психолог в учреждениях образования), в рамках профконсультации (психолог центра профконсультации), в рамках психологической службы предприятий (социальный психолог) и психолог семейной консультации. Традиционным местом работы отечественного психолога консультанта являются: психологическая служба учреждений образования и предприятия, семейная консультация и должность медицинского психолога в учреждениях Минздрава. К настоящему времени открыты новые специальности в вузах, предусматривающие специализацию в области социальной и семейной психологии, открыты специальности «Психология» и «Практическая психология» на базе Институтов повышения квалификации.

Немаловажную роль в развитии института психологической помощи, несомненно, играет экономическое состояние общества. Ясно, что общество, в котором подавляющее большинство населения не в состоянии удовлетворить свои первичные нужды, лишает людей возможности осознать свои психологические потребности и проблемы. Причем в равной степени это относится к личности самого

психолога. Человек, который сам озабочен проблемами пропитания и просто не может думать о благе клиента, не способен оказать психологическую помощь, не обеспечив приемлемого благополучия для себя и своей семьи.

В условиях роста повышения психологической грамотности населения фиксируется рост потребности в профессиональных психологических услугах. В целях обеспечения правовых рамок данного вида услуг 1 июля 2010 года был принят Закон Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи». Данный Закон направлен на определение правовых и организационных основ оказания психологической помощи в целях обеспечения прав и законных интересов граждан при ее получении (Черепанова И.В.).

Психологическое консультирование – непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа (Алешина Ю.Е.).

Психологическое консультирование (counselling) – это внелечебная психологическая помощь, оказываемая специалистами здоровым людям с целью коррекции отношений и повышения качества жизни (Немов Р.С.).

Психологическое консультирование – это область практической психологии, в которой посредством различных процедур решаются проблемы психически здорового человека, связанные с такими сферами жизни, как его профессиональная деятельность, семья, брак, межличностное общение, совершенствование личности, профессиональная помощь психолога клиенту в поиске решения проблемной ситуации.

Понятие психологического консультирования зародилось в 1940–1950-е гг. в гуманистическом направлении в психотерапии, основателем которого является Карл Роджерс. Главной предпосылкой возникновения психологического консультирования как отдельного направления в психологической работе была все более нарастающая социальная потребность в оказании психологической помощи психологически здоровым людям, не имеющим клинических нарушений, но испытывающих трудности в повседневной жизни.

Психологическое консультирование осуществляется в форме индивидуального или группового взаимодействия профессионального консультанта с клиентом в позиции «личность – личность».

Цель этого взаимодействия – помощь клиенту в понимании и осознании им себя, происходящих с ним изменений, умения делать выбор, ставить цели, а также в разрешении проблем эмоционального и межличностного характера.

Психологическое консультирование – это непосредственная работа с людьми через особым образом построенную беседу, и главная цель этой работы – оказание помощи в решении большого спектра психологических проблем, основными из которых являются трудности личностного и межличностного характера.

Понятие психологического консультирования содержит в себе следующие основные положения:

- помощь клиенту в выборе и действиях по собственному усмотрению;
- возможность обучения новому, более адаптивному и адекватному типу поведения;

- влияние на развитие личности клиента;
- развитие у клиента ответственности и способности принимать адекватные ситуациям решения, а также создание благоприятных условий для возникновения у клиента этих качеств личности;
- ориентация на положения клиент-центрированной терапии, создателем которой является американский психотерапевт Карл Роджерс.

Главные из них (безусловная ценность каждой личности и безусловное ее уважение; способность личности быть ответственной за себя; право каждой личности на свои собственные ценности и принятие своих собственных решений).

Объектом психологического консультирования могут являться клиент, семья, группа, организация и пр.

Субъектом психологического консультирования является психолог.

Предметом психологического консультирования является процесс восстановления психологического здоровья, способностей к адаптации у клиентов, осуществляющийся в условиях направленной психологической помощи психолога-консультанта.

Консультативная практика применяется в любой сфере, где используются психологические знания: в организациях и управлении, в медицине и психотерапии, в педагогике и образовании, в кадровой и менеджерской работе. Психологическое консультирование — это сложившаяся практика оказания действенной психологической помощи людям, основанная на убежденности в том, что каждый физически и психически здоровый человек в состоянии справиться почти со всеми возникающими в его жизни психологическими проблемами. Клиент, однако, далеко не всегда определенно и точно знает заранее, в чем состоит суть его проблемы и как ее лучше всего решать, опираясь на собственные силы и возможности. В этом ему и должен оказать помощь профессионально подготовленный психолог-консультант. Это и есть основная задача психологического консультирования.

Профессиональная позиция психолога-консультанта такова, что он должен принимать всех без исключения клиентов, внимательно, доброжелательно и по-человечески относиться к ним независимо от того, кто они, зачем пришли к нему, как настроены и какие цели преследуют. Это не только связано с необходимостью для профессионального психолога сохранить свой авторитет и лицо, но также с тем, что он так же, как и врач, по нормам своей профессиональной этики обязан оказывать помощь всем, кто к нему обращается и, кто в этом нуждается, в том числе и тем, кто во время консультации ведет себя не вполне этично.

Под термином позиция могут пониматься разные вещи. С одной стороны, позиция предполагает содержание действий консультанта, с другой — эмоциональный тон этих действий. Позиции, обусловленные содержанием, могут быть описаны следующим образом: 1. Консультант-советчик — дает клиенту прямые советы; 2. Консультант-помощник — оказывает помощь клиенту в нахождении инсайта, в актуализации внутренних резервов и т.п.; 3. Консультант-эксперт — показывает клиенту возможные варианты решения проблемной ситуации, оценивает их совместно с клиентом и помогает ему выбрать наиболее адекватные.

Позиции одного и того же консультанта могут меняться как при работе с различными клиентами, так и в ходе одной консультации, если последняя того

требует. Принимая во внимание эмоциональный тон действий консультанта, что связано с действиями психолога в директивном, не директивном и промежуточном подходах, можно описать позиции взаимодействующих в ситуации индивидуального консультирования: 1. Взаимодействие на равных; 2. Взаимодействие с позиции «сверху»; 3. Взаимодействие с позиции «снизу» (Г.С. Абрамова).

Помимо этого, встречается в литературе такой репертуар ролей психолога-консультанта, как терпеливый слушатель, «жилетка», в которую можно поплакаться; умный аналитик; знаток психологических закономерностей; духовный наставник; «врачеватель души»; советник; умелый фасилитатор.

Основным методом психологического консультирования является интервью (беседа, консультация), так как оно является ситуацией принятия психологом профессиональных решений в отношении проблем клиента. Это именно та ситуация, где проявляются и формируются профессионально-важные качества психолога — личностная и профессиональная рефлексия на ситуацию взаимодействия с клиентом.

Остановимся на краткой характеристике возможных подходов к практике психологического консультирования, сложившихся в настоящее время в психологии, взяв за основу ее основные направления:

- глубинная психология — психоанализ (З. Фрейд), индивидуальная психология (А. Адлер), аналитическая психология (К. Юнг), транзактный анализ (Э. Берн) и др.;

- бихевиоральное направление — социальное научение, тренинг социальной компетентности; самообучение; когнитивная терапия; рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис) и др.;

- гуманистическое направление — гештальттерапия (Р. Перлз), групповая терапия (К. Роджерс), логотерапия (В. Франкл), психодрама (Дж. Морено).

Выделим основные понятия, используемые в каждом направлении, и основные методы воздействия на клиента (по Г.С. Абрамовой):

1) **Глубинная психология**, или психодинамическая теория З. Фрейда существует во множестве модификаций последователями А. Адлера, Э. Эриксона, Э. Фромма, К. Хорни, К. Юнга, В. Райха.

Главной задачей психоанализа является выявление и изучение подсознательной сферы, которая управляет человеком, а целью — чтобы клиент осознал свои подсознательные процессы и научился воздействовать на них, преодолеть стереотипичность поведения и мышления, которая определяется прошлым. Также задачей является сохранение баланса между внешними (социальными) и внутренними силами, действующими на личность. Распознавание эмоциональных и поведенческих стереотипов можно произвести через изучение защитных механизмов личности. В процессе интервью психолог, работающий на основе психодинамической теории, использует основную технику — свободное ассоциирование, анализ символов повседневности; анализ ошибок, описок, обмолвок клиента, которые рассказывают подсознательные чувства клиента («Фрейдовская ошибка»); анализ сновидений; анализ сопротивления как проявления более широкого механизма вытеснения; анализ содержания переноса клиента.

2) **Бихевиоральное направление** в психологическом консультировании состоит в том, чтобы дать клиенту контроль над своими действиями, вызвать конкретные перемены его поведения (Э.Ч. Толмен, К.Л. Халл, Д. Уотсон и Б. Скиннер).

Делается акцент на том, что окружающая среда воздействует на личность человека. Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения.

Это строится на следующих основных составляющих бихевиоральной психологии:

- Поощряется активность клиента.
- Определяется проблема клиента через операционализацию поведения (перевод неясных слов в конкретные, наблюдаемые действия).
- Понимание контекста проблемы через функциональный анализ (причинно-следственные связи).
- Установление социально важных целей для клиента (конкретный план действий).

Также используются процедуры изменения: а) тренировка настойчивости (помогает преодолеть беспомощность и неадекватность) через вопросы, ролевые игры, перечисление альтернатив для принятия решения; б) тренировка релаксации (целенаправленное уменьшение тревожности, основанное на обучении глубокой релаксации, построении иерархии страхов и увязывание объекта тревоги с этой иерархией на фоне упражнений на релаксацию); в) моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение в сочетании с ведением записей; г) поддержка у клиента нужного поведения — предотвращение рецидивов, что дает контроль за собственным поведением.

Стратегии предотвращения рецидивов разделяются по следующим категориям: предвидение трудных ситуаций, регулирование мыслей и чувств, выявление нужных дополнительных навыков, выстраивание благоприятных последовательностей. Техника предотвращения рецидива важна не только для психологии бихевиоризма. Проблема рецидивов существует в работе психологов всех направлений, решение ее психологами-бихевиористами заслуживает огромного внимания всех практических психологов.

3) **Гуманистическое направление** в психологии (К. Роджерс, Ф. Перлз, В. Франкл, Я. Морено).

Основная методологическая позиция состоит в том, что предназначение человека — жить и действовать, определяя свою судьбу, сосредоточение контроля и решений находится внутри самого человека, а не в его окружении; изначально наличие в человеке стремления к максимальной социальной самоактуализации, росту личности. Задача клиента и психолога состоит в том, чтобы как можно полнее понять мир клиента и поддержать его во время принятия ответственного решения с помощью «творческого, активного, чувственного, точного, эмпатического, не судящего слушания» (К. Роджерс). Основное понятие, с которым работают психологи данного направления, — мироощущение конкретного клиента. Психолог должен уметь работать с противоречием реального и идеального образа «Я», быть конгруэнтным и безоценочным.

Особое место занимает гештальттерапия, отличающаяся разнообразием техник: восприятие «здесь и теперь», директивность; речевые изменения; метод пустого кресла: беседы с частью своего «Я»; диалог «верхней собаки» — авторитарный, директивный и «нижней собаки» — пассивный с чувством вины, ищущий прощения; фиксированное ощущение; работа со снами.

Кроме того, благодаря работам В. Франкла в гуманистической психологии используются техники перемены отношения; парадоксальные интенции; переключение; метод убеждений (призыва).

Перемена отношения. Клиент может негативно относиться к себе и иметь пессимистический взгляд на жизнь. На самом деле, человек может быть весьма привлекателен для других. По всей вероятности, у человека накопилось немало проблем, а он ничего не может предпринять. В таких случаях задача терапевта — изменить то, что клиент думает о себе или своей ситуации. Похожие цели ставят и в когнитивном подходе. Модификация отношения достигается путем обмена мнениями, спора, доказательств, в процессе которых клиент может поменять свою и принять новую точку зрения. Поиск позитивного в каждом явлении, объекте, предмете — одна из задач логотерапии.

Парадоксальные намерения. У Франкла был клиент с фобией к инфаркту. Психоанализ и другие методы не помогали. Франкл предположил, что клиент не боится упасть от инфаркта на улице, а намерено хочет этого, желает получить инфаркт. Технику парадоксальных намерений Франкл определяет, как «подталкивание клиента сделать то, чего он боится». Так появилась эта техника. Но Франкл предупреждал, что не следует путать понятие парадоксального намерения и, так называемое, предписание симптома. При технике парадоксального намерения клиент должен изо всех сил стараться делать то, чего он боится. В таком случае мы имеем дело не с самим страхом, а с объектом страха.

Переключение. Этот метод позволяет нам забыть себя и перестроить свое внимание таким образом, чтобы мысли были заняты другими, более позитивными аспектами. Многие клиенты «заключиваются» на своих проблемах, негативном опыте, чувствах. Цель переключения (дирекция) — перефокусировать наше внимание. Задача терапевта — помочь клиенту думать о чем-то, но не о проблеме. Техника переключения очень проста: в одном случае психолог внушает клиенту, потерявшему конечность, мысли о возможности новой карьеры, в другом — предлагает больному раком заняться помощью другим, а не думать исключительно о себе, в третьем — рекомендует человеку, вышедшему на пенсию, найти интересное хобби. В каждом случае факты и обстоятельства не меняются, да и трудно как-то по-новому взглянуть на проблему неизлечимой болезни, возраста и одиночества. Но можно найти и что-то сверх этого, что могло бы привлечь внимание клиента. Такая перефокусировка внимания меняет само «смысловое ядро» жизни человека. В результате вместо депрессии человек может ставить перед собой новые цели, безнадежно больной начинает думать о других, а старик может обрести новых друзей благодаря новому хобби.

Метод убеждения. Элизабет Лукас отмечает, что описанные выше техники предполагают, прежде всего, внимательное слушание и выяснение мировоззрения клиента, за которым следует осмысление ситуации. Психолог уверен, что ситуация

в которой находится клиент, далеко не безнадежная, выход всегда есть, поэтому все его действия направлены на то, чтобы и клиент осознал это. Клиенту предлагают с уверенностью произнести фразу типа: «У меня есть абсолютно все, чтобы Я мог контролировать свои поступки и направлять свою судьбу!»

Виктор Франкл и его ученица Элизабет Лукас не меньше, чем Карл Роджерс, уделяют внимание выслушиванию и пониманию мира клиента.

А.Ф. Бондаренко сделаны выводы, что наиболее мощными являются: эклектика; гештальттерапия; личностно-ориентированная терапия К. Роджерса; поведенческая психотерапия. Менее распространенными оказались экзистенциальная психотерапия, транзактный анализ, адлеровская психотерапия, рациональная-эмотивная психотерапия. Наиболее «слабым» оказался психоанализ.

Таблица 1 - Цели консультирования в различных психологических направлениях (Кочюнас Р.)

Направления	Цели консультирования
Психоаналитическое направление	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал: помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеровское направление	Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими
Терапия поведения	Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
Рационально-эмоциональная терапия (А.Еllis)	Устранить «саморазрушающий» подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и
Ориентированная на клиента терапия (С.Рogers)	Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность
Экзистенциальная терапия	Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы

Основным методом психологического консультирования является интервью, так как оно является ситуацией принятия психологом профессиональных решений в отношении проблем клиента. Это именно та ситуация, где проявляются и формируются профессионально-важные качества психолога — личностная и профессиональная рефлексия на ситуацию взаимодействия с клиентом.

Во время консультации психолог обычно применяет специальные приемы и методы работы с клиентом и воздействия на него, рассчитанные на то, чтобы за сравнительно короткий срок (время проведения консультации) найти и точно сформулировать способ практического решения проблемы клиента, причем сделать это таким образом, чтобы данное решение было понятно и доступно для реализации клиенту.

Количество встреч психолога-консультанта с клиентом чаще всего не ограничивается одной или двумя. В большинстве случаев требуется более длительное консультирование, включающее в себя от трех и более встреч с клиентом.

1.2 Цели и задачи психологического консультирования

Консультирование как основной вид психологической практики преследует следующие цели:

1. Оказание оперативной помощи клиенту в решении возникших у него проблем.

У людей часто возникают такие проблемы, которые требуют срочного вмешательства, неотложного решения, — такие, на решение которых клиент не имеет возможности тратить много времени, сил и средств. Подобные проблемы обычно называют оперативными, и аналогичное название закрепляется за соответствующими решениями. Получение срочной психологической помощи в форме устной консультации при решении оперативных проблем становится незаменимым. Например, у родителя ребенка могут возникнуть такие серьезные осложнения во взаимоотношениях с ним, сохранение которых чревато весьма неблагоприятными последствиями для состояния физического и психического здоровья ребенка. У работника какого-либо учреждения также может появиться серьезная, требующая срочного решения проблема, которую ему, например, предстоит уладить в общении со своим непосредственным руководителем во время короткой встречи, назначенной на один из ближайших дней. Третий пример: в семье у мужа или у жены неожиданно резко могут осложниться отношения с супругой (супругом) или с кем-либо из его (ее) родственников. В силу этого в данной семье может сложиться сложная, чреватая серьезными неблагоприятными последствиями обстановка.

2. Оказание клиенту помощи в решении тех вопросов, с которыми он вполне бы смог самостоятельно справиться без вмешательства со стороны, без непосредственного и постоянного участия психолога в его делах, т.е. там, где специальные профессиональные психологические знания, как правило, не нужны и необходим лишь общий, житейский, основанный на здравом смысле совет. Такой, к примеру, проблемой может стать определение клиентом оптимального для себя режима труда и отдыха, рациональное распределение времени между разными видами деятельности.

3. Оказание временной помощи клиенту, который на самом деле нуждается в длительном, более или менее постоянном психотерапевтическом воздействии, но в силу тех или иных причин не в состоянии рассчитывать на него в данный момент времени. В этом случае психологическое консультирование используется в качестве средства оказания текущей, оперативной помощи клиенту, сдерживающей прогрессивное развитие негативных процессов, препятствующей дальнейшему осложнению проблемы, с которой столкнулся клиент. Таким, например, может оказаться весьма неожиданное появление у клиента состояния депрессии.

4. Когда у клиента уже имеется правильное понимание своей проблемы и он, в принципе, готов сам приступить к ее решению, но кое в чем еще сомневается, не вполне уверен в своей правоте. Тогда в процессе проведения психологического консультирования клиент, общаясь с психологом-консультантом, получает с его стороны необходимую профессиональную и моральную поддержку, и это придает ему уверенность в себе.

5. Оказание помощи клиенту в том случае, когда никакой другой возможности, кроме получения консультации, у него нет. В этом случае, проводя психологическое консультирование, специалист-психолог должен дать понять клиенту, что он на самом деле нуждается в получении более основательной, достаточно длительной психокоррекционной или психотерапевтической помощи.

6. Когда психологическое консультирование применяется не вместо других способов оказания психологической помощи клиенту, а вместе с ними, в дополнение к ним с расчетом на то, что не только психолог, но и сам клиент займется решением возникшей проблемы.

7. В тех случаях, когда готового решения у психолога-консультанта нет, поскольку ситуация выходит за рамки его компетенции, он должен оказать клиенту хотя бы какую-то, пусть даже минимальную и недостаточно эффективную, помощь (Немов Р.С.).

Общие задачи в психологическом консультировании:

- эмоциональная поддержка со стороны терапевта и искреннее внимание к переживаниям клиента;
- расширение сознания и повышение психологической компетентности;
- изменение отношения клиента к своей проблеме от ощущения ее тупиковости к нахождению адекватного решения и его осуществления;
- повышение стрессовой и кризисной толерантности клиента, развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями;
- развитие гибкости в поведении и установках клиента, обеспечивающих его надежную социальную адаптацию в обществе и возможность испытывать удовлетворенность собой и своей жизнью независимо от накладываемых социальных ограничений;
- развитие реалистичности и лабильности мировоззрения;
- повышение чувства ответственности клиента за свою жизнь;
- развитие у клиента умения самостоятельно и адекватно принимать жизненно важные решения, совершать самостоятельные поступки, уметь анализировать свои внутриличностные конфликты, установки, стереотипы и паттерны поведения, оценивать черты и качества своей личности;
- развитие умения творчески осваивать действительность;
- развитие межличностных и коммуникативных способностей клиента, обучение более гибкому и адаптивному построению межличностных отношений (Галустова О.В.).

Так, Немов Р.С. считает, что психологическое консультирование решает следующие основные задачи:

1. Уточнение (прояснение) проблемы, с которой столкнулся клиент.

2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности. (Проблемное информирование клиента.)

3. Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.

4. Четкое формулирование рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.

5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.

6. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем (задача психопрофилактики).

7. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки, (Психолого-просветительское информирование клиента.)

Рассмотрим каждую из названных задач подробнее:

Прояснение проблемы состоит в том, что, внимательно выслушав клиента, некоторое время понаблюдав за ним, психолог-консультант приходит к определенному выводу относительно того, в чем на самом деле состоит проблема клиента. Иногда его вывод в целом совпадает с мнением клиента, а иногда расходится с ним. В последнем случае психолог-консультант объясняет клиенту, почему он — консультант — пришел именно к данному выводу, отличающемуся от того, о чем первоначально думал сам клиент.

Проблемное информирование клиента как раз в этом и заключается. Проводя такое информирование, психолог-консультант не только аргументированно объясняет клиенту, в чем состоит его проблема, но также поясняет, почему данная проблема возникла и как ее в принципе можно практически решить.

Следующий, логически необходимый и обычно параллельно выполняемый наряду с предыдущим шаг — это психологическое изучение личности клиента. Без такого изучения трудно, во-первых, рассчитывать на полное, глубокое понимание клиентом своей проблемы, во-вторых — на активное личное участие клиента в ее решении. Сделав этот необходимый при консультировании шаг, психолог получает возможность объяснить клиенту его проблему, максимально учитывая при этом индивидуальность клиента.

Далее психолог-консультант с учетом его собственного понимания сути проблемы и индивидуальности клиента формулирует рекомендации клиенту по оптимальному решению проблемы. Такие рекомендации должны быть краткими, простыми и понятными клиенту, а также практически выполнимыми в реальных условиях жизни клиента с должным сознательным контролем с его стороны.

Далеко не всегда клиент сразу же и с расчетом на успех может приступить к реализации советов и рекомендаций, полученных от психолога-консультанта. Нередко из-за собственной неопытности или неумения он совершает ошибки и нуждается в получении оперативной текущей помощи со стороны психолога-консультанта. Тот же, в свою очередь, не должен думать, что он полностью

исполнил свой профессиональный долг, если выслушал клиента, прояснил для себя и для него суть проблемы и предложил рекомендации по ее правильному решению. Задача психолога-консультанта состоит также в том, чтобы обеспечить по возможности безошибочное выполнение клиентом полученных им советов и рекомендаций. Не исключается, правда, и то, что клиент не пожелает выполнять полученные от психолога-консультанта рекомендации, и тогда психолог не несет ответственности за конечный практический результат психологического консультирования (если, конечно, клиенту были даны правильные рекомендации).

Многие проблемы психологического характера, с которыми люди сталкиваются в жизни, таковы, что могут возникать повторно, и одноактное их решение не всегда является полной гарантией того, что они еще раз не возникнут в будущем. Поэтому, проводя консультационную работу с клиентом, важно добиваться того, чтобы повторное возникновение аналогичной проблемы в будущем было сведено к минимуму. В этом, в частности, и заключается одна из задач психопрофилактики. Решая ее, психолог-консультант добивается того, чтобы сам клиент своими собственными действиями мог предупредить и избежать повторного возникновения в его жизни подобной проблемы в будущем.

Для того чтобы клиент был в состоянии самостоятельно решить психопрофилактическую задачу, а также для того, чтобы он был в состоянии оказать самому себе нужную помощь, консультант-психолог иногда добровольно берет на себя профессионально не обязательную для него задачу, передать клиенту элементарные полезные для него психологические знания.

1.3 Подготовка и проведение психологического консультирования

Подготовка к психологическому консультированию включает в себя решение ряда общих и частных вопросов, причем общие вопросы касаются консультирования в целом, а частные вопросы относятся к приему клиентов в психологической консультации (Положение СППС).

Среди общих вопросов подготовки к психологическому консультированию чаще всего выделяют следующие:

1. Выбор помещения и оборудование места для проведения консультаций. В оборудование помещения входит обеспечение его удобными для клиента и консультанта креслами или стульями, желательно вращающимися, журнальным столиком.

Стулья вместо кресел используются в том случае, если время консультирования, т.е. совместной работы психолога-консультанта с клиентом, сравнительно невелико и во время консультации важно внимательно наблюдать за невербальным поведением клиента. Кроме мебели, в психологической консультации желательно иметь аудио- и видеотехнику на те случаи, если возникнет необходимость вести, прослушивать или просматривать какие-либо записи.

2. Снабжение консультации бумагой, множительной техникой, компьютером, всем необходимым для фиксации хода консультирования и его результатов, размножения документации и т.п. Кроме того, в психологической консультации

желательно иметь калькулятор, который, в частности, может понадобиться при количественной обработке результатов психологического тестирования клиента.

3. Оборудование места проведения консультирования необходимой документацией и обеспечение средствами ее хранения, в частности регистрационным журналом, картотекой клиентов и сейфом.

4. Приобретение для консультации минимума специальной, в том числе психологической, литературы. Эта литература, во-первых, нужна для того, чтобы психолог-консультант вовремя и достаточно быстро мог получить для себя и для клиента необходимые справки непосредственно из первоисточников, во-вторых, для того, чтобы выдавать клиенту нужную литературу для временного пользования с целью самообразования.

Оформление помещения консультации производится таким образом, чтобы клиент в нем чувствовал себя комфортно. Желательно, чтобы помещение для психологической консультации напоминало нечто среднее между офисом и домом.

Консультация начинается с личной встречи психолога-консультанта с клиентом. Консультанту или его помощнику рекомендуется встречать клиента, стоя у входа в помещение консультации, где будет проводиться консультирование. Встречающий должен первым представиться клиенту и, если это необходимо, проводить его и усадить на то место, где он должен находиться во время консультирования. Далее, прежде чем начинать разговор с клиентом по существу его дела — по той проблеме, с которой он обратился в психологическую консультацию, — следует, расположившись рядом с клиентом, сделать небольшую паузу в разговоре для того, чтобы клиент смог успокоиться и настроиться на предстоящую беседу. Как только клиент успокоится и психологически будет готов слушать консультанта, можно начинать содержательный разговор о проблеме клиента.

Беседу с клиентом следует начинать со знакомства с ним как с человеком, уточняя то, что важно для консультирования, но не отмечено в карточке клиента. При необходимости консультант может рассказать клиенту что-то о себе.

После завершения процедуры общего знакомства консультант может предложить клиенту рассказать о том, что его волнует, и внимательно, терпеливо и доброжелательно выслушать его. Время от времени психолог-консультант может задавать клиенту вопросы, уточняя кое-что для себя, но не мешая клиенту в его исповеди. Необходимо следить за тем, чтобы вопросы психолога-консультанта не сбивали клиента с мысли, не вызывали у него раздражения, сопротивления, не порождали желание прервать разговор или же просто перевести его на формальные рельсы или на другую тему.

Консультант во время слушания клиента должен запоминать имена, даты, факты, события и многое другое, что важно для понимания личности клиента, для поиска оптимального решения его проблемы, выработки правильных и эффективных выводов и рекомендаций.

К концу рассказа-исповеди клиента у психолога-консультанта уже должно сложиться определенное представление о сути проблемы клиента, а также предположения о возможных причинах проблемы и способах ее разрешения. Всем этим психолог-консультант должен непосредственно поделиться с клиентом по

окончании исповеди и после сравнительно небольшой паузы, которая обычно необходима для того, чтобы консультант собрался с мыслями, а клиент настроился на внимательное слушание консультанта.

Далее разговор продолжает психолог-консультант, а клиент, слушая его, может задавать интересующие его вопросы и, если он этого пожелает, дополнять свою исповедь. Иногда для принятия решения о проблеме клиента психолог-консультанту может понадобиться провести дополнительное обследование клиента при помощи ряда психологических тестов. В этом случае консультант должен объяснить клиенту необходимость проведения такого обследования, указав, в частности, в чем оно будет состоять, сколько времени на него понадобится, как оно будет проходить, и какие результаты оно может дать. Важно также заранее сказать клиенту о том, как, где и кем могут быть или реально будут использованы результаты его психологического обследования.

Если клиент не дает согласие на проведение психологического тестирования, то психолог-консультант не должен на этом настаивать. Вместе с тем он обязан предупредить клиента о том, что его отказ участвовать в психологическом тестировании может затруднить осмысление его проблемы и нахождение ее оптимального решения.

1.4 Психологическая психокоррекция

Термин «коррекция» буквально означает «исправление».

Психокоррекция — это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Психологическая коррекция — комплекс мероприятий, направленных на исправление (корректировку) особенностей личности гражданина и его поведения, которые приводят к психологическим проблемам (Черепанова И.В.).

Как в психокоррекции, так и в психотерапии предъявляются сходные требования к личности клиента и специалиста, оказывающего помощь; к уровню его профессиональной подготовки, квалификации и профессиональным навыкам; используются одинаковые процедуры и методы; предъявляются одинаковые требования; помощь оказывается в результате специфического взаимодействия между клиентом и специалистом.

По мнению Ю.Е. Алешиной, различие терминов «психокоррекция» и «психотерапия» возникло не в связи с особенностями работы, а с укоренившимся мнением, что психотерапией могут заниматься люди, имеющие специальное медицинское образование. Кроме того, термин «психотерапия» (Psychoterapy) является международным и во многих странах мира однозначно используется по отношению к методам работы, осуществляемым профессиональными психологами.

Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.

Выделяют специфические черты психокоррекционного процесса, отличающие его от психотерапии.

Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь либо ставящих перед собой цель развития личности.

Коррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения.

В психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов.

Психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной— до 15 встреч — помощи при консультировании и долгосрочной — до нескольких лет — помощи при психотерапии). В психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту.

Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента.

Основное отличие психокоррекции от воздействий, направленных на психологическое развитие человека, заключается в том, что психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, в то время как основная задача развития состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества.

Различие между психотерапией и психокоррекцией заключается в том, что психотерапия имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами соматических или психических заболеваний (расстройств). Многие аномалии психики и поведения людей, которые проявляются в заболеваниях, похожи на те, с которыми имеет дело психолог, занимающийся психокоррекцией. Однако людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, обычно называют больными или пациентами, а тех, кто нуждается только в коррекционной помощи, именуют клиентами (А.А. Осипова).

Клиент— это нормальный, физически и психически здоровый человек, у которого в жизни возникли проблемы психологического или поведенческого характера. Он не способен самостоятельно разрешить их и поэтому нуждается в квалифицированной психологической помощи.

В качестве объектов коррекционного воздействия могут выступать личность, семья или группа.

Контрольные вопросы:

- 1 Какие цели и задачи консультирования и психокоррекции выделяют.
- 2 Охарактеризуйте направления к практике психологического консультирования.
- 3 Что включает в себя подготовка к психологическому консультированию.
- 4 Раскройте специфические черты психокоррекционного процесса.

Тема 2 Типы психологического консультирования

Вопросы:

- 1 Психическая норма и психопатология
- 2 Типы и виды консультирования
- 3 Основные этапы и процедуры консультирования

1.1 Психическая норма и психопатология

Вопрос о том, какая форма психологической помощи (консультирование, коррекция, психотерапия психологическая или медицинская) должна применяться в том или ином случае, не может быть решен без представления о «психической норме».

Понятие нормы весьма неоднозначно. Не существует и идеальной нормы. Всякий человек в той или иной степени «ненормален» (Годфруа, 1992). В целом невозможно провести четкую разграничительную линию между нормальным характером и патологическим, между нормальными людьми и невротиками или между невротиками и психотиками. Как писал А. Адлер: «Мелкие трудности — норма, крупные трудности — невроз» (Р. Мэй, 1994).

Однако, каким бы скользким ни было определение психической нормы, с практической точки зрения следует разобраться в том, с какой же мерой трудности следует работать психологу-консультанту, с какой — психотерапевту, а что находится уже и в компетенции врача-психиатра. Прежде всего это вопрос о самой мере, о критериях, определяющих степень нормы—патологии. Подобный вопрос ставится в психиатрии при разграничении уровня нарушений психической деятельности. Например, А.В. Снежневский выделяет девять «кругов» последовательного нарастания тяжести психопатологических синдромов: от эмоционально-гиперэстетических расстройств, среди которых ведущее место занимает астенический синдром (первый круг), к аффективным расстройствам (второй), невротическим нарушениям (третий), паранойяльным состояниям (четвертый), кататоническим синдромам (пятый), помрачению сознания (шестой), парамнезиям (седьмой), судорожным и другим расстройствам, свойственным эпилепсии (восьмой), и, наконец, к психорганическим психопатологическим расстройствам, характеризующим полиморфизм всех известных грубоорганических психозов (девятый круг). В этой схематической модели взаимоотношения психопатологических расстройств А.В. Снежневский относит астенические и другие расстройства, наиболее характерные для неврозов, к наименее специфическим проявлениям психической патологии.

Однако рамки медицинской модели, описывающие тяжесть психопатологической симптоматики, оказываются слишком узкими. Разграничить только на этой основе меру психологической помощи, ее характер не представляется возможным. Различными авторами приводятся и другие критерии выделения границ консультирования.

В частности, таким критерием является ответственность за результат взаимодействия, которая при консультировании лежит в основном на клиенте, а при любом виде психотерапии на терапевте.

В отечественной психотерапии одним из наиболее существенных вопросов, касающихся психогенеза неврозов и их роли в возникновении внутриличностных конфликтов, является понимание основных клинических форм неврозов как зафиксированных механизмов болезненного восприятия и переработки жизненных трудностей, переживаемых человеком.

Группировка невротических конфликтов по их генезу, то есть в соответствии с учетом внутренних механизмов их развития, принадлежит В.Н. Мясищеву (1960). Разработанное им учение о невротических конфликтах получило дальнейшее развитие в ряде работ его сотрудников и учеников (Иовлев, 1974; Карвасарский, 1980, 1982; Ташлыков, 1984 и др.).

В соответствии с основными формами неврозов описываются 3 типа психологических конфликтов: истерический, обсессивно-психастенический и неврастенический.

Первый из них (истерический) определяется чрезмерно завышенными претензиями личности, всегда сочетающимися с недооценкой или полным игнорированием объективных реальных условий или требований окружающих. Конфликт отличают превышение требовательности к окружающим над требовательностью к себе и отсутствие критического отношения к своему поведению. В генезе этого типа конфликта существенное значение приобретает история развития личности и процесс формирования ее жизненных отношений. В силу неправильного воспитания у таких лиц ослабляется способность тормозить свои желания, противоречащие общественным требованиям и нормам.

Второй (обсессивно-психастенический) тип невротического конфликта обусловлен противоречивыми собственными внутренними тенденциями и потребностями, борьбой между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями. При этом если даже одна из потребностей становится доминирующей, но продолжает встречать противодействие другой, создаются благоприятные возможности для резкого усиления нервно-психического напряжения и возникновения обсессивно-фобических расстройств. Особое значение имеет предъявление противоречивых требований к личности, что способствует формированию чувства собственной неполноценности, противоречивых жизненных отношений и приводит к отрыву от жизни, появлению нереальных, далеких от действительности установок.

Наконец, конфликт третьего типа (неврастенический) представляет собой противоречие между возможностями личности, с одной стороны, ее стремлениями и завышенными требованиями к себе — с другой. В определенной степени возникновению данного типа конфликта способствуют высокие требования, предъявляемые возрастающим темпом и напряжением современной жизни. Особенности конфликта этого типа формируются при воспитании, когда постоянно стимулируется нездоровое стремление к личному успеху без реального учета сил и возможностей индивида (Карвасарский, 1985).

Логично предположить, что в основе ряда проблемных ситуаций, с которыми клиенты обращаются к психологу-консультанту, лежат те же внутрилличностные конфликты, только на первый план выдвигается не порождаемая ими болезненная симптоматика, а нарушение межличностных отношений со значимыми для личности людьми. Например, когда родитель обращается к консультанту с жалобами на своего взрослого ребенка, заявляя: «Он постоянно мне грубит» или «Она ни в чем мне не помогает», — вполне вероятен внутрилличностный конфликт первого типа. А при жалобах типа: «Мой сын несчастлив, запутался, и я бессильна, не могу ему помочь», — конфликт второго типа и т.д.

Естественно, что возможно и сочетание различных вариантов внутрилличностных конфликтов.

Еще И.В. Давыдовский (1957) обратил внимание на то, что травмирующим в определенных условиях может оказаться любой объект, воздействующий на любую систему жизнедеятельности организма.

Систематика психического травматизма сложна и неоднозначна. В качестве примера приведем лишь классификацию психических травм по интенсивности:

1. Массивные (катастрофические), внезапные, острые, неожиданные, потрясающие, одноплановые:

а) сверх актуальные для личности;

б) неактуальные для личности (например, природные, общественные катастрофы, интактные для данного индивидуума).

2. Ситуационные острые (подострые), неожиданные, многопланово вовлекающие личность (связанные с утратой социального престижа, с ущербом для самоутверждения).

3. Пролонгированные ситуационные, трансформирующие условия многих лет жизни (ситуация лишения, ситуация изобилия):

а) осознаваемые и преодолимые;

б) неосознаваемые и непреодолимые.

4. Пролонгированные ситуационные, приводящие к осознанной необходимости стойкого психического перенапряжения (истощающие):

а) вызываемые самим содержанием ситуации;

б) вызываемые чрезмерным уровнем притязания личности при отсутствии объективных возможностей для достижения цели в обычном ритме деятельности (Ушаков, 1978).

Но то, что является психотравмой для одного человека, может не являться таковой для другого. Переживание подходит к личности как ключ к замку (Kretschner, 1971). Таким образом, многочисленные исследования генеза пограничных нервно-психических расстройств, проведенные в рамках медицинского подхода, могут быть полезны и для понимания консультативной проблематики.

Факторы, ведущие и к пограничным расстройствам психики, и к так называемым психологическим проблемам:

1) Группа биологических факторов. Человек, являясь биологическим видом, постоянно подвергается влиянию сложных физических, химических, климатических

и других факторов, так или иначе реагируя на них. Существует единство физио- и психогенеза (Ушаков, 1978).

2) Группа социальных факторов. Например, Сатин провел параллель между числом стрессов и социальных проблем (материальные лишения, отсутствие работы) в анамнезе больных и возникновением у них болезненных состояний.

3) Группа психологических факторов. Они обусловлены взаимоотношениями с другими лицами (конфликты в семье, на работе и т.п.).

Таким образом, в психологии и медицине **термин «норма»** нередко используется для обозначения здоровья, но их нельзя считать полными синонимами. Выделяют **три основных вида нормы**: статистические, характеризующие статистическое большинство описываемых объектов; физиологические, характеризующие по избираемым параметрам процессы и состояния здорового организма; индивидуальные.

С.Б. Семичев выделил **5 уровней психической нормы**:

1 Идеальная (эталон) норма – гипотетическое психическое состояние, характеризующееся гармоничной интеграцией теоретических норм, создающее условия для полной психосоциальной адаптации и психического комфорта, соответствующее нулевой вероятности психической болезни или психической нестабильности.

2 Среднестатистическая норма – показатель, который является производным усредненных психологических характеристик конкретно избранной и изученной популяции; данный показатель предполагает определенный риск психического расстройства.

3 Конституциональная норма – соотнесение определенных типов психических состояний здоровых людей с определенным типом телесной конституции (например, концепция Э. Кречмера).

4 Акцентуация – вариант психической нормы, характеризующийся особой выраженностью и непропорциональностью некоторых черт характера, приводящих к дисгармоническому складу личности.

5 Предболезнь – появление первых, эпизодических, разрозненных признаков психической патологии, дисфункции, являющихся причиной негрубых нарушений социальной адаптации.

Норма входит в дихотомию «норма – патология». К патологии относят психопатии, дефектные состояния, аномалии развития (Ю.В. Гущин).

Таким образом, о психической норме можно говорить тогда, когда физиологические и психофизиологические функции головного мозга, лежащие в основе психических процессов, находятся в пределах физиологической нормы, а психические составляющие личности (восприятие, память, внимание и др.) находятся в пределах статистической нормы, определяемой с помощью экспериментально-психологических методов.

1.2 Типы и виды консультирования

До обсуждения типов собственно психологического консультирования необходимо заметить, что консультирование как таковое существует и в ряде других профессиональных областей, крайне отличных от психологии (например, технических), а также более близких к ней — естественнонаучных и гуманитарных. К ним относится врачебное консультирование, юридическое, управленческое консультирование и т.д.

К классификации собственно психологического консультирования, под которым, как уже было сказано выше, имеется в виду оказание психологической помощи психически нормальным людям для достижения ими целей личностного развития, можно подходить, опираясь на разные критерии.

Так, взяв в качестве классификационного критерия возраст, мы должны прежде всего рассмотреть возрастную периодизацию, принятую в России:

- младенчество (от рождения до 1 года);
- преддошкольное детство (1—3 года);
- дошкольное детство (3—6 лет);
- младший школьный возраст (6—10 лет);
- подростковый возраст (10—15 лет);
- юность:

I период (старший школьный возраст 15—17 лет),

II второй период (17—21 год);

- зрелый возраст:

I период (21—35 лет),

II период (35—60 лет);

- пожилой возраст (60—75 лет);
- старческий возраст (75—90 лет);
- долгожители (90 лет и выше).

Следует отметить, что категория возраста, применяемая в консультировании, может говорить о двух разных лицах. Во-первых, обозначать возраст клиента, во-вторых — возраст лица, по поводу которого клиент обратился к консультанту.

Если во втором случае возраст от 0 до 90 лет и выше теоретически может быть возрастом лица, по поводу которого состоялась консультация, то практически реальные возрастные рамки несколько уже: от преддошкольного детства до пожилого возраста.

Причем ограничение возраста консультируемых связано как с определенной возрастной проблематикой, личностной зрелостью, необходимой для решения психологических проблем, так и с сущностью самого консультирования как метода.

Консультирование ребенка в возрасте до 15 лет бессмысленно: он еще не может отвечать за себя и быть продуктивной личностью. Более того, сама личность еще не сформирована, а, следовательно, к детям применима не консультативная, а психотерапевтическая помощь. К тому же существует целый ряд специальных отраслей, таких как обучение, воспитание, коррекция и развитие.

В пожилом, и особенно старческом, возрасте консультирование с каждым годом все более утрачивает результативность, так как меняются потребности, соответствующие возрасту, и сама личность, человек все меньше может отвечать за себя сам, все ниже его собственная продуктивность.

Другой категорией, служащей основанием для классификации консультативного процесса, является пространство, т.е. пространственная организация консультации.

С этой точки зрения можно выделить 2 вида консультирования:

1. Контактное, при котором психолог-консультант встречается с клиентом, происходит беседа лицом к лицу, то что называется в зарубежной литературе «face-to-face counseling».

2. Дистантное консультирование, которое подразделяется на телефонное и письменное.

Синонимом первого вида консультирования является очное консультирование, второго — заочное.

Следующее основание для классификации должно учитывать количество клиентов, одновременно консультируемых одним консультантом. По этому критерию консультация может быть, во-первых, индивидуальной, во-вторых, групповой. Причем под последней следует видимо понимать беседу психолога с двумя и более клиентами, так как в ряде социально-психологических работ объединение двух, а тем более трех человек уже именуется малой группой (хотя вопрос о нижних количественных границах малой группы остается дискуссионным).

Иная классификация консультирования может быть построена на основе сферы приложения. В данном случае, вероятно, могут быть выделены следующие виды психологического консультирования:

- школьное консультирование;
- профессиональное;
- семейное и супружеское;
- ориентированное на проблемы личности и др. (Меновщиков В.Ю.).

Виды психологического консультирования

Поскольку в психологическом консультировании нуждаются разные люди и за помощью они обращаются по различным поводам, психологическое консультирование можно разделить на виды в зависимости от индивидуальных особенностей клиентов и тех проблем, по поводу которых они обращаются в психологическую консультацию.

Прежде всего, выделим так называемое **интимно-личностное психологическое консультирование**, необходимость в котором возникает довольно часто и у многих людей. К этому виду можно отнести консультирование по таким вопросам, которые глубоко затрагивают человека как личность, вызывают у него сильные переживания, обычно тщательно скрываемые от окружающих людей. Это, например, такие проблемы, как психологические или поведенческие недостатки, от

которых человек во что бы то ни стало, хотел бы избавиться, проблемы, связанные с его личными взаимоотношениями со значимыми людьми, различные страхи, неудачи, психогенные заболевания, не требующие вмешательства врача, и многое другое. Сюда же может относиться глубокое недовольство человека самим собой, проблемы интимных, например, половых, отношений.

Следующий по значимости и частоте встречаемости в жизни вид психологического консультирования — **семейное консультирование**. К нему можно отнести консультирование по вопросам, возникающим у человека в собственной семье или в семьях других, близких для него людей. Это, в частности, выбор будущего супруга (супруги), оптимальное построение и регулирование взаимоотношений в семье, предупреждение и разрешение конфликтов во внутрисемейных взаимоотношениях, отношения мужа или жены с родственниками, поведение супругов в момент развода и после него, решение текущих внутрисемейных проблем. К последним относится, например, решение вопросов распределения обязанностей между членами семьи, экономики семьи и ряда других.

Третий вид консультирования — психолого-педагогическое консультирование. К нему можно отнести обсуждение консультантом с клиентом вопросов обучения и воспитания детей, обучение и повышение педагогической квалификации взрослых людей, педагогического руководства, управления детскими и взрослыми группами и коллективами. К психолого-педагогическому консультированию относятся вопросы совершенствования программ, методов и средств обучения, психологическое обоснование педагогических инноваций и ряд других.

Четвертый из числа наиболее распространенных видов психологического консультирования — **деловое консультирование**. Оно, в свою очередь, имеет столько разновидностей, сколько существует разнообразных дел и видов деятельности у людей. В целом же деловым называется такое консультирование, которое связано с решением людьми деловых проблем. Сюда, к примеру, можно отнести вопросы выбора профессии, совершенствования и развития у человека способностей, организации его труда, повышения работоспособности, ведения деловых переговоров и т.п.

Интимно-личностное консультирование обычно требует закрытых от посторонних лиц и одновременно открытых для общения консультанта и клиента, доверительных отношений между ними. Такое психологическое консультирование требует создания особой обстановки, так как напоминает исповедь. Этот вид консультирования по самой природе тех проблем, которых он непосредственно касается, не может быть эпизодическим или кратковременным. Он предполагает, во-первых, большую психологическую преднастройку на него как психолога-консультанта, так и самого клиента; во-вторых, длительного и, как правило, нелегкого разговора психолога-консультанта с клиентом; в-третьих, обычно достаточно длительного периода решения возникшей у клиента проблемы. Последнее связано с тем, что большинство проблем интимно-личностного характера сразу не решается.

Семейное консультирование в свою очередь требует знания психологом-консультантом сути семейных проблем, способов их разрешения, желательно — на собственном опыте семейной жизни. Вряд ли семейным консультированием могут

успешно заниматься люди, которые не имеют или не имели семьи. Как вполне вероятное можно допустить и обратное: хорошим психологом-консультантом по семейным вопросам вряд ли сможет стать человек, который сам неоднократно пытался создать или сохранить семью, но ему это сделать не удалось. Его личный опыт если и может оказаться в чем-то полезным другим людям, то, скорее всего, в отрицательном плане. Вместе с тем надо отметить, что в этом и в других подобных случаях собственный опыт необходим для того, чтобы стать хорошим психологом-консультантом. Человек, имеющий отрицательный жизненный опыт семейных взаимоотношений, хорошо мог бы рассказать другим о том, чего следует избегать в семейной жизни, но не о том, что нужно делать для того, чтобы сохранить семью и наладить внутрисемейные взаимоотношения. Однако из этого правила могут быть, исключения. Психолого-педагогическое консультирование в свою очередь предполагает наличие у консультанта педагогического образования и опыта обучения и воспитания людей. Неплохими психологами-консультантами по психолого-педагогическим вопросам обычно становятся, например, бывшие учителя и воспитатели, имеющие опыт педагогической работы и соответствующее образование.

То же самое, что только что было сказано относительно психолого-педагогического консультирования, касается и делового консультирования. Наиболее успешно им могут заниматься люди, которые на собственном опыте хорошо знают ту сферу деятельности, в которой они собираются вести психологическое консультирование (Немов Р.С.).

1.3 Основные этапы и процедуры консультирования

Весь процесс психологического консультирования с начала и до конца можно представить в виде последовательности основных этапов консультирования, каждый из которых в ходе консультирования по-своему необходим, решает какую-либо частную задачу и имеет свои специфические особенности.

Основные этапы проведения психологического консультирования следующие:

1. Подготовительный этап. На этом этапе психолог-консультант знакомится с клиентом по предварительной записи, имеющейся о нем в регистрационном журнале, а также по той информации о клиенте, которую можно получить от третьих лиц, например, от работника психологической консультации, который принимал заявку от клиента на проведение консультации. На данном этапе работы психолог-консультант, кроме того, сам готовится к проведению консультации, выполняя практически все то, о чем шла речь в предыдущем разделе данной главы. Время работы психолога-консультанта на этом этапе составляет обычно от 20 до 30 мин.

2. Настроечный этап. На данном этапе психолог-консультант лично встречает клиента, знакомится с ним и настраивается на совместную работу с клиентом. То же самое со своей стороны делает клиент. В среднем этот этап по времени, если все остальное уже подготовлено для проведения консультации, может занимать от 5 до 7 мин.

3. Диагностический этап. На данном этапе психолог-консультант выслушивает исповедь клиента и на основе ее анализа проясняет, уточняет проблему клиента. Основное содержание данного этапа составляет рассказ клиента о себе и о своей проблеме (исповедь), а также психодиагностика клиента, если возникает необходимость ее проведения для уточнения проблемы клиента и поиска оптимального ее решения. Достаточно точно установить время, необходимое для проведения данного этапа психологического консультирования, не представляется возможным, так как многое в его определении зависит от специфики проблемы клиента и его индивидуальных особенностей. Практически это время составляет как минимум один час, исключая время, необходимое для проведения психологического тестирования. Иногда данный этап психологического консультирования может занимать от 4 до 6—8 ч.

4. Рекомендательный этап. Психолог-консультант, собрав на предыдущих этапах необходимую информацию о клиенте и его проблеме, на данном этапе вместе с клиентом вырабатывает практические рекомендации по решению его проблемы. Здесь эти рекомендации уточняются, проясняются, конкретизируются во всех существенных деталях. Среднее время, обычно затрачиваемое на прохождение этого этапа психологического консультирования, составляет от 40 мин до 1 ч.

5. Контрольный этап. На данном этапе психолог-консультант и клиент договариваются друг с другом о том, как будет контролироваться и оцениваться практическая реализация клиентом полученных им практических советов и рекомендаций. Здесь же решается вопрос о том, как, где и когда психолог-консультант и клиент в дальнейшем смогут обсуждать дополнительные вопросы», которые могут возникнуть в процессе выполнения выработанных рекомендаций. В конце данного этапа, если в этом возникнет необходимость, психолог-консультант и клиент могут договориться друг с другом о том, где и когда они встретятся в следующий раз. В среднем работа на данном, завершающем этапе психологического консультирования проходит в течение 20-30 мин.

Если суммировать всё сказанное выше, то можно установить, что на прохождение всех пяти этапов психологического консультирования в среднем может понадобиться от 2-3 до 10-12 ч.

Под процедурами психологического консультирования понимаются группы объединенных по целевому назначению приемов ведения психологического консультирования, с помощью которых решается одна из частных задач психологического консультирования. От продуманности процедур психологического консультирования непосредственно зависит его результативность.

На первом этапе психологического консультирования, как правило, не выделяются и не применяются никакие специальные процедуры.

На втором этапе применяются процедуры встречи с клиентом, общего, эмоционально-положительного настроения клиента на проведение консультации, снятия психологических барьеров общения психолога-консультанта с клиентом.

Процедура встречи клиента включает в себя специальные действия, совершаемые психологом-консультантом во время встречи клиента, включая его приветствие, проводы на место, где он должен будет находиться во время

проведения консультации. К этой процедуре относится также выбор самим психологом-консультантом места своего расположения по отношению к клиенту во время начала разговора с ним, приемы установления психологического контакта консультанта с клиентом, первые слова, которые произносит психолог-консультант, начиная свой разговор с клиентом.

Большинство клиентов, которые обращаются в психологическую консультацию, имеет психологические барьеры и комплексы, которые препятствуют нормальному общению с людьми, в том числе и с психологом-консультантом. Особенно сильно отрицательное действие подобных барьеров и комплексов проявляется в незнакомой обстановке, например, при первой встрече психолога-консультанта с клиентом, в ожидании непростого разговора клиента с незнакомым человеком — консультантом — о своих, глубоко личных проблемах.

Для нейтрализации возможного отрицательного действия комплексов и снятия психологических барьеров используется процедура «снятие психологических барьеров». При применении этой процедуры психолог-консультант с помощью специальных действий и приемов успокаивает клиента, создает для него ситуацию психологической безопасности, раскрепощает его, вселяет в него уверенность, вызывает доверие к себе.

Общий эмоционально-положительный настрой клиента на предстоящую консультацию обеспечивается не только при помощи описанной выше процедуры — она в основном только предостраивает клиента, успокаивает его, — но также посредством применения особой процедуры, преследующей указанную цель. В рамках данной процедуры можно, в частности, применять специальные приемы, поднимающие настроение у клиента, вызывающие у него позитивные эмоциональные переживания.

На третьем этапе психологического консультирования активно работает процедура так называемого эмпатического слушания, а также процедуры активизации мышления и памяти клиента, процедуры подкрепления, прояснения мысли клиента и психодиагностические процедуры (их мы рассмотрим далее, в пятой главе учебника).

Процедура эмпатического слушания включает в себя два взаимосвязанных момента: эмпатию и слушание, которые в данном случае взаимно друг друга дополняют. Слушание заключается в том, что, отрешившись на время от собственных мыслей и переживаний, психолог-консультант полностью сосредоточивает свое внимание на клиенте, на том, что он говорит. Задача эмпатического слушания заключается в достаточно глубоком, эмоциональном понимании клиента — таком, которое позволило бы психологу-консультанту лично воспринять и до конца понять все то, о чем ему говорит клиент, а также приобрести способность думать и переживать происходящее так же, как его переживает сам клиент (эмпатический момент слушания).

Процедурой активизации мышления и памяти клиента называется система приемов, в результате применения которой активизируются, становясь более продуктивными, когнитивные процессы клиента, в частности его память и мышление, связанные с обсуждаемой проблемой, с поиском ее оптимального практического решения. Клиент в результате применения данной процедуры

начинает точнее и полнее вспоминать события, факты, имеющие отношение к его проблеме, открывает для самого себя и внимательно слушающего его психолога-консультанта то, что раньше было скрыто от сознания.

К процедуре активизации мышления могут быть отнесены такие приемы, как подтверждение слушающим, в данном случае психологом-консультантом, точки зрения говорящего, — клиента, выражение определенного, чаще всего положительного, отношения к тому, о чем он сообщает, оказание клиенту практической помощи в случае возникновения у него затруднений в правильном оформлении высказывания. Сюда же можно отнести заполнение психологом-консультантом неоправданных, вводящих в замешательство самого клиента пауз в его речи для обеспечения ее связности и снятия психологических барьеров, постановка перед клиентом наводящих вопросов, напоминающих ему о том, что следует говорить дальше, стимулирующих память и мышление клиента.

Процедура подкрепления заключается в том, что, слушая клиента, психолог-консультант время от времени — чаще всего тогда, когда сам клиент ищет поддержку со стороны консультанта — словами, жестами, мимикой, пантомимикой и другими доступными экстра- и паралингвистическими средствами выражает согласие с тем, что говорит клиент, одобряет, поддерживает его.

Процедура прояснения психологом-консультантом мысли клиента состоит в том, что консультант время от времени вступает в диалог с клиентом в процессе выслушивания его исповеди в тех случаях, когда мысль клиента ему не совсем понятна или неточно выражена самим клиентом, проясняет вслух для себя мысль клиента или помогает ему более точно ее сформулировать. Необходимость использования этой процедуры чаще всего возникает тогда, когда очевидно, что сам клиент не вполне доволен тем, что и как он говорит психологу-консультанту.

На четвертом этапе проведения психологического консультирования могут использоваться следующие процедуры: убеждение, разъяснение, поиск взаимоприемлемого решения, уточнение деталей, конкретизация. Все эти процедуры связаны с доведением до сознания клиента тех советов и практических рекомендаций, которые вместе с ним вырабатывает психолог-консультант. Цель соответствующих процедур заключается в том, чтобы добиться максимально полного и глубокого понимания клиентом тех выводов и решений, к которым приходит психолог-консультант, а также в том, чтобы мотивировать клиента на выполнение этих решений.

Убеждение — это процедура, основанная на логически безупречно аргументированном доказательстве клиенту правильности того, что ему в результате длительной работы с ним предлагает психолог-консультант. Убеждение включает в себя аргументы, факты, логику доказательства, понятную, доступную и достаточно убедительную для клиента.

Разъяснение — это процедура, включающая в себя развернутое, конкретное изложение, объяснение клиенту тех мыслей, которые в связи с его проблемой возникают у психолога-консультанта. Здесь психолог-консультант сознательно ведет диалог с клиентом таким образом, чтобы стимулировать разнообразные вопросы к себе с его стороны и дать на эти вопросы обстоятельные ответы. Предлагая эти ответы, психолог-консультант одновременно внимательно наблюдает

за клиентом и ищет с его стороны очевидные подтверждения того, что клиенту понятно то, что ему говорят.

Под процедурой, называемой «поиск взаимоприемлемого решения», имеется в виду следующее. Нередко в процессе проведения психологического консультирования возникает такая ситуация, когда клиента не устраивают предложения консультанта. В этом случае необходимо искать иное, более приемлемое для клиента решение его проблемы.

Данная процедура включает в себя такие приемы, как предложение альтернативных вариантов решения, оставление за клиентом права окончательного выбора того решения, которое его устраивает, уточнение, прояснение деталей того, что не устраивает клиента в предлагаемом решении, предложение клиенту самому высказаться по поводу возможного решения его проблемы.

Следующая процедура — «уточнение деталей» — связана с разъяснением клиенту мелких, но существенных подробностей, связанных с выполнением совместно выработанных психологом-консультантом и клиентом практических рекомендаций. Для того чтобы убедиться в том, что клиент не только правильно понял его, но и хорошо знает, что делать, как воплощать в жизнь полученные рекомендации, психолог-консультант задает клиенту вопросы и на основе его ответов определяет правильность понимания клиентом того, что они обсуждают. Если что-то в понимании клиентом обсуждаемых вопросов не вполне устраивает психолога-консультанта, то он предлагает клиенту дополнительное разъяснение своих мыслей, причем старается сделать это максимально конкретно и практически ориентированно.

На пятом, заключительном этапе психологического консультирования применяются те же процедуры, которые использовались на четвертом этапе. Однако на этот раз они в основном касаются оценок ожидаемой эффективности практического выполнения клиентом тех советов, которые он получил от консультанта. Здесь специальной является процедура укрепления у клиента уверенности в том, что его проблема обязательно будет решена, а также готовности сразу же после завершения консультации приступить к практическому решению своей проблемы. На данном этапе также могут применяться приемы убеждения, внушения, эмоционально-положительного стимулирования и ряд других (Немов Р.С.).

Проблемно-ориентированный подход консультирования строится на положении, что всесторонний анализ психологических проблем клиента является существенным моментом в процессе поиска путей их решения и преодоления психологических затруднений.

Психологическая проблема — это совокупность психологических трудностей клиента, дисгармоническое состояние его психики, вызванное определенными противоречиями в развитии, создающее психическое напряжение и причиняющее страдания, от которых он хотел бы избавиться. Это: конфликты и их последствия, трудности в общении, болезненные душевные переживания, неудовлетворенность собой или кем-то и многое другое.

Основным методом проблемно-ориентированного консультирования выступает проблемный анализ, базирующийся на предположении, что каждая психологическая

проблема человека имеет свой генезис, обусловленный как неопределенностью, спонтанностью, непредсказуемостью, так и детерминантами, имеющими соответствующие причины и закономерности. Установление этих причин и закономерностей, поиск путей преодоления их патогенного воздействия является важным фактором успешного решения проблемы.

Дифференциация и четкое осознание психологом всех ступеней проблемного анализа способствует правильной идентификации проблем клиента, определению наиболее целесообразной очередности их проработки.

Этапы проблемного анализа

1 этап: Анализ содержания жалобы клиента

На этом этапе работы происходит знакомство и установление контакта с клиентом, определение того, кто, на что и почему жалуется, как он это делает. Тщательно исследуются все структурные элементы жалобы:

1. Субъектный (на кого жалуется) и объектный (на что жалуется) локус жалобы. Задача состоит в том, чтобы понять, как клиент переживает возникшие трудности, в ком, либо в чем он видит источник своих проблем. Иногда назревает необходимость переориентировать локус жалобы клиента в сторону большей адекватности и реалистичности ожиданий.

2. Самодиагноз. Интерпретация клиентом происхождения и развития переживаемых проблем и трудностей закладывает основу для формирования предварительного психологического диагноза, но нередко она изобилует заблуждениями, не соответствует действительности и нуждается в уточнении путем сбора дополнительной информации.

3. Психологический запрос, то есть объяснение клиентом того, чего он хочет от консультации. Запрос является первым вариантом терапевтической задачи. Это очень важный элемент жалобы, так как при отсутствии запроса или его нечеткости предоставление психологической помощи становится проблематичным. При необходимости психологический запрос уточняется или формулируется заново.

4. Подтекст жалобы или скрытое ее содержание. Практически каждый структурный компонент жалобы клиента рассматривается с двух точек зрения: явного и скрытого в нем содержания. Кроме услышанного, не менее важное значение имеет информация, недосказанная клиентом, вытекающая из подтекста жалобы. Получить неявное содержание жалобы, часто не вполне осознаваемое самим человеком, помогает анализ невербальных компонентов общения. Очень информативным оказывается перевод разговора с содержательного уровня на уровень рефлексирования переживаний.

Эффективность консультирования возрастает при условии технологически верного начала консультативной беседы, налаживания тесного доверительного контакта, высокого уровня взаимопонимания. Достигается он в процессе использования техник рефлексивного общения, приемов активного слушания (перефразирование, резюмирование, уточнение эмоционально насыщенного слова и др.), умелой постановки вопросов, рефлексирования переживаний и чувств клиента.

2 этап: Анализ психологической ситуации

Психологические проблемы всегда включены в контекст определенного эпизода жизни человека — проблемной психологической ситуации. К появлению или обострению дисгармонии приводят конкретные жизненные коллизии, которые и воспринимаются клиентом в качестве источника его проблем, хотя на самом деле картина может быть намного сложнее. Важным звеном в консультировании является анализ проблемной ситуации, который осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Определение обстоятельств, патогенных условий и факторов, которые повлекли за собой развитие проблем, оценка степени влияния каждого из них. Такая работа нужна не столько для того, чтобы изменить внешние обстоятельства (часто это оказывается невозможным), сколько для лучшего понимания того, какие адаптивные возможности клиента нужно актуализировать.

2. Выявление участников проблемной ситуации в необходимой степени приближения, определение круга лиц, нуждающихся в психологической помощи, установление того, кто, какое патогенное влияние и почему оказывает на клиента, в какой степени его окружение готово к прогрессивным изменениям.

3. Прогнозирование возможного развития ситуации и нежелательных психологических последствий, попытка заглянуть в «будущее» актуальной ситуации, т.е. причинно-следственное моделирование ее развития. В процессе комплексного анализа особое значение приобретает оценка последствий исследуемой совокупности обстоятельств (в том числе и собственных действий психолога), что важно не только для выработки тактики решения, но и для формулирования консультативной задачи вообще.

3 этап: Анализ психологических проблем

Самым важным звеном решения диагностической задачи является компетентное определение реальных психологических проблем клиента, поскольку истинная сущность трудностей человека не всегда совпадает с теми формулировками, которые и приводит в своей жалобе. Определение действительного содержания проблем осуществляется в процессе целого ряда действий, таких как:

1. Выдвижение первичных психологических гипотез относительно содержания психологических проблем клиента. Важно при этом формировать установку на гибкость, альтернативность мышления, готовность отказаться от одной гипотезы в пользу другой.

2. Идентификация психологических проблем и трудностей клиента (в том числе и неосознаваемых им), построение психологически выверенной и обоснованной картины истинных дисгармоний.

3. Выдвижение психологических гипотез относительно характера и причин трудностей клиента, стоящих за особенностями его поведения, механизмов их возникновения и развития. Построение гипотез подсказывает направление, в котором нужно искать информацию для того, чтобы убедиться в правильности сделанного предположения или, наоборот, произвести его корректировку.

4. Сбор дополнительных данных анамнеза и осуществление углубленной психодиагностики для проверки психологических гипотез. Может производиться как

для определения актуального состояния проблемы, так и с целью поиска значимых событий прошлого, исследования детерминант развития психологических трудностей.

5. **Корректировка психологических гипотез.** На основании дополнительных данных осуществляется проверка сделанных предположений (которые нужно всегда подвергать сомнению, даже если они кажутся очевидными), отбрасываются ложные и выдвигаются новые психологические гипотезы.

6. **Формулирование психологического диагноза,** т.е. вывода о наличии и мере выраженности тех или иных психологических особенностей клиента, сформированного в результате психодиагностического обследования.

7. **Формулирование психологического заключения,** которое фактически является результатом решения диагностической задачи. Свое видение проблем консультант доносит до клиента в форме психологической интерпретации (объяснения, комментария, обобщения, вывода, аналогии и др.). Удачно сделанная интерпретация может послужить толчком к внутренней работе клиента над своими проблемами, началом конструктивного коррекционного взаимодействия.

8. В случае профессиональных затруднений, формулирование вывода о том, что проблемы клиента выходят за пределы собственной компетентности, налаживание сотрудничества с соответствующими специалистами или переориентация запроса о помощи.

4 этап: Формулирование терапевтической задачи

Предоставление психологической интерпретации знаменует переход от первой — диагностической части работы консультанта ко второй, еще более важной, коррекционной или терапевтической ее части. Четкое формулирование задачи, зафиксированной на этапе первичной диагностики проблемы, во многом определяет успешность ее решения. Оно осуществляется совместно с клиентом. Мало того, задача считается сформулированной лишь тогда, когда она принята клиентом. Поэтому консультативная постановка терапевтической задачи включает:

1. **Обсуждение** вместе с клиентом предварительного варианта терапевтической задачи, т.е. достижение согласия в констатации потребности в помощи, обозначении путей достижения конкретных изменений. В самом общем виде формулировка задачи нацеливает на то, какие способы эффективного решения психологических проблем следует найти человеку, чтобы он мог устранить, уменьшить или компенсировать их деструктивное и патогенное влияние.

2. **Оценку** психологического прогноза относительно результативности психологической помощи, эффективности и устойчивости ее последствий. Психологический прогноз может быть благоприятным, т.е. свидетельствовать о высокой вероятности достижения цели консультирования, и неблагоприятным.

3. **Оценку** реальных условий и возможностей решения консультативной задачи, т.е. вывод о том, сумеет ли клиент осуществить необходимые действия, добиться решения терапевтической задачи.

4. **Корректировку** терапевтической задачи. Если выяснится, что терапевтическая задача вследствие каких-либо причин и условий не может быть решена, нужно вместе с клиентом переформулировать ее таким образом, чтобы она не ориентировала на нереальные цели и не выходила за пределы возможностей как

клиента, так и психолога.

5. Выводы о необходимости дополнительных консультаций у других специалистов (дефектолога, психиатра, невропатолога, сексопатолога и т.д.).

5 этап: Решение терапевтической задачи

Терапевтическая задача решается в процессе осуществления следующих действий:

Совместная с клиентом выработка тактики коррекционных действий. Избранные тактики могут характеризоваться большей или меньшей директивностью, выбором того или иного психотерапевтического подхода и т.д.

Выбор целесообразных в данных условиях способов и средств психологической помощи из арсенала самых разнообразных средств и методов (от не директивной беседы до различных методик и техник психокоррекции и психотерапии).

Подведение клиента к необходимости самостоятельного решения своих психологических проблем, принятию ответственности за результат на себя.

Анализ результативности психологической помощи. Его целесообразно начинать уже в процессе решения терапевтической задачи, корректируя по ходу поставленные цели.

Наблюдение отдаленных последствий и сбор данных катамнеза, осуществляющийся по необходимости или при наличии длительного контакта консультанта с клиентом (Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г.).

На разных этапах у психолога есть в арсенале различные техники и процедуры, которые помогают сделать терапевтическую сессию более эффективной.

Процедуры и техники консультирования

Постановка вопросов

Чересчур большая склонность расспрашивать во время консультирования создает много проблем (George, Cristiani, 1990):

— превращает беседу в обмен вопросами-ответами, и клиент начинает постоянно ждать, чтобы консультант спросил еще о чем-нибудь;

— заставляет консультанта принять на себя всю ответственность за ход консультирования и тематику обсуждаемых проблем;

— переводит беседу от эмоционально окрашенных тем к обсуждению фактологии жизни;

— «уничтожает» подвижный характер беседы.

По этим причинам начинающим консультантам вообще не рекомендуется задавать клиентам вопросы, исключая самое начало консультирования.

Можно упомянуть еще несколько правил, которые следует иметь в виду, задавая вопросы клиентам:

1. Вопросы «Кто, что?» чаще всего ориентированы на факты, т. е. вопросы такого типа увеличивают вероятность фактологических ответов.

2. Вопросы «Как?» в большей мере ориентированы на человека, его поведение, внутренний мир.

3. Вопросы, «Почему?» нередко провоцируют защитные реакции клиентов поэтому их следует избегать в консультировании.

5. Надо избегать постановки одновременно нескольких вопросов (иногда в одном вопросе заложены другие вопросы).

6. Не следует один и тот же вопрос задавать в разных формулировках. Клиенту становится неясно, на какой из вариантов надо отвечать. Подобное поведение консультанта при постановке вопросов свидетельствует о его тревоге. Консультант должен «озвучивать» только окончательные варианты вопроса.

7. Нельзя вопросом опережать ответ клиента.

Ободрение и успокаивание

Эти техники очень важны для создания и укрепления консультативного контакта. Приободрить клиента можно краткой фразой, означающей согласие или (и) понимание. Такая фраза побуждает клиента продолжить повествование. Например: «Продолжайте», «Да, понимаю», «Хорошо», «Так» и т. п. Довольно распространена выражающаяся одобрением реакция: «Ага», «М-мм». В переводе на язык речи эти частицы означали бы: «Продолжайте, я нахожусь с Вами, я внимательно слушаю Вас». Ободрением выражается поддержка — основная составляющая консультативного контакта. Атмосфера поддержки, в которой клиент чувствует себя свободно, позволяет исследовать возбуждающие тревогу аспекты самости, что особенно рекомендуется в ориентированном на клиента консультировании. Другой важной составляющей поддержки клиента является успокаивание, которое вместе с ободрением позволяет клиенту поверить в себя и рисковать, изменяя некоторые аспекты самости, испытывая новые способы поведения. Это тоже короткие фразы консультанта, выражающие согласие: «Очень хорошо», «Не волнуйтесь из-за этого», «Вы поступили правильно», «Время от времени каждый чувствует себя так же», «Вы правы», «Это будет нелегко», «Я не уверен, однако думаю, что Вы можете попытаться», «Я знаю, что будет тяжело, но Вы не только можете, но и обязаны это сделать» и т. д.

Однако, говоря об успокаивании клиента, мы не должны забывать, что, как и любая техника, этот метод может использоваться правильно и неправильно. Частой ошибкой «успокаивания» является то, что консультант предлагает себя в качестве «подпорки» беспокойному клиенту. Это ограничивает возможности клиента самостоятельно решать свои проблемы. Кроме того, если успокаивание используется чрезмерно и слишком часто, т. е. начинает преобладать в консультировании, оно создает зависимость клиента от консультанта.

Перефразирование и обобщение

Отражая содержание признаний клиента, мы перефразируем его высказывание или обобщаем несколько высказываний. Отражение содержания показывает клиенту, что его активно выслушивают и что он понят. Отражение содержания помогает и самому клиенту лучше понять себя, разобраться в своих мыслях, идеях, установках. По данным Hill (1980), это наиболее широко используемая техника консультирования независимо от теоретической ориентации консультанта.

Перефразирование наиболее приемлемо в начале консультирования, потому что побуждает клиента более открыто обсуждать свои проблемы. Однако, с другой стороны, оно недостаточно углубляет беседу. Ivey (1971) выделяет **три основные цели перефразирования**:

- показать клиенту, что консультант очень внимателен и пытается понять то, что он говорит;
- выкристаллизовать мысль клиента, повторяя его слова, однако в сжатом виде;
- самому консультанту проверить, правильно ли он понял слова клиента.

В обобщении выражается основная идея нескольких мало связанных между собой утверждений или долгого и запутанного высказывания. Обобщение помогает клиенту систематизировать свои мысли, вспомнить то, что было сказано, побуждает к рассмотрению значимых тем и помогает выдержать последовательность консультирования.

Отражение чувств

Желание отражать чувства предполагает их распознавание. Для этого необходимо обращать внимание не только на содержание рассказа клиента, но и на его эмоциональный тон, позу, выражение лица. Отражая чувства, следует учитывать все эмоциональные реакции клиента — положительные, отрицательные и амбивалентные; направленные на самого себя, других людей и консультанта. Для точного отражения чувств важно использовать многие понятия, определяющие разнообразные чувственные нюансы. В консультировании важно не только отражение чувств, но и обобщение их. Оно позволяет определить эмоциональный тон беседы, синтезировать эмоциональные аспекты опыта клиента. Говоря о чувствах в консультировании, можно сформулировать несколько обобщающих принципов, охватывающих не только отражение чувств клиента, но и выражение чувств консультантом:

1. Консультант обязан как можно полнее и точнее идентифицировать чувства как свои, так и клиентов.

2. Не обязательно отражать или комментировать каждое чувство клиента — любое действие консультанта должно быть целесообразным в контексте процесса консультирования.

3. Обязательно обращать внимание на чувства, когда они: вызывают проблемы в консультировании или могут поддержать клиента, помочь ему.

Консультант обязан выражать также собственные чувства, возникающие в ситуации консультирования. Их возникновение представляет собой своеобразный резонанс на переживания клиентов. Однако консультант должен выражать чувства, только связанные с темой беседы. Иногда сам клиент жаждет получить информацию о чувствах консультанта.

4. Порой надо помочь клиентам контролировать свои чувства, особенно когда они слишком интенсивны. Это касается как положительных, так и отрицательных чувств.

Предоставление информации

Информация, как правило, связана с процессом консультирования, поведением консультанта или условиями консультирования (место и время встреч, плата и т. п.). Предоставление информации в консультировании иногда бывает очень важным, поскольку клиенты нередко задают консультанту самые разные вопросы. Особенно существенны вопросы, за которыми кроется тревога клиентов о своем будущем, здоровье, например: «Сможем ли мы иметь детей?», «Наследуется ли рак?». Озабоченность клиентов значима не сама по себе, а в контексте ее возникновения. На такие вопросы следует смотреть серьезно и хорошо обдумывать ответы на них. Ни в коем случае нельзя превращать вопросы в шутку и отвечать бессвязно или вообще уходить от ответа. Желательно проявлять компетентность и избегать упрощений, чтобы не утратить доверия клиентов и не увеличить их тревогу. Предоставляя информацию, консультант не должен забывать, что клиенты порой спрашивают с целью уклониться от обсуждения своих проблем и исследования самости.

Интерпретация

В консультировании очень важно выявить большее, нежели содержится в поверхностном повествовании клиента. Интерпретационные утверждения консультанта придают определенный смысл ожиданиям, чувствам, поведению клиента, потому что помогают установить причинные связи между поведением и переживаниями. Содержание рассказа и переживаний клиента трансформируются в контексте разъяснительной системы, используемой консультантом. Это помогает клиенту увидеть себя и свои жизненные трудности в новой перспективе и новым способом. А. Адлер говорил, что, правильное понимание происходящего лежит в основе адекватного поведения.

Сущность предлагаемой интерпретации в большой мере зависит от теоретической ориентации консультанта. В ориентированной на клиента терапии уклоняются от прямых интерпретаций, не желая снимать с клиента ответственность за процесс консультирования. Совершенно противоположного взгляда на интерпретацию придерживаются представители психоаналитической ориентации. Здесь интерпретационные техники занимают центральное место, поскольку в психоанализе интерпретируется практически все — перенос, сопротивление, сны, свободные ассоциации, умалчивание и т.п. Таким образом, психоаналитики стремятся более глубоко раскрыть психодинамический смысл проблем клиента. В «гештальт-терапии» сам клиент побуждается к интерпретации своего поведения, т. е. остается полностью ответственным за объяснение.

Hill (1986) выделяет пять типов интерпретации:

1. Установление связей между якобы раздельными утверждениями, проблемами или событиями. Например, клиенту, который говорит о страхе публичного выступления, низком уровне самооценки и трудностях в отношениях с другими людьми, консультант указывает на взаимосвязь проблем и влияние на их возникновение неадекватных ожиданий и притязаний клиента.

2. Акцентирование каких-либо особенностей поведения или чувств клиента.

3. Интерпретация способов психологической защиты, реакций сопротивления и

переноса.

4. Увязывание нынешних событий, мыслей и переживаний с прошлым. Иначе говоря, консультант помогает клиенту усмотреть связь теперешних проблем и конфликтов с прошлым.

5. Предоставление клиенту иной возможности понимания его чувств, поведения или проблем.

Практически во всех перечисленных типах интерпретаций очевидным является момент объяснения, т. е. суть интерпретации в том, чтобы непонятное сделать понятным.

Эффективность интерпретирования в значительной мере зависит от его глубины и времени проведения. Хорошая интерпретация, как правило, не бывает слишком глубокой. Она должна связываться с тем, что клиент уже знает.

Несмотря на значение интерпретирования, не следует им злоупотреблять; когда в процессе консультирования слишком много интерпретаций, клиент начинает защищаться от них и сопротивляется консультированию. Не надо забывать, что консультант, как и любой человек, может ошибаться, т.е. его интерпретации бывают неточными или вообще не соответствующими действительности. Поэтому интерпретационные утверждения неуместно формулировать авторитарным, категорично-поучительным тоном. Клиенту легче принимать интерпретации, формулируемые как допущения, когда ему позволяется отвергать их. Лучше всего интерпретативные положения начинать словами «полагаю», «вероятно», «почему не попробовать посмотреть так» и т.п.

Конфронтация

Каждый консультант время от времени вынужден в терапевтических целях вступать в конфронтацию с клиентами. Egan (1986) определяет конфронтацию как всякую реакцию консультанта, противоречащую поведению клиента. Чаще всего противостояние бывает направлено на двойственное поведение клиента: увертки, «игры», хитрости, извинения, «пускание пыли в глаза», т. е. на все то, что мешает клиенту увидеть и решать свои насущные проблемы. Конфронтацией добиваются показа клиенту способов психологической защиты, используемых в стремлении приспособиться к жизненным ситуациям, но которые угнетают, ограничивают становление личности. В центре конфронтации обычно оказывается стиль межличностного общения клиента, отражающийся в консультативном контакте. Консультант обращает внимание на приемы, с помощью которых клиент старается избежать обсуждения важных в консультировании тем, искажает злободневность своих жизненных ситуаций и т. п.

George и Cristiani (1990) выделяют три основных случая конфронтации в консультировании:

1. Конфронтация с целью обратить внимание клиента на противоречия в его поведении, мыслях, чувствах, или между мыслями и чувствами, намерениями и поведением, и т.п. В этом случае можно говорить о двух степенях конфронтации. На первой констатируется определенный аспект поведения клиента. На второй — противоречие чаще всего представляется словечками «но», «однако». В

противоположность интерпретации в конфронтации прямо указывается на причины и истоки противоречий. Конфронтацией такого типа стараются помочь клиенту увидеть само противоречие, которое он раньше не замечал, не хотел или не мог заметить.

2. Конфронтация с целью помочь увидеть ситуацию такой, какова она есть в действительности, вопреки представлению о ней клиента в контексте его потребностей.

3. Конфронтация с целью обратить внимание клиента на его уклонение от обсуждения некоторых проблем.

Конфронтация является сложной техникой, требующей от консультанта утонченности и опытности. Она часто воспринимается как обвинение, поэтому применима лишь при достаточном взаимном доверии, когда клиент чувствует, что консультант понимает его и заботится о нем. Для правильного использования техники конфронтации важно знать и понимать ее ограничения. Конфронтацию нельзя использовать для удовлетворения потребностей или самовыражения консультанта. Неправильное применение техники конфронтации часто свидетельствует о том, что в процессе консультирования специалист решает личные проблемы. Желательно чаще использовать фразы: «мне кажется», «пожалуйста, попробуйте объяснить», «если я не ошибаюсь», которые выражают определенные сомнения консультанта и смягчают тон конфронтации. Как отдельный вариант конфронтации заслуживает внимания прерывание повествования клиента. Позволив клиенту свободно рассказывать, консультант не должен забывать, что не все сведения одинаково важны, что некоторые темы или вопросы следует углубить. Прерывание клиента возможно, когда он «перескакивает» на другие проблемы, не исчерпав предыдущих. Однако частое прерывание повествования рискованно.

Чувства консультанта и самораскрытие

Консультант посредством выражения своих чувств раскрывается перед клиентом. Это значит показать своё эмоциональное отношение к событиям и людям.

1. Прежде всего, консультант может выражать свои непосредственные реакции по отношению к клиенту или к ситуации консультирования, ограничиваясь принципом «здесь и теперь».

2. Не следует злоупотреблять откровенностью.

3. Не нужно делиться каждым испытанным чувством, возникшим воспоминанием или фантазией.

4. Консультант должен осознавать, с какой целью он говорит о себе – желая помочь клиенту или удовлетворяя свои желания.

5. Фактор времени – надо уловить соответствующий момент и не затягивать откровение, чтобы в центре внимания оставался клиент.

Техника самораскрытия используется лишь при наличии хорошего контакта с клиентом, как правило, на поздних этапах консультирования (Кочюнас Р.).

Контрольные вопросы:

- 1 Раскройте понятие «психическая норма».
- 2 Охарактеризуйте этапы проведения психологического консультирования.
- 3 Что включает в себя проблемный анализ.
- 4 Какие процедуры и техники может использовать психолог во время консультирования клиента.

Тема 3 Психологическая коррекция как сфера деятельности педагога-психолога

Вопросы:

- 1 Виды психокоррекции
- 2 Принципы психокоррекционной работы

Психологическая помощь включает в себя: психодиагностику, психокоррекцию, психотерапию, психологическое консультирование, профориентацию и др. В зависимости от возраста, особенности жизненной ситуации человека, состояния здоровья, наличия или отсутствия определенного жизненного и социального опыта и т.д. такую помощь может оказать:

- психолог — специалист с базовым психологическим образованием, который владеет методами оценки психических явлений и умения их корректировать;

- психотерапевт — врач по образованию, который оказывает человеку помощь в решении проблем, связанных с психическим здоровьем, но не с психопатологией. При наличии психопатологии необходимо обратиться за помощью к врачу-психиатру.

Как в психокоррекции, так и в психотерапии предъявляются сходные требования к личности клиента и специалиста, оказывающего помощь; к уровню его профессиональной подготовки, квалификации и профессиональным навыкам; используются одинаковые процедуры и методы; предъявляются одинаковые требования; помощь оказывается в результате специфического взаимодействия между клиентом и специалистом.

1.1 Виды психокоррекции

Исходя из определенных критериев, психокоррекционные мероприятия можно классифицировать.

По *характеру направленности* выделяют коррекцию: симптоматическую и каузальную:

Симптоматическая коррекция (коррекция симптомов), как правило, предполагает **кратковременное воздействие** с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа.

Каузальная (причинная) **коррекция** направлена на источники и причины отклонений. Данный вид коррекции более длителен по времени, требует значительных усилий, однако более эффективен по сравнению с симптоматической коррекцией, так как одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно разную природу, причины и психологическую структуру нарушений.

По содержанию различают коррекцию: познавательной сферы; личности; аффективно-волевой сферы; поведенческих аспектов; межличностных отношений: внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных); детско-родительских отношений.

По форме работы с клиентом различают коррекцию: индивидуальную; групповую:

- в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.);
- в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;
- смешанную форму (индивидуально-групповую).

По наличию программ: программированную; импровизированную.

По характеру управления корригирующими воздействиями: директивную; недирективную.

По продолжительности: сверхкороткую (сверхбыструю); короткую (быструю); длительную; сверхдлительную.

Сверхкороткая психокоррекция длится минуты или часы и направлена на разрешение актуальных изолированных проблем и конфликтов. Ее эффект может быть нестойким.

Короткая психокоррекция длится несколько часов и дней. Применяется для решения актуальной проблемы, как бы «запускает» процесс изменения, который продолжается и после завершения встреч.

Длительная психокоррекция продолжается месяцы, в центре внимания — личностное содержание проблем. Во время коррекции прорабатывается множество деталей, эффект развивается медленно и носит стойкий характер.

Сверхдлительная психокоррекция может продолжаться годы и затрагивает сферы сознательного и бессознательного. Много времени уделяется достижению понимания сути переживаний. Эффект развивается постепенно, носит длительный характер.

По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию: общую; частную; специальную.

Под общей коррекцией подразумеваются мероприятия общекоррекционного порядка, нормализующие специальную микросреду клиента, регулирующие психофизическую, эмоциональную нагрузку в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, оптимизирующими процессы созревания психических свойств у личности, что само по себе может способствовать ликвидации психических нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития.

Под частной психокоррекцией понимают набор психолого-педагогических воздействий, представляющих собой адаптированные для детского и подросткового возраста психокоррекционные приемы и методики, используемые в работе со взрослыми, а также специально разработанные системы психокоррекционных

мероприятий, основанных на ведущих для определенного возраста онтогенетических формах деятельности, уровнях общения, способах мышления и саморегуляции.

Каждый прием имеет, как правило, несколько направлений психокоррекционного воздействия. Частная психокоррекция вооружает специалиста арсеналом средств психологического воздействия, которыми он насыщает программу групповой или индивидуальной работы.

Специальная психокоррекция — это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (застенчивость, агрессивность, неуверенность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка и т.д.).

Специальная психокоррекция, таким образом, призвана исправлять последствия неправильного воспитания, нарушившего гармоническое развитие, социализацию личности. Негативные аспекты могут быть обусловлены как субъективными, так и объективными факторами.

Особый случай представляют условия детских домов, исправительных учреждений для несовершеннолетних, воспитание в которых неотделимо от коррекции. В этих случаях первичным фактором, нарушающим психический онтогенез, является психогения, и психокоррекция направлена на преодоление результатов неправильного воспитания.

Психокоррекционная ситуация

Несмотря на различие в теориях, целях, процедурах и формах коррекционной работы, психологическое воздействие сводится к тому, что один человек пытается помочь другому.

Коррекционная ситуация включает в себя 5 основных элементов:

Человек, который страдает и ищет облегчения своей проблемы. Человек, который имеет целый ряд проблем различного рода и нуждается в психологической помощи, в психокоррекции, — это *клиент*.

Человек, который помогает и благодаря обучению или опыту воспринимается как способный оказывать помощь, — это *психолог*, психокорректор.

Теория, которая используется для объяснения проблем клиента. Психологическая теория включает психодинамику, принципы научения и другие психические факторы.

Набор процедур (техник, методов), используемых для решения проблем клиента. Эти процедуры непосредственно связаны с теорией.

Специальные социальные отношения между клиентом и психологом, которые помогают облегчить проблемы клиента.

Психолог должен стремиться к созданию такой атмосферы, которая позволяет клиенту с оптимизмом смотреть на решение своих проблем. Такое специальное отношение является фактором, характерным для всех форм воздействия.

1.2 Принципы психокоррекционной работы

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Подробно рассмотренный в трудах Д.Б. Эльконина, И.В. Дубровиной и др., этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.

Названный принцип реализуется в двух аспектах:

Во-первых, началу осуществления коррекционной работы обязательно должен предшествовать этап прицельного комплексного диагностического обследования, на его основании составляется первичное заключение и формулируются цели и задачи коррекционно-развивающей работы. Эффективная коррекционная работа может быть построена лишь на основе предварительного тщательного психологического обследования.

Во-вторых, реализация коррекционно-развивающей деятельности психолога требует постоянного контроля динамики изменений личности, поведения, деятельности, динамики эмоциональных состояний клиента, его чувств и переживаний в процессе коррекционной работы. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы в задачи самой программы, вовремя изменить и дополнить методы и средства психологического воздействия на клиента.

2. Принцип нормативности развития. Нормативность развития следует понимать, как **последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.**

Понятие *«психологический возраст»* было введено Л. С. Выготским. Это «тот новый тип строения личности, ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношения к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход развития в данный период» (Л.С. Выготский, 1984, с. 248).

Таким образом, при оценке соответствия уровня развития ребенка возрастной норме и формулировании целей коррекции **необходимо учитывать следующие характеристики:**

1) Особенности социальной ситуации развития (например, изменение типа образовательного или воспитательного учреждения, круга общения ребенка, включая сверстников, взрослых, семейное окружение и т.д.).

2) Уровень сформированности психологических новообразований на данном этапе возрастного развития.

3) Уровень развития ведущей деятельности ребенка, ее оптимизация.

Кроме понятия *«возрастная норма»* психологу приходится встречаться с понятием *«индивидуальная норма»*, которая позволяет наметить в пределах возрастной нормы развития программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с учетом его индивидуальности и самостоятельного пути развития.

3. Принцип коррекции «сверху-вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания

психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является *создание «зоны ближайшего развития»* для клиента (у Л.С. Выготского такими клиентами выступали дети). Коррекция по принципу «сверху вниз» носит опережающий характер и строится как психологическая деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований.

4. Принцип коррекции «снизу-вверх». При реализации этого принципа в качестве основного содержания коррекционной работы рассматриваются упражнение и тренировка уже имеющихся психологических способностей. Этот принцип реализуется в основном сторонниками поведенческого подхода. В их понимании коррекция поведения должна строиться как подкрепление (положительное или отрицательное) уже имеющихся шаблонов поведения с целью закрепления социально-желательного поведения и торможения социально-нежелательного поведения.

5. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач.

Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития. Вовремя принятые превентивные меры позволяют избежать различного рода отклонений в развитии, а тем самым необходимости развертывания в целом системы специальных коррекционных мероприятий.

Реализация принципа системности развития в коррекционной работе обеспечивает направленность на устранение причин и источников отклонения в психическом развитии. Успех такого пути коррекции базируется на результатах диагностического обследования, итогом которого становится представление системы причинно-следственных связей и иерархии отношений между симптомами и их причинами.

6. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

Суть его заключается в том, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности клиента, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности. Коррекционное воздействие всегда осуществляется в контексте той или иной деятельности, являясь средством, ориентирующим активность.

Особенно широко в коррекционной работе с детьми используется понятие «ведущая деятельность». В дошкольном и младшем школьном возрасте такой ведущей деятельностью является игра в различных ее разновидностях, в подростковом возрасте — общение и различного рода совместная взаимодействия.

Деятельностный принцип коррекции: во-первых, определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, а во-вторых, задает способы коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности путем формирования обобщенных способов ориентировки.

Цели и задачи психокоррекционной работы

Психокоррекционные мероприятия направлены на исправление отклонений в развитии.

В практике коррекционной работы выделяют различные модели объяснения причин трудностей в развитии:

Биологическая модель — объясняет этиологию отклонений в развитии снижением темпа органического созревания.

Медицинская модель — выносит проблемы, трудности и отклонения в развитии в область аномального развития.

Интеракционистская модель — подчеркивает значения сбоев и нарушений взаимодействия между личностью и средой для возникновения проблем развития и, в частности, вследствие дефицитарности среды, сенсорной и социальной депривации ребенка.

Педагогическая модель — усматривает причины отклонений в явлениях социальной и педагогической запущенности ребенка.

Деятельностная модель — ставит во главу угла несформированность ведущего типа деятельности и других, типичных для данной возрастной стадии видов деятельности.

Постановка целей коррекционной работы прямо связана с теоретической моделью психического развития и определяется ею.

В отечественной психологии цели коррекционной работы определяются пониманием закономерностей психического развития ребенка как активного деятельностного процесса, реализуемого в сотрудничестве со взрослым.

На этом основании выделяют три основных направления и области постановки коррекционных целей:

1. Оптимизация социальной ситуации развития.
2. Развитие видов деятельности ребенка.
3. Формирование возрастно-психологических новообразований.

В зарубежной психологии причины трудностей развития ребенка усматриваются либо в нарушении внутренних структур личности (З. Фрейд, М. Клайн и др.), либо в дефицитарной или искаженной среде или объединяют эти точки зрения. А отсюда цели воздействия понимаются либо как восстановление целостности личности и баланса психодинамических сил, либо как модификация поведения ребенка за счет обогащения и изменения среды и научения его новым формам поведения.

Выбор методов и техник коррекционной работы, определение критериев оценки ее успешности в конечном счете будут определяться ее целями.

При конкретизации целей коррекции необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Цели коррекции должны формулироваться в позитивной, а не в негативной форме. Определение целей коррекции не должно начинаться со слова «не», не должно носить запретительного характера, ограничивающего возможности личностного развития и проявления инициативы клиента.

Негативная форма определения целей коррекции представляет собой описание поведения деятельности, личностных особенностей, которые должны быть устранены, описание того, чего не должно быть.

Позитивная форма представления коррекционных целей, напротив, включает описание тех форм поведения, деятельности, структур личности и познавательных способностей, которые должны быть сформированы у клиента. Позитивная форма определения целей коррекции содержательно задает ориентиры для точек роста индивида, раскрывает поле для продуктивного самовыражения личности и тем самым создает условия для постановки личностью в дальнейшей перспективе целей саморазвития.

2. Цели коррекции должны быть реалистичны и соотнесены с продолжительностью коррекционной работы и возможностями переноса клиентом нового позитивного опыта и усвоенных на коррекционных занятиях способов действий в реальную практику жизненных отношений. Если цели далеки от реальности, то психокоррекционная программа являет собой большее зло, чем ее отсутствие, так как опасность состоит в том, что создается впечатление, что делается что-то полезное, и поэтому заменяет собой более существенные усилия.

3. При постановке общих целей коррекции необходимо учитывать дальнюю и ближайшую перспективу развития личности и планировать как конкретные показатели личностного и интеллектуального развития клиента к окончанию коррекционной программы, так и возможности отражения этих показателей в особенностях деятельности и общения клиента на последующих стадиях его развития.

4. Нужно помнить, что эффекты коррекционной работы проявляются на протяжении достаточно длительного временного интервала: в процессе коррекционной работы; к моменту ее завершения; и, наконец, примерно полгода спустя можно окончательно говорить о закреплении или об утере клиентом позитивных эффектов коррекционной работы (Осипова А.А.).

Контрольные вопросы:

- 1 Раскройте виды психокоррекции.
- 2 Что включает в себя психокоррекционная ситуация.
- 3 Охарактеризуйте принципы психокоррекционной работы.

Тема 4 Личность консультанта и требования к педагогическому психологу, проводящему психокоррекционные мероприятия

Вопросы:

- 1 Личность консультанта
- 2 Компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию

1.1 Личность консультанта

Поскольку личность консультанта является его орудием труда, ее полнота и целостность приобретает важное значение для эффективного консультирования. Перечислим необходимые консультанту качества: умение привлекать людей к себе, умение чувствовать себя свободно в любом обществе, способность к эмпатии и прочие внешние атрибуты обаяния. Эти качества не всегда бывают врожденными, но в значительной мере являются благоприобретенными. Они появляются в результате постепенного просветления самого консультанта и, как следствие, проявляемого им доброжелательного интереса к людям. Полностью избавиться от личных предрассудков невозможно, но их можно осознать и быть настороже. Вот почему многие психотерапевтические школы настаивают на том, чтобы абитуриенты сначала сами прошли психоанализ, чтобы осознать собственные комплексы и по возможности избавиться от них, иначе они подсознательно будут исходить из этих комплексов при консультировании. Консультанту следует пройти курс психоанализа у профессионального психотерапевта, что поможет ему лучше узнать самого себя (Р. Мэй, 1994). Консультанту следует развить в себе то, что Адлер назвал мужеством несовершенства, то есть умение мужественно принимать неудачу. Мужество несовершенства заключается в том, чтобы собрать все силы на одну решающую битву, исход которой может оказаться и победой, и поражением.

Консультант должен научиться радоваться не только достигнутым целям, но и самому процессу жизни. Удовольствие, получаемое от жизни и работы, избавит от необходимости постоянно мотивировать наши поступки и взвешивать каждый шаг в зависимости от того, что он нам даст. Вовсе не это должно определять нашу жизнь. Консультант должен быть убежден, что проявляет интерес к людям ради них самих.

Другая не менее важная проблема профессионального консультирования заключается в выделении профессионально значимых качеств эффективного консультанта. Так, К. Роджерс (Rogers, 1957) уже в ранних своих работах выступил с гипотезой, которая впоследствии неоднократно экспериментально проверялась им самим и другими исследователями, о профессионально-личностных качествах психотерапевта (помощника), необходимых для оказания эффективной психологической помощи. Он считал, что:

- помощник должен быть открытым и способным проявлять безусловное позитивное внимание, то есть принимать и принимать клиента как заслуживающего уважения независимо от того, кем он является и что говорит или делает;

- помощнику должна быть присуща конгруэнтность, то есть он должен использовать свои чувства в процессе консультирования, его вербальное и

невербальное поведение должно быть открыто для клиента и быть последовательным;

- помощник должен, проявлять в своем поведении подлинность, то есть быть честным, откровенным и не прятаться за свой «фасад»;

- он должен проявлять эмпатию, то есть показать клиенту, что понимает образ его мыслей и чувства и может видеть мир таким, каким его видит клиент, но в то же время он сохраняет свою отделенность от мира клиента.

Эти качества должны быть не только присущи консультанту, но и проявляться в его поведении так, чтобы клиент мог их ощутить.

Колшед, автор руководства по практике социальной работы, изданного Британской ассоциацией социальных работников в качестве учебника, в главе, посвященной консультированию, приводит перечень семи качеств эффективного консультанта (Тутушкина, 1999):

- эмпатия, или понимание, — усилие увидеть мир глазами другого человека;

- уважение — отношение к другому человеку, подразумевающее веру в его способности справиться с проблемой;

- конкретность, или способность быть определенным и точным, — способ коммуникации с другим человеком, при котором у него возникает большая ясность в отношении своих высказываний;

- знание и принятие себя, а также готовность помочь в этом другим;

- подлинность — умение быть искренним во взаимоотношениях;

- конгруэнтность — совпадение того, что говорится, с тем, что сообщается языком тела;

- непосредственность (способность делать что-то немедленно, без оговорок, посредников и откладывания) — работа с тем опытом, который имеет место в процессе консультирования в настоящий момент, как с примером того, что имеет место и в повседневной жизни клиента.

Ряд исследований показал, что между эффективностью психотерапии и качествами, проявляемыми психотерапевтом, существуют более сложные взаимоотношения, но в целом после работ Труакса, Кархафа (Тутушкина, 1999) и последующих исследований фактически все авторы согласились с тем, что существует взаимосвязь между эффективностью консультанта и его эмпатией, уважением к клиенту и подлинностью его поведения. Эти исследования также пролили свет на ряд других факторов, которые обсуждались в научной литературе как, возможно, оказывающие влияние на эффективность психотерапии (в данном случае речь шла только о психотерапии, а не о помощи). Они показали следующее:

- тот факт, что сам психотерапевт прошел курс собственной психотерапии, не является гарантией эффективности психотерапии;

- пол и национальность (расовая принадлежность) не влияют на эффективность психотерапии;

- ценность опыта работы психотерапевта как фактора, обуславливающего эффективность психотерапии, весьма дискуссионна: по крайней мере, было показано, что люди, имеющие больший психотерапевтический опыт, не обязательно являются лучшими психотерапевтами;

- психотерапевты, имеющие собственные эмоциональные проблемы, чаще менее эффективны в работе;

- ряд исследований подтверждают положение о том, что психотерапевты более эффективны в тех случаях, когда они имеют дело с клиентами, разделяющими их собственные жизненные ценности.

В целом в подобного рода исследованиях замечено, что психотерапевт и клиент могут подходить или не подходить друг другу. Никто не может быть эффективным психотерапевтом для любого и каждого клиента. Однако остается не выясненным то, каким образом можно обеспечить совпадение клиента и психотерапевта для достижения максимальной эффективности психотерапии. Некоторые авторы считают, что консультанту недостаточно быть только заботливым и понимающим, он также должен обладать навыками эксперта.

Навыки профессионального консультирования:

- уметь дать человеку закончить говорить без реагирования;
- точно отражать и воссоздавать содержание беседы и чувства;
- перефразировать сказанное другим;
- подытожить этап интервью так, чтобы продвинуть беседу;
- прояснить свою собственную роль для собеседника;
- использовать открытые вопросы;
- использовать суфлирование, способствуя продвижению собеседника в его повествовании;
- «вытягивать» чувства собеседника;
- предлагать экспериментальное (то есть идущее от реального, а не воображаемого опыта) понимание проблемы, ситуации;
- чувствовать, как другой человек воздействует на вас;
- быть толерантным к молчанию;
- контролировать свою собственную тревогу и расслабляться;
- фокусироваться на «здесь и сейчас» так же легко, как на «там и тогда»;
- определять направление и держать фокус в ходе беседы;
- регистрировать и противостоять амбивалентности и непоследовательности;
- находить и ставить общие цели;
- быть толерантным к болезненным темам;
- обсуждать и генерировать альтернативные планы действий;
- оценивать затраты и выигрыш в случае достижения цели;
- начинать, продолжать и заканчивать (каждую сессию и весь контакт в целом).

Требования к консультанту (психотерапевту)

Коммуникативная компетентность является доминирующим, системообразующим компонентом профессиональной деятельности психотерапевта.

Коммуникативные умения являются важнейшим элементом его профессионально-квалификационной характеристики. Коммуникативные умения рассматриваются, как качества личности, как готовность к осознанному успешному осуществлению коммуникативной деятельности (общения) в единстве трех ее сторон (коммуникация, интеракция, перцепция) в измененных условиях.

Информационная сторона связана с выявлением и учетом субъективных установок, целей друг друга, с намерением каждого из участников повлиять, воздействовать на поведение другого, обеспечить свою идеальную «представленность» в нем (вербальную и невербальную).

Интеракция — сторона общения, направленная на построение общей стратегии взаимодействия. Она включает в себя выбор оптимальной стратегии и тактики общения (умение находить нужные формы общения с разными людьми), саморегуляцию (умение сознательно управлять поведением в различных ситуациях общения).

Осуществление успешного общения невозможно без реализации третьей его стороны — перцепции, обеспечивающей процесс формирования образа другого человека. Восприятие и понимание другого человека осуществляет исполнительскую регуляцию деятельности, заключается в выборе субъектом познания адекватных способов общения.

Правильному пониманию и восприятию способствует умение интерпретировать личность по ее внешности и поведению, умение человека правильно воспринимать и понимать самого себя.

Консультанту необходимы:

- умения, направленные на решение информационно-содержательных аспектов общения;
- умения, направленные на построение общей стратегии взаимодействия;
- умения, направленные на восприятие партнерами друг друга.

Интегративные коммуникативные умения:

- умения ориентироваться в ситуации общения и пользоваться различными средствами общения;
- умения управлять своим поведением;
- умения слушать и понимать собеседника и др. (Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г.).

1.2 Компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию

Практическому психологу очень часто поступают запросы на осуществление коррекционных воздействий. Проведение коррекционной работы требует от специалиста, ее проводящего, определенной подготовки.

Основные компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию

Теоретический компонент: знание теоретических основ коррекционной работы, способов коррекции и т.д.

Практический компонент: владение конкретными методами и методиками коррекции.

Личностная готовность: психологическая проработанность у психолога собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у клиента.

Психолог, самостоятельно осуществляющий коррекционную работу, должен иметь базовую фундаментальную подготовку в области психологии и специальную подготовку в области конкретных методов коррекционного воздействия.

1. Теоретический компонент предполагает: знание общих закономерностей психического развития в онтогенезе; знание периодизации психического развития; знание проблемы соотношения обучения и развития; представление об основных теориях, моделях и типах личности; знание о социально-психологических особенностях группы; знание условий, обеспечивающих личностный рост и творческое развитие.

В общей профессиональной подготовке возможны три основных подхода: приверженность одной теории, одному подходу; эклектизм — приверженность многим подходам; общий континуальный подход.

Приверженность одному подходу позволяет глубже проникнуть в предмет, получить исчерпывающие знания теории и практики, но в то же время накладывает определенные ограничения, связанные как раз с возможностями одного подхода, одного метода.

Эклектизм ведет к тому, что специалист знает кое-что выборочно из различных теорий и практик. Работа такого специалиста может быть эффективной (особенно на начальных этапах), однако скоро он столкнется с недостатками поверхностной подготовки, с отсутствием основных, стержневых, базовых представлений.

Общий континуальный подход — это профессиональный подход, при котором специалист первоначально является последователем одной теории и изучает все, что известно в данной области, а затем, приобретя профессиональный фундамент и профессиональный опыт, начинает выходить за пределы базовой для него теории. Такой профессионал может использовать концептуальные представления одних теорий, а техники и практические подходы — других.

2. Практический компонент подготовки заключается в овладении конкретными методами и методиками коррекции. Глубокое овладение конкретными методами и методиками позволяет избежать как непрофессионализма, так и профессиональной деформации личности. К последним можно отнести «синдром сгорания».

Синдром профессионального выгорания — это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. По мере того как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, он становится менее энергичным, ухудшается его здоровье. Истощение ведёт к уменьшению контактов с окружающими, а это, в свою очередь, — к обострённому переживанию одиночества. У «сгоревших» на работе людей снижается трудовая мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшаются качество и производительность труда, возникают конфликты в коллективе. Исследования А. Пайнс показали, что, если работа оценивается как незначимая в собственных глазах, то синдром развивается быстрее. К. Кондо определяет синдром «эмоционального сгорания» как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных

межличностных отношений. Специфичность и уникальность синдрома «выгорания» заключается в связанности симптомов эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Также к выгоранию относят целый ряд симптомов, проявляющихся в когнитивной, мотивационной сферах личности, в поведении и физическом состоянии, где общим для этих симптомов является их дезадаптивность.

Традиционно факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания или, наоборот, тормозящие его, группируются в две большие группы: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Также эти факторы называют внешними и внутренними, или организационными и личностными. Некоторые авторы выделяли и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные. Выделяют личностные, ролевые и организационные факторы (Т.В. Форманюк).

Возникновение профессионального выгорания у психологов обусловлено системой взаимосвязанных и взаимодополняющих факторов, относящихся к различным уровням организации личности: на индивидуально-психологическом уровне – это психодинамические особенности субъекта, характеристики ценностно-мотивационной сферы и сформированность умений и навыков саморегуляции; на социально-психологическом уровне – это особенности организации деятельности и межличностного взаимодействия педагога.

«Синдром сгорания» встречается у специалистов разного профиля, работающих с людьми и использующих в своей работе ресурсы собственной личности. Характеризуется он эмоциональным, когнитивным и физическим истощением, вызванным гиперстимуляцией в работе и профессиональной перегрузкой. К появлению такого синдрома предрасполагают: неразрешенные конфликты собственной личности; низкий уровень поддержки и высокий уровень критичности коллег; индивидуальная и групповая работа с немотивированными и мало мотивированными клиентами; низкая результативность работы; запрет на инновации и творческое самовыражение, носящий чаще всего административный характер; стремление сохранить свои профессиональные секреты и боязнь быть разоблаченным, когда данные секреты не содержат декларируемых методов; отсутствие возможностей обучаться и совершенствоваться; отсутствие возможности и желания обобщать и передавать свой опыт.

Профилактика развития указанного синдрома состоит в принятии на себя ответственности за свою работу, свой профессиональный результат и в делегировании части ответственности клиентам, в умении не спешить и давать себе время для достижений в работе и в жизни. Большое значение имеет реалистическая оценка своих возможностей и умение проигрывать без самоунижения и бичевания, так как профессиональные спады и даже тупики — это естественные этапы профессионального развития настоящего специалиста.

3. Личностная готовность к коррекционной работе.

Если психолог аффективен, он не может продуктивно работать с клиентами, имеющими проблемы аффективной сферы, корректировать до тех пор, пока не выяснит причины и особенности собственной эффективности.

Если психолог обладает слабыми волевыми усилиями, его коррекция волевой активности детей будет носить формальный характер.

Если взрослый чувствует себя нелюбимым и одиноким, ему будет трудно воспитать счастливых и любящих детей.

Личностная неподготовленность может проявиться в виде психологических барьеров к требованиям коррекционного общения. Если психолога в детстве строго наказывали или наказывали физически, и он пережил травму личного унижения, то коррекционное требование — не унижать клиента (ребенка), которого также наказывают физически и который находится в состоянии депрессии, таким психологом может игнорироваться. В результате между психологом и клиентом возникает эмоциональный резонанс.

Особенности личностных проблем, эмоционально-волевого склада взрослого репродуцируются в возрастающих объемах в личности ребенка. Происходит навязывание ребенку, воспроизведение уже им самим стереотипов взрослого. Личностные проблемы взрослого увеличивают его субъективизм и пристрастность в оценке личности ребенка. Происходит своеобразная экстраполяция предвзятой оценки в будущее ребенка: «Если ты сейчас так делаешь, то что с тобой будет, когда ты вырастешь?» Словесные негативные послышки воспринимаются ребенком, запоминаются и воспроизводятся им в настоящем и в будущем.

Личностная готовность осуществлять коррекцию предполагает наличие у взрослого потребности идти не от себя, а от ребенка и его проблем.

Может существовать вариант центрации на модели личности, когда коррекционное воздействие осуществляется после соотнесения особенностей переживания и поведения ребенка с определенным образцом (возрастным, половым, культурным, национальным и т.д.). В данном случае взрослый займет как бы нейтральную позицию по отношению к содержанию образца, но способы воздействия опять же будут зависеть от особенности его личности. В процессе естественного общения взрослого и ребенка должна постоянно осуществляться взаимокоррекция, т.е. взрослый должен проявлять гибкость, непредвзято относиться к реакциям ребенка в процессе взаимодействия и постоянно предлагать ему разнообразные варианты реагирования, проводить работу над собой (Осипова А.А.).

Контрольные вопросы:

- 1 Какие требования предъявляются к консультанту.
- 2 Раскройте компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию.
- 3 Чем характеризуется «синдром сгорания»?
- 4 Что входит в профилактику развития «синдрома сгорания» у консультанта.

Тема 5 Принципы составления и основные виды психокоррекционных программ

Вопросы:

1 Принципы составления психокоррекционных программ

2 Виды коррекционных программ

Психологу необходимо учитывать при составлении психокоррекционных программ следующие принципы.

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Этот принцип указывает на необходимость присутствия в любой коррекционной программе задач трех видов: коррекционных, профилактических и развивающих. В нем отражена взаимосвязанность и гетерохронность (неравномерность) развития различных сторон личности ребенка. Другими словами, каждый ребенок находится на различных уровнях развития: на уровне благополучия, соответствующем норме развития; на уровне риска — это означает, что есть угроза возникновения потенциальных трудностей развития; и на уровне актуальных трудностей развития, объективно выражающихся в различного рода отклонениях от нормативного хода развития. Здесь находит отражение закон неравномерности развития. Отставание и отклонение в развитии некоторых аспектов личностного развития закономерно приводят к трудностям и отклонениям в развитии интеллекта ребенка и наоборот. Например, неразвитость учебных и познавательных мотивов и потребностей с высокой вероятностью приводят к отставанию в развитии логического операционального интеллекта. Поэтому при определении целей и задач коррекционно-развивающей программы нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами и сиюминутными трудностями развития ребенка, а нужно исходить из ближайшего прогноза развития.

Таким образом, цели и задачи любой коррекционно-развивающей программы должны быть сформулированы как система задач трех уровней:

- *коррекционного* — исправление отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития;
- *профилактического* — предупреждение отклонений и трудностей в развитии;
- *развивающего* — оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития.

2. Принцип единства коррекции и диагностики. Этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога.

3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа. В зависимости от направленности выделяют два типа коррекции: 1) симптоматическую и 2) каузальную (причинную).

Симптоматическая коррекция направлена на преодоление внешней стороны трудностей развития, внешних признаков, симптомов этих трудностей. Напротив,

коррекция *каузального* типа предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих сами эти проблемы и отклонения в развитии клиента. Очевидно, что только устранение причин, лежащих в основе нарушения развития, может обеспечить наиболее полное разрешение проблем, ими вызванных.

Работа с симптоматикой, какой бы успешной она ни была, не сможет до конца разрешить переживаемых клиентом трудностей.

Только успешная психокоррекционная работа с причинами, вызывающими страхи и фобии, позволит избежать воспроизведения симптоматики неблагоприятного развития.

Принцип приоритетности коррекции каузального типа означает, что приоритетной целью проведения коррекционных мероприятий должно стать устранение причин трудностей и отклонений в развитии клиента.

4. Деятельностный принцип коррекции. Теоретической основой для формулирования указанного принципа является теория психического развития ребенка, разработанная в трудах А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, центральным моментом которой является положение о роли деятельности в психическом развитии ребенка. Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

5. Принцип учета возрастнопсихологических и индивидуальных особенностей клиента. Нормативность развития следует понимать, как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

Учет индивидуальных психологических особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы, программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с его индивидуальностью, утверждая право клиента на выбор своего самостоятельного пути. Коррекционная программа никоим образом не может быть программой усредненной, обезличенной или унифицированной. Напротив, через оптимизацию условий развития и предоставление ребенку возможностей для адекватной широкой ориентировки в проблемной ситуации она создает максимальные возможности для индивидуализации пути развития клиента и утверждения его «самости».

6. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Принцип комплексности методов психологического воздействия утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

Известно, что большинство методов, широко используемых в практике, разработаны в зарубежной психологии на теоретических основах психоанализа, бихевиоризма, гуманистической психологии, гештальтпсихологии и других научных школ, весьма различны и противоречиво трактуют закономерности психического развития.

7. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе. Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии клиента. Система отношения ребенка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной

деятельности, способы ее осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребенка, определяют зону ее ближайшего развития. Ребенок не развивается как изолированный индивид отдельно и независимо от социальной среды, вне общения с другими людьми. Ребенок развивается в целостной системе социальных отношений, неразрывно от них и в единстве с ними. То есть объектом развития является не изолированный ребенок, а целостная система социальных отношений, субъектом которых он является.

8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов. При составлении коррекционных программ необходимо опираться на более развитые психические процессы и использовать методы, их активизирующие. Это эффективный путь коррекции интеллектуального и перцептивного развития. Развитие человека не является единым процессом, оно гетерохронно. Поэтому зачастую в детском возрасте отстает развитие произвольных процессов, в то же время произвольные процессы могут стать основой для формирования произвольности в ее различных формах.

9. Принцип программированного обучения. Наиболее эффективно работают программы, состоящие из ряда последовательных операций, выполнение которых сначала с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию необходимых умений и действий.

10. Принцип усложнения. Каждое задание должно проходить ряд этапов: от минимально простого — к максимально сложному. Формальная сложность материала не всегда совпадает с его психологической сложностью. Наиболее эффективная коррекция на максимальном уровне трудности доступна конкретному человеку. Это позволяет поддерживать интерес в коррекционной работе и дает возможность клиенту испытать радость преодоления.

11. Учет объема и степени разнообразия материала. Во время реализации коррекционной программы необходимо переходить к новому объему материала только после относительной сформированности того или иного умения. Увеличивать объем материала и его разнообразие необходимо постепенно.

12. Учет эмоциональной сложности материала. Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

Программа коррекционной работы должна быть психологически обоснованной. Успех коррекционной работы зависит, прежде всего, от правильной, объективной, комплексной оценки результатов диагностического обследования. Коррекционная работа должна быть направлена на качественное преобразование различных функций, а также на развитие различных способностей клиента.

1.2 Виды коррекционных программ

Для осуществления коррекционных воздействий необходимы создание и реализация определенной модели коррекции: *общей, типовой, индивидуальной*.

Общая модель коррекции — это система условий оптимального возрастного развития личности в целом. Она предполагает расширение, углубление, уточнение

представлений человека об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними; использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности и т.д.; щадящий охранительный характер проведения занятий, учитывающий состояние здоровья клиента (особенно у клиентов, переживших посттравматический стресс, находящихся в неблагоприятных социальных и физических условиях развития). Необходимо оптимальное распределение нагрузки в течение занятия, дня, недели, года, контроль и учет состояния клиента.

Типовая модель коррекции основана на организации практических действий на различных основах; направлена на овладение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий.

Индивидуальная модель коррекции включает в себя определение индивидуальной характеристики психического развития клиента, его интересов, обучаемости, типичных проблем; выявление ведущих видов деятельности или проблем, особенностей функционирования отдельных сфер в целом, определение уровня развития различных действий; составление программы индивидуального развития с опорой на более сформированные стороны, действия ведущей системы для осуществления переноса полученных знаний в новые виды деятельности и сферы жизни конкретного человека.

Существуют *стандартизированные* и *свободные* (ориентированные на настоящий момент) коррекционные программы.

В **стандартизированной программе** четко расписаны этапы коррекции, необходимые материалы, требования, предъявляемые к участникам данной программы. Перед началом осуществления коррекционных мероприятий психолог должен проверить возможности реализации всех этапов программы, наличие необходимых материалов, соответствие возможностей, предъявляемых к участникам данной программы.

Свободную программу психолог составляет самостоятельно, определяя цели и задачи этапов коррекции, продумывая ход встреч, намечая ориентиры результата достижений для перехода к следующим этапам психокоррекции.

Целенаправленное воздействие на клиента осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из особых методов и приемов.

Психокоррекционный комплекс включает в себя *четыре основных блока*:

1. Диагностический.
2. Установочный.
3. Коррекционный.
4. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий.

Диагностический блок. *Цель:* диагностика особенностей развития личности, выявление факторов риска, формирование общей программы психологической коррекции.

Установочный блок. *Цель:* побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение уверенности клиента в себе, формирование желания сотрудничать с психологом и что-либо изменить в своей жизни.

Коррекционный блок. *Цель:* гармонизация и оптимизация развития клиента, переход от отрицательной фазы развития к положительной, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой, определенными способами деятельности.

Блок оценки эффективности коррекционных воздействий. *Цель:* измерение психологического содержания и динамики реакций, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, стабилизация позитивной самооценки.

Основные требования к составлению психокоррекционной программы

При составлении психокоррекционной программы необходимо учитывать следующие моменты:

- четко формулировать цели коррекционной работы;
- определить круг задач, которые конкретизируют цели коррекционной работы;
- выбрать стратегию и тактику проведения коррекционной работы;
- четко определить формы работы (индивидуальная, групповая или смешанная) с клиентом;
 - отобрать методики и техники коррекционной работы;
- определить *общее* время, необходимое для реализации всей коррекционной программы;
- определить частоту необходимых встреч (ежедневно, 1 раз в неделю, 2 раза в неделю, 1 раз в две недели и т.д.);
- определить длительность каждого коррекционного занятия (от 10—15 мин в начале коррекционной программы до 1,5—2 ч на заключительном этапе);
- разработать коррекционную программу и определить содержание коррекционных занятий;
- планировать формы участия других лиц в работе (при работе с семьей — подключение родственников, значимых взрослых и т.д.);
- реализовать коррекционную программу (необходимо предусмотреть контроль динамики хода коррекционной работы, возможности внесения дополнений и изменений в программу);
- подготовить необходимые материалы и оборудование.

По завершении коррекционных мероприятий составляется психологическое или психолого-педагогическое заключение о целях, задачах и результатах реализованной коррекционной программы с оценкой ее эффективности (Осипова А.А.).

Контрольные вопросы:

- 1 Раскройте принципы составления психокоррекционных программ.
- 2 Какие виды коррекционных программ выделяют.
- 3 Перечислите основные требования к составлению психокоррекционной программы.

Тема 6 Модель индивидуальной и групповой консультации

Вопросы:

1 Модели психологического консультирования

Под моделью понимается процесс психологического консультирования, имеющий свои отличительные особенности.

Критериями отграничения одной модели консультирования от другой являются следующие факторы: характер жалобы (проблемы) клиента; цели данного консультирования: долгосрочные, глобальные, направленные на изменение структуры личности клиента, или краткосрочные, ситуативные, ориентированные на принятие конкретных решений; этапы работы консультанта в процессе консультирования и расставляемые им акценты на каждом из этапов; методы, используемые консультантом в психологической работе; уровни личности и насколько глубоко они затрагиваются в процессе консультирования.

Например, шестишаговая модель А. Блазера включает в себя следующие технические этапы:

- **этап установления раппорта**, характеризующийся: формированием доверия; частичным проигрыванием терапевтом той роли, которой ждет от него клиент; использованием этого приема только на данном этапе;

- **этап составления жалобы**, включающий: анализ типа жалобы, предъявляемой клиентом: непонятной, составной (когда можно увидеть отдельную жалобу за общим состоянием), явной, скрытой; стратегию выявления типа жалобы клиента, включающую:

- отражение консультантом истинного содержания жалобы через различные приемы в речи (резюме, перефразирование, повторение фразы);

- отражение чувств клиента, но не с целью демонстрации эмпатии, а с целью выявления истинной природы жалобы и лежащих в ее основе эмоциональных переживаний;

- изучение установок клиента, его мировоззрения, внимание консультанта к тому, как говорит клиент, как объясняет свою проблему, в чем видит ее причины и суть, кого или что винит в возникновении этой проблемы, каково окружение клиента и ситуация в целом;

- **этап анализа проблемы**, включающий:

- наличие хорошего раппорта между консультантом и клиентом и атмосферы доверия, а в противном случае клиент вытеснит проблему и интерпретации консультанта и замкнется в себе;

- анализ условий возникновения и протекания проблемы, эмоциональных, поведенческих реакций, когнитивной составляющей клиента;

- анализ истории возникновения проблемы, то есть время возникновения, длительность протекания на данный момент, динамика проблемы, как решалась проблема клиентом и решалась ли она вообще до обращения за помощью;

- функциональное значение проблемы для клиента, зачем она ему нужна, какая выгода содержится в проблеме, что в ней позитивного для клиента;
- построение гипотез, их проверка и подтверждение;
- вербальную активность консультанта, использование различных вопросов, техник, побуждение клиента к осознанию своей проблемы.

- ***этап формулирования проблемы, включающий:***

- подведение клиента к самостоятельному формулированию своей проблемы;
- выявление актуальной потребности клиента после осознания им истинной сути своей проблемы;

- конкретное и четкое формулирование ожидаемого результата, который должен быть в сфере компетенции психолога.

- ***этап проработки проблемы, включающий:***

- расширение взгляда на проблему, изменение отношения к проблеме, поиск решения или способа изменений;

- использование различных методов и техник, которые подходят для данного конкретного клиента;

- перенос результатов в реальность (мотивация клиента на осуществление тех действий, которые были задуманы в процессе консультирования);

- обратную связь по поводу результатов.

- ***этап завершения,*** характеризующийся отсоединением клиента в случае позитивного для него решения проблемы, когда консультант дает понять клиенту, что он должен теперь быть самостоятельным и обходиться без помощи специалиста.

В зависимости от того, с каким личностным уровнем клиента приходится работать консультанту, выделяются следующие **модели** психологического консультирования: консультационная модель и психотерапевтическая модель.

Консультационная модель психологического консультирования имеет следующие характерные особенности:

- носит характер информативности, когда необходимо помочь клиенту с выбором образования, профессии, конкретного места работы и т. п., то есть когда клиент нуждается в получении определенной информации;

- не требует исследования и проработки глубинных, подсознательных слоев личности, хотя может затрагивать систему мотивации и установок личности клиента, в том числе и не вполне им осознаваемых;

- от клиента требуется некоторый уровень способности к осознанию;

- целью является принятие конкретного решения по конкретному вопросу, с которым обратился к консультанту клиент;

- короткий временной промежуток консультирования (до 3-5 встреч).

Консультационная модель консультирования включает в себя следующие этапы работы:

- установление взаимоотношений доверия между консультантом и клиентом;

- формулировка и проработка консультантом проблемы, с которой обратился клиент, оценивание того, насколько адекватен запрос клиента той модели, которую собирается применить консультант;

- заключение динамического контракта между консультантом и клиентом;

- обсуждение и анализ проблемы на основе беседы, сбора данных, изучения истории клиента, проведение тестирования, анкетирования, использование опросников;

- анализ результатов тестирования и общая оценка клиента;

- изучение клиентом информации о профессии, учебе и др.;

- обсуждение и анализ данных тестирования клиента и информации о профессиях, учебе, учебных заведениях и т. п., полученных клиентом;

- постановка целей: совместная с клиентом разработка плана действий, основанного на полученных в ходе тестирования и информирования клиента сведениях;

- совместное с клиентом обсуждение действий, необходимых для выполнения намеченного плана;

- проведение уточняющих процедур, предполагающих либо повторное тестирование с целью проработки выявленных в ходе планирования проблем, либо изменение целей, плана действий и проработка нового плана.

Психотерапевтическая модель психологического консультирования имеет следующие отличительные особенности:

- большая по сравнению с консультативной моделью эмоциональная составляющая и более пристальное внимание консультанта к чувствам, эмоциям, ощущениям клиента;

- меньшая четкость, ясность, логичность и структурированность процесса;

- большое разнообразие проблем и индивидуальностей клиентов;

- меньшая жесткость в следовании техническим этапам консультирования;

- отсутствие или минимизация информативной составляющей;

- ориентация на проработку глубинных слоев психики, неосознаваемых проблем и конфликтов клиента и на относительную структурную перестройку личности в целом;

- более длительный процесс консультирования (от 5 и более встреч);

- целью является не решение конкретной проблемы, а личностный рост самого клиента.

Психотерапевтическая модель психологического консультирования имеет следующие этапы работы:

- индивидуальная внутренняя работа клиента по осознанию наличия у него некоторой проблемы или симптома и оснований для обращения за помощью;

- установление взаимоотношений между клиентом и консультантом на основе доверия, обеспечение консультантом безопасности в пространстве консультирования;

- первичное выражение чувств, понимание клиентом собственного состояния, начальная проработка проблемы, прояснение консультантом запроса;

- анализ консультантом проблем и чувств клиента и определение их глубины;

- структурирование консультативного пространства, заключение динамического контракта;

- выражение клиентом глубоких, ранее подавленных чувств, эмоций и т. п., работа с символическими образами, метафорами клиента, отражающими суть проблемы и помогающими консультанту и самому клиенту понять и прожить ее.

Прохождение этого этапа зависит от того, какие цели ставит психотерапия и какие уровни бессознательного прорабатываются);

- проработка чувств;
- движение клиента к инсайту, постановка целей, разработка действий по разрешению проблемы;
- ассимиляция опыта, работа по осуществлению целей или при необходимости коррекции плана действий или поставленных целей, завершение взаимоотношений.

Консультант должен понимать необходимость использования психотерапевтической модели консультирования и осознавать всю меру ответственности за состояние клиента, а также за результат консультирования, знать ресурсные возможности клиента для структурной перестройки личности, а также понимать потребности клиента в этом.

Модель в групповом консультировании имеет следующие цели:

- работа с проблематикой участников группы: изучение, диагностика и помощь в разрешении затруднении;
- укрепление общего психического состояния, а также в некоторой степени и физического;
- коррекция поведенческих паттернов и стереотипов участников группы через изучение особенностей и механизмов эффективных способов взаимодействия со средой;
- осуществление личностного роста участников группы через развитие у них различных параметров роста: самосознания, рефлексии, повышение самооценки и т. п.;
- формирование способности к самонаучению и самокоррекции, то есть использованию своих внутренних ресурсов для изменений и решения возникающих проблем и затруднений;
- коррекция эмоциональной сферы участников группы, выработка более позитивных и адекватных способов эмоционального реагирования;
- раскрытие внутреннего потенциала участников, творческой энергии, формирование умения жить в полную силу и «здесь и сейчас» и позитивного отношения к жизни.

В групповом консультировании существуют свои нормы и правила работы, при этом в разных группах эти нормы и правила могут быть различны. В большинстве групп создаются свои своды норм и законов, в которых не присутствуют культурные, социальные и иные нормы такого характера, а акцент делается на правилах, позволяющих регламентировать групповой процесс, а не нормы поведения. Несмотря на то что каждая группа устанавливает свои принципы и нормы, все же существуют наиболее часто используемые правила работы. В групповом психологическом консультировании существуют следующие нормы и принципы работы:

- принцип «здесь и теперь», предполагающий, что все происходящее в группе — действия, обсуждения тем, испытываемые участниками чувства и т. п. — должно обсуждаться в настоящем. Это означает, что участники не должны обсуждать какую-то прошлую ситуацию, но должны высказывать, анализировать и проживать те

чувства, которые они испытывают по отношению к этой ситуации сейчас, будучи такими, какие они есть в данный момент своей жизни. Консультанту в этом случае следует контролировать соблюдение этого принципа и переводить «чувства из прошлого» в «чувства в настоящем», используя специальные техники и приемы и обращая внимание участников группы на их актуальное состояние;

- принцип искренности и открытости, предполагающий соблюдение следующих правил:

- все, что рассказывается в группе, является правдой;

- участникам группы следует стремиться к самораскрытию и озвучивать действительно значимые для них темы и переживания;

- предоставление честной обратной связи в том случае, если участник решил высказаться по поводу кого-то из других членов группы или по поводу работы с кем-то, но если в ответ на просьбу дать обратную связь участник не хочет этого делать, то он может отказаться, но не лгать;

- принцип «Я», предполагающий, что основное внимание каждого участника группы должно быть направлено внутрь себя, на саморефлексию и самопознание, в том числе и оценочные высказывания по отношению к другому лицу должны строиться исходя из своих чувств, эмоций и ощущений;

- принцип активности, предполагающий активное участие всех членов группы и не допускающий возможности пассивно «отсидеться»;

- принцип права выбора, означающий, что если кто-то из участников не хочет высказываться или делать какое-либо упражнение и т. п., никто не имеет права заставлять его делать это;

- принцип ответственности, предполагающий, что каждый из участников несет личную ответственность за себя, свои действия, свой выбор и результаты своей работы;

- принцип конфиденциальности, означающий, что каждому из участников гарантирована анонимность и конфиденциальность и то, что происходит в групповом пространстве, не будет вынесено за его пределы. Этот принцип распространяется как на участников, так и на руководителей группы.

Групповое психологическое консультирование имеет свои отличительные особенности, и эти особенности являются инструментами коррекционного, терапевтического воздействия. Выделяются следующие отличительные особенности группового консультирования:

- группа как мини-модель социума, так как в группе создается ситуация, в которой индивид проявляет все те же отношения, установки, ценности, те же способы эмоционального реагирования и те же поведенческие реакции, что и в реальной жизни; также группа дает обратную связь относительно поведения индивида, и на основании этой обратной связи он может осознавать свои поведенческие установки и при необходимости изменять их на более продуктивные;

- групповая динамика, понимаемая как характеристика социально-психологических процессов и явлений, которые происходят в группе по мере ее развития и изменения и оказывают определенное влияние на всех участников группы, и имеющая следующие характеристики:

- включает в себя ряд стадий, которые определяются сменой преобладающего типа взаимодействий и взаимоотношений между участниками, а также определенными особенностями поведения участников;

- может служить диагностической процедурой, позволяющей консультанту определить уровень актуального развития членов группы выстроить и спланировать свою дальнейшую работу;

- ролевые стереотипы участников группы, позволяющие:

- выстроить мини-модель социума и осуществить проекции и переносы участников;

- анализ и проработка этих проекций и переносов может служить терапевтическим инструментом работы;

- анализ ролевых стереотипов может помочь участникам осознать и скорректировать непродуктивные способы взаимодействия и адаптации в среде.

В групповом психологическом консультировании существуют следующие особенности, отличающие его от индивидуального:

- использование как методов индивидуальной работы, которые обычно применяются в индивидуальном консультировании, так и методов, техник, специально разработанных для группового воздействия;

- помимо использования специально разработанных техник и методик групповой работы, консультант может использовать в терапевтических целях следующие феномены группового пространства:

- ролевые позиции участников группы, отличающиеся многообразием и индивидуальностью;

- взаимоотношения и взаимодействия, возникающие между участниками группы;

- групповую динамику, особенности или специфику развития группы на той или иной стадии работы;

- личность психотерапевта, которая является одним из важнейших факторов личностного роста в группе, так как представляет собой определенную модель для участников.

Выделяются следующие преимущества групповой работы:

- помощь в решении межличностных проблем через создание мини-модели социума и обнаружение и коррекцию всех противоречий и трудностей в реальном взаимодействии с окружающими;

- возможность получения обратной связи по поводу своих стереотипов в поведении и личностных качеств, что помогает расширению взгляда участников на себя и свою проблематику;

- возможность получения эмоциональной поддержки и принятия со стороны других участников группы, имеющих схожие проблемы;

- возможность научения и приобретения новых умений, навыков, а также более продуктивных и адаптивных способов взаимодействия с окружающими и способов решения, возникающих противоречий и проблем через общение и взаимодействие с другими равными партнерами — членами группы;

- возможность идентификации себя с другим человеком, что способствует расширению сознания и большему пониманию проблем других людей;

- возможность более полно и глубоко понять, и проработать личные проблемы каждого из участников через создание в группе определенного напряжения, которое обостряет индивидуальные противоречия и конфликты;

- облегчение процессов самораскрытия, самоисследования и самопознания, которые становятся возможны в полной мере через взаимодействие с другими людьми;

- экономическая выгода, так как работа участника в группе стоит дешевле, чем индивидуальная терапия или консультирование.

Выделяются следующие наиболее распространенные виды группового консультирования: психотерапевтические группы; группы встреч; группы психологического тренинга (Галустова О.В.)

В литературе (Меновщиков, 2000) обычно приводится «пятишаговая» модель процесса консультативного интервью:

1) установление контакта и ориентирование клиента на работу;

2) сбор информации о клиенте, решение вопроса: «В чем состоит проблема?»;

3) осознание желаемого результата, ответ на вопрос: «Чего вы хотите добиться?»;

4) выработка альтернативных решений, которую можно обозначить как: «Что еще мы можем сделать по этому поводу?»;

5) обобщение психологом в форме резюме результатов взаимодействия с клиентом.

Первый этап работы психотерапевта с клиентом посвящен выяснению потребности в помощи, мотивации. Наибольшее внимание уделяется установлению оптимальных отношений между терапевтом и клиентом, преодолению первой линии сопротивления. На ней сообщаются принципы построения психотерапевтического взаимодействия (Бурлачук и др., 1999).

Для исследования проблемы клиента нередко используются стандартизованные и не стандартизованные интервью, тесты, наблюдение, прежде всего за невербальным поведением, результаты самонаблюдения, специфические приемы для символического описания проблемы, например, направленное воображение, проективные методики, ролевые игры. Эти же методы позволяют оценить промежуточный и конечный результаты психотерапии. Перед началом консультирования используются различные диагностические процедуры.

Психотерапевтические школы отличаются способом видения проблемы клиента, представлением о возможностях ее разрешения, формулировкой целей. В качестве примера приведем одну из наиболее полных схем интервью, используемого для сбора информации о клиенте.

1. Демографические данные (пол, возраст, род занятий, семейное положение).

2. История возникновения проблемы: когда клиент столкнулся с проблемой, что еще происходило в это время. Как проблема проявляется в поведении и на соматическом уровне, как клиент ее переживает, насколько серьезно она его беспокоит, каково отношение к ней. В каком контексте она проявляется, влияют ли на ее проявления какие-либо события, связаны ли ее

проявления с какими-либо людьми, чье вмешательство делает ее острее или слабее. Каковы ее положительные последствия, какие трудности она вызывает, как клиент пытался ее решить и с каким результатом.

3. **Получал ли клиент психиатрическую или психологическую помощь** в связи с данной проблемой или другими проблемами.

4. **Образование и род занятий**, в том числе и отношения с одноклассниками, учителями в школе, удовлетворенность работой, отношения с коллегами, наиболее стрессогенные факторы в этой сфере.

5. **Здоровье** (заболевания, наиболее важные проблемы со здоровьем в настоящем, забота о здоровье со стороны родителей и в семье, нарушения сна, аппетита, использование лекарств и т. д.).

6. **Социальное развитие** (наиболее важные события в жизни, ранние воспоминания, текущая жизненная ситуация, распорядок дня, работа, занятия, общение, хобби, ценности, верования).

7. **Семья, семейное положение**, взаимоотношения с противоположным полом, секс. Данные о родителях, отношениях с ними в прошлом и настоящем, родительские санкции по отношению к клиенту; какие качества, по мнению клиента, он получил от отца, матери; их совместные занятия. Данные о сестрах и братьях, их отношениях, кого из них клиент любил больше или меньше, кого из них больше любила мать (отец), с кем клиенту было лучше (хуже). Отношения с противоположным полом, причины, по которым они прерывались. Отношения с супругом. Дети (количество, возраст). Кто еще живет вместе с клиентом и др.

8. **Стереотипы реагирования**. Последние исследуются на основании наблюдения за невербальным поведением.

Интервью, построенное по данной схеме, позволяет оценить психологический статус клиента, общую жизненную ситуацию, понять характеристики проблемы, основные трудности, с которыми он сталкивается, мотивацию его обращения и возможности решения проблемы. Не обязательно использовать все позиции данного интервью. Для дальнейшей работы особенно важно понять степень нарушения, рассмотреть возможность органического дефекта и переориентации клиента на получение психиатрической помощи.

Первоначальное предъявление клиентом проблемы можно определить, как «жалобы». Для дальнейшей работы необходимо выделить **запрос**, который позволяет определить перспективы дальнейшей работы. Однако этот запрос может быть не определен достаточно четко. В этом случае следует провести отдельную работу по выявлению запроса клиента и его осознанию самим клиентом. Запрос может быть «фасадным», за которым скрывается истинный запрос, который клиент по ряду причин не формулирует. Наконец, возможна ситуация, в которой действительный запрос на психотерапевтическую помощь отсутствует.

Все богатство и разнообразие запросов клиентов может быть сведено к четырем основным стратегиям их отношения к ситуации. Они могут хотеть (Тутушкина, 1999): изменить ситуацию; изменить себя так, чтобы адаптироваться к ситуации; выйти из ситуации; найти новые способы жить в этой ситуации.

Все остальные запросы (например, хорошо известный консультантам-практикам запрос «Я хочу, чтобы *он (она, они, это)* изменился, тогда мне станет

лучше») не являются конструктивными, эффективными и требуют отдельного времени для консультации.

По мнению В.В. Столина (1983) спонтанно высказанные жалобы клиента могут быть структурированы следующим образом.

1. Локус жалобы, который делится на *субъектный* (на кого жалуется) и *объектный* (на что жалуется).

По субъектному локусу встречаются пять основных видов жалоб (или их комбинаций): на ребенка (его поведение, развитие, здоровье): на семейную ситуацию в целом (в семье «все плохо», «все не так»); на супруга (его поведение, особенности) и супружеские отношения («нет взаимопонимания, любви» и т. д.); на самого себя (свой характер, способности, особенности и т. д.); на третьих лиц, в том числе на проживающих в семье или вне семьи бабушек и дедушек.

По объектному локусу можно выделить следующие виды жалоб: на нарушение психосоматического здоровья или поведения; на ролевое поведение, не соответствующее полу, возрасту, статусу мужа, жены, детей, тещи, свекрови и т.п., — свое или других людей; на поведение с точки зрения соответствия психическим нормам (например, нормам умственного развития ребенка); на индивидуальные психические особенности (сверх активность, медлительность, «безволие» и т.п. ребенка; отсутствие эмоциональности, решительности и т.п. супруга); на психологическую ситуацию (потеря контакта, близости, понимания); на объективные обстоятельства (трудности с жильем, работой, временем, разлука и т. д.).

2. Самодиагноз — это собственное объяснение клиентом природы того или иного нарушения в жизни, основанное на его представлениях о самом себе, о семье и человеческих взаимоотношениях. Часто самодиагноз выражает отношение клиента к расстройству или его предполагаемому носителю. Самые распространенные самодиагнозы:

- «злая воля» — негативные намерения лица, выступающего причиной нарушений, или (как вариант) непонимание этим лицом каких-либо истин, правил и нежелание понять их;

- «психическая аномалия» — отнесение лица, о котором идет речь, к психически больным;

- «органический дефект» — оценка лица, о котором идет речь, как врожденно неполноценного;

- «генетическая запрограммированность» — объяснение тех или иных поведенческих проявлений влиянием негативной наследственности (применительно к ребенку, как правило, наследственности со стороны разведенного супруга или супруга, с которым клиент находится в конфликтных отношениях; применительно к супругу — со стороны родных, с которыми существуют конфликтные взаимоотношения);

- «индивидуальное своеобразие» — понимание тех или иных поведенческих особенностей как проявление устойчивых, сложившихся личностных черт, а не конкретных мотивов в ситуации;

- «собственные неверные действия» — оценка собственного настоящего или прошлого поведения, в том числе как воспитателя, супруга;

- «собственная личностная недостаточность» — тревожность, неуверенность, пассивность и т.п., и как следствие — неправильное поведение;
- «влияние третьих лиц» — родителей, супруга, бабушек, дедушек, учителей, как актуальное, так и имевшее место в прошлом;
- «неблагоприятная ситуация» — развод, школьный конфликт, испуг для ребенка; перегрузка, болезнь и пр. — для себя или супруга;
- «направление» («Меня к вам направили...»), и далее называется официальный орган, директор школы или иной руководитель).

3. Проблема — это указание на то, что клиент хотел бы, но не может изменить.

Теми же авторами называются следующие наиболее распространенные проблемы:

- Не уверен, хочу быть уверенным (в решении, оценке и т. д.).
- Не умею, хочу научиться (влиять, внушать, гасить конфликты, заставлять, терпеть и т. п.).
- Не понимаю, хочу понять (ребенка, его поведение: супруга, его родителей и т. д.).
- Не знаю, что делать, хочу знать (прощать, наказывать, лечить, уйти и т. п.).
- Не имею, хочу иметь (волю, мужество, терпение, способности и т. п.).
- Знаю, как надо, но не могу сделать, нужны дополнительные стимулы.
- Не справляюсь сам, хочу изменить ситуацию.
- Кроме того, возможны и глобальные формулировки: «Все плохо, что делать, как жить дальше?» и пр.

Необходимо различать проблему клиента и объектный локус жалобы, формулируемый в виде проблемы лица, о котором идет речь. Если речь идет о том, что муж, жена или ребенок не понимают, не умеют и т. п., это не означает, что клиент хочет что-то понять, узнать и т. п.

4. Запрос — конкретизация формы помощи, ожидаемой клиентом от консультации. Обычно проблема и запрос по смыслу связаны. Например, если клиент формулирует проблему: «Не умею, хочу научиться», то запрос, скорее всего, будет «научите». Однако запрос может быть и уже проблемы. Можно выделить следующие виды запросов:

- Просьба об эмоциональной и моральной поддержке («Я прав, не правда ли?», «Я — хороший человек, не правда ли?», «Мое решение правильно, не правда ли?»).
- Просьба о содействии в анализе («Я не уверен, что правильно понимаю эту ситуацию, не можете ли мне разобраться?»).
- Просьба об информации («Что известно об этом?»).
- Просьба об обучении навыкам («У меня это не получается, научите»),
- Просьба о помощи в выработке позиции («Что делать, если он мне изменяет?», «Можно ли наказывать за это моего ребенка?»).
- Просьба в оказании влияния на члена семьи или в изменении его поведения в его собственных интересах («Помогите ему избавиться от этих страхов», «Помогите ему научиться общаться с ребятами»),
- Просьба об оказании влияния на члена семьи в интересах клиента («Сделайте его более послушным», «Помогите мне переломить его злую

волю», «Заставьте его больше любить и уважать меня»).

Спонтанно излагаемая жалоба имеет определенный сюжет, то есть последовательность изложения жизненных коллизий (Столин, Бодалев, 1989).

Явное и скрытое содержание жалобы может анализироваться по одним и тем же вышеописанным параметрам. Иногда скрытого содержания в жалобе нет. Когда оно есть, то оно не совпадает с явным.

Несовпадение может быть по локусу. Например, локус жалобы — ребенок и его поведение, а скрытое содержание — позиция и поведение отца, не принимающего достаточно активного участия в воспитании.

Рассогласование может быть и по самодиагнозу: в тексте звучит объяснение нарушений собственными неверными действиями, а скрытое содержание, передаваемое интонацией, мимикой, пантомимикой, жестами, указывает на другие причины (например, на вмешательство третьих лиц, которые и обусловили эти неверные действия).

Несовпадение может касаться проблемы. Например, открыто заявляется: «Не знаю, хочу знать». При этом скрытое содержание: «Не умею, хочу уметь».

И, наконец, расхождение наблюдается при анализе запроса. Явное содержание запроса — просьба о помощи: «Что делать, если он мне изменяет?», а скрытое — просьба об оказании влияния в собственных интересах: «Помогите мне его удержать». Следует отметить, что скрытое содержание жалобы — это не бессознательное вытеснение, а лишь недоговоренное содержание. Тактически правильно уже при первой встрече делать попытки перевести скрытое содержание в явное, соответственно формулируя вопросы. Как правило, реакция клиентов в этом случае положительная. В отличие от скрытого содержания подтекст жалобы может быть неосознанным или вытесненным, поэтому его выявление перед клиентом при первой встрече может нарушить контакт.

Таким образом, консультант вместе с клиентом проясняет, выражает ли запрос всю проблему или ее часть, доопределяет его, а также помогает клиенту квалифицировать запрос, определяет особенности психологической помощи.

Техники терапевтического вмешательства

К.В. Ягнюк (2000 г.) предложил типологию «общих техник» терапевтического вмешательства, то есть тех техник, которые используются большинством консультантов и психотерапевтов независимо от их теоретической ориентации.

Техника или терапевтическое вмешательство — определенный вид реакций со стороны консультанта, направленных на достижение промежуточных и конечных целей психологического консультирования.

Поощрение — это минимальное средство для поддержания-изложения клиентом собственной истории, подтверждение высказанного им и обеспечение плавного течения беседы. К поощрениям относятся утверждения, которые демонстрируют признание, подтверждение и понимание сказанного клиентом.

Повторение — это почти буквальное воспроизведение сказанного клиентом или избирательное акцентирование определенных элементов его сообщения. Возвращение сказанного создает у клиента ощущение, что консультант стремится

понять и прочувствовать то, что было им выражено. Кроме того, повторение фокусирует внимание на сообщении клиента, позволяя ему осознать дополнительные значения и выразить невысказанное.

Вопрос — это приглашение о чем-то рассказать, средство сбора интересующей информации, уточнения или исследования опыта клиента. В литературе по психологическому консультированию часто выделяют закрытые и открытые вопросы.

Закрытый вопрос — это выяснение или уточнение конкретных фактов, упомянутых клиентом или предполагаемых консультантом. Закрытый вопрос — это вопрос, предполагающий короткий ответ или подтверждение предположения консультанта. Чаще всего на такие вопросы отвечают «да» или «нет».

Открытый вопрос — это возможность сосредоточить внимание клиента на определенном аспекте его опыта, задать направление определенному отрезку беседы. Открытый вопрос призывает собеседника высказать свою точку зрения, собственное видение ситуации. Открытый вопрос задает направление исследования, однако в пределах этого направления клиенту предоставляется полная свобода. Открытые вопросы часто начинаются с вопросительных слов «что», «почему», «как» и служат для сбора информации. Подобные вопросы требуют от клиента развернутого ответа, на них трудно ответить «да» или «нет».

Короткий вопрос — это самый экономный способ (через встроенные в контекст высказывания короткие фразы или отдельные слова с вопросительной интонацией) повлиять на изложение клиентом истории, изменить нить разговора или обратиться за уточнением или прояснением. В ряде случаев лучшим средством является именно короткий вопрос, в котором опущены все те слова, которые так или иначе понятны из общего контекста беседы. Реплики типа «И что?». «А почему?». «С какой целью?» легко встраиваются в рассказ клиента, направляя его течение.

С помощью правильно выстроенной цепочки вопросов консультант может уяснить то, как клиент видит проблемную ситуацию, собрать относящиеся к делу факты, выяснить эмоциональное отношение клиента к ним, а также подвести клиента к осознанию источников проблемы. Поэтому овладение этой техникой — одна из важнейших задач начинающего консультанта.

Прояснение — это возвращение, как правило, в более сжатой и ясной форме, сути когнитивного содержания высказывания клиента. Прояснение состоит в сверке правильности понимания консультантом сообщения клиента, поэтому процесс прояснения можно назвать сверкой восприятий. Целью прояснения также является более ясное понимание самим клиентом собственного внутреннего мира, а также своих взаимодействий с внешним миром.

Конфронтация — это реакция, в которой проявляется противостояние защитным маневрам или иррациональным представлениям клиента, которые он не осознает или не подвергает изменению. Конфронтация — это обращение внимания клиента на то, чего он избегает, это выявление и демонстрация противоречий или расхождений между различными элементами его психического опыта.

Интерпретация — это процесс придания дополнительного значения или нового объяснения тем или иным внутренним переживаниям или внешним

событиям клиента или связывание между собой разрозненных идей, эмоциональных реакций и поступков, выстраивание определенной причинной связи между психическими явлениями. Интерпретация — это также связывание различных элементов опыта клиента.

Суммирование — это высказывание, которое в краткой фразе собирает вместе основные идеи рассказа клиента, устанавливает определенную последовательность тем или подытоживает результат, достигнутый в ходе определенного отрезка беседы, всей беседы или даже ряда встреч.

Отражение чувств — это отражение и словесное обозначение вербально или невербально выраженных клиентом эмоций (произошедших в прошлом, переживаемых в настоящий момент или предполагаемых в будущем), чтобы облегчить их отреагирование и осмысление. Отражение чувств поощряет прямое выражение чувств, помогает клиенту войти в более полный контакт с тем, что он говорит и чувствует в данный момент.

Самой общей ошибкой при использовании этой техники является слишком частое использование стереотипной вводной фразы «Вы чувствуете...». Чтобы избежать этого, можно использовать слово, выражающее чувство. Например: «Вы были раздражены (обижены, встревожены), когда это случилось». Другие варианты начала фраз: «Иначе говоря...», «Похоже, что вы...», «Если я правильно понял, вы испытали...» или «Создается впечатление...».

Другая частая ошибка начинающих консультантов — ожидание, когда клиент остановится, чтобы использовать отражение чувств. В действительности консультанту часто требуется прервать клиента, чтобы сфокусироваться на значимых и, тем не менее, порой не замеченных или проигнорированных чувствах (Brammer, Shostrom, 1977).

Еще одной стереотипной ошибкой является неадекватное отражение выраженности переживаний клиента (недооценка или переоценка их интенсивности). Помимо непосредственного отражения чувств, следующего за фразой клиента, может использоваться так называемое «суммарное отражение чувств», вбирающее в себя аффективное содержание целого отрезка или даже всей беседы, а не только последней фразы.

Информирование — это предоставление информации в форме объяснений, изложения фактов или мнений либо по собственной воле, либо в ответ на вопросы клиента.

Совет (рекомендация) — это высказывание клиенту собственного мнения, основанного на своем видении ситуации, предложение клиенту сделать что-то или не делать чего-то, как правило, вне терапевтической ситуации.

Убеждение. Техника убеждения тесным образом пересекается с внушением, поэтому прежде давайте определим его. «Внушение — это индуцирование терапевтом (индивидуумом в авторитетной позиции) идей, эмоций, действий и т. п., то есть различных психических процессов у пациента (индивидуума в зависимой позиции) без учета рациональной оценки последнего.

Провести четкое различие между внушением и убеждением не так-то легко. Пожалуй, можно отметить, что при убеждении, в отличие от внушения, обычно предполагается учет позиции, мнения, возражений клиента, которые, однако,

консультант пытается преодолеть с помощью личного влияния, оспаривания и тому подобных манипуляций.

Парадоксальная реакция — это создание необычной перспективы, призыв к альтернативному, нередко к прямо противоположному очевидному и рациональному для клиента восприятию ситуации или способу реагирования на нее. Парадокс и юмор — это часто используемое в психотерапии средство.

Обратная связь — это описание поведения клиента, которое помогает ему узнать, как другие воспринимают его, как они реагируют на его поведение. Обратная связь — это также способ помочь клиенту задуматься над коррекцией своего поведения.

Критерии полезной обратной связи

Обратная связь описательна и безоценочна. Описание поведения клиента предоставляет ему свободу выбора в том, как реагировать на него. Избегая оценок, мы тем самым уменьшаем потребность клиента защищаться.

Предоставление точной и конкретной информации о тех или иных аспектах поведения клиента призывает к их исследованию.

Обратная связь направлена на тот аспект поведения, с которым клиент способен что-либо сделать. Указание на недостатки, которые находятся вне контроля клиента, лишь фрустрирует его.

Обратная связь своевременна. Она максимально полезна, когда выражается сразу, вслед за той или иной реакцией клиента.

Самораскрытие — это разделение с клиентом собственного опыта, предоставление информации о себе, о событиях из собственной жизни или непосредственное выражение в отношениях с клиентом испытываемых чувств или желаний, возникающих идей или фантазий.

Директива — это способ вовлечения клиента в процесс исследования или модификации собственных чувств, знаний или поведения, это предложение предпринять определенные действия в ходе сессий или выполнить определенные задания в промежутке между ними (Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г.).

Таким образом, в зависимости от того, с каким личностным уровнем клиента приходится работать консультанту, выделяют следующие модели психологического консультирования: консультационная модель и психотерапевтическая модель. На достижение промежуточных и конечных целей психологического консультирования консультант использует различные техники или терапевтическое вмешательство.

Контрольные вопросы:

- 1 Раскройте консультационную модель.
- 2 Чем консультационная модель отличается от психотерапевтической модели.
- 3 Раскройте модель в групповом консультировании.
- 4 Какие техники терапевтического вмешательства в своей работе может использовать консультант.

Тема 7 Индивидуальная и групповая психокоррекция

Вопросы:

- 1 Индивидуальная психокоррекция
- 2 Групповая психокоррекция

1.1 Индивидуальная психокоррекция

Психокоррекция на практике применяется в двух формах: индивидуальной и групповой. В случае индивидуальной психокоррекционной работы психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. Во втором случае он работает с группой клиентов, которые в психокоррекционном процессе взаимодействуют не только с психологом, но и друг с другом.

Достоинством индивидуальной психокоррекции является то, что она обеспечивает конфиденциальность, тайну и по своему результату бывает более глубокой, чем групповая. Все внимание психолога направлено только на одного человека. Индивидуальная психокоррекция удобна тем, что лучше раскрывает особенности клиента, снимает у него психологические барьеры, которые неизбежно возникают и с трудом преодолеваются в том случае, когда человеку приходится откровенно высказываться в присутствии других людей.

Но этот вид психокоррекции малоэффективен при решении проблем межличностного характера, для которых необходима работа в группе.

Необходимыми условиями индивидуальной психологической коррекции являются следующие:

- добровольное согласие на получение такой помощи;
- доверие клиента к психологу;
- активность клиента и его творческо-исследовательское отношение к собственным проблемам;
- право клиента принимать или не принимать оказываемую помощь;
- право клиента самому решать вопросы в своей жизни.

Форма индивидуальной психокоррекции выбирается в следующих случаях:

- когда проблемы клиента индивидуального, а не межличностного характера;
- когда клиент категорически отказывается работать в группе или по каким-либо причинам его работа в группе невозможна;
- когда применяются достаточно сильные методы психологического воздействия и клиента необходимо постоянно держать под наблюдением и контролем;
- когда у клиента выявлена сильная тревожность;
- когда выявлена сильная заторможенность;
- при неуверенности в себе;
- при необоснованных страхах;
- при проблемах недостаточного осознания самого себя;
- при утрате смысла и цели жизни.

Иногда бывает и так, что по характеру проблемы клиенту требуется групповая работа, но он категорически отказывается работать в группе. Тогда, в качестве первого шага на пути реабилитации можно использовать индивидуальную работу. И постепенно, по мере готовности, подводить клиента к осознанию необходимости включения в групповую работу.

Противопоказаниями для групповой психокоррекционной работы могут служить сильно выраженная возбудимость и эмоциональная неуравновешенность клиента, трудный характер, физическая болезнь, недостаточный уровень интеллектуального или морального развития и т.п. При сильнодействующих психокоррекционных процедурах у таких людей может наступить эмоциональный стресс или эмоциональный срыв.

В силу других причин клиент может сознательно или бессознательно мешать работать другим участникам группы.

И, наконец, он может не понимать, что от него требуется или вести себя в группе недостаточно культурно, шокируя других и выводя их из равновесия. Индивидуальная психокоррекция помогает только тем, у кого есть действительные поведенческие или психологические проблемы в отличие от людей, имеющих серьезные заболевания органического характера.

Основные стадии индивидуальной психологической коррекции

1. Заключение контракта между клиентом и психологом, дающим согласие оказывать коррекционное воздействие. Решение клиента заключить контракт должно быть осознанным, поэтому психолог обязан во время первой встречи предоставить клиенту максимум информации об основных целях психокоррекции; о своей квалификации; об оплате за психокоррекционные мероприятия; о приблизительной продолжительности психокоррекции; о целесообразности проведения психокоррекционных мероприятий; о риске временного ухудшения состояния в процессе психокоррекции; о границах конфиденциальности.

На данном этапе необходимо предоставить клиенту исчерпывающую информацию об условиях психокоррекционной работы. Необходимо согласовать с ним возможность аудио- и видеозаписи психокоррекционной работы.

Психолог, обеспечивая конфиденциальность, должен ознакомить клиента с **обстоятельствами, при которых профессиональная тайна не соблюдается:**

- Повышенный риск для жизни клиента или других людей.
- Преступные действия (насилие, развращение, инцест и др.), совершаемые над несовершеннолетними.
- Необходимость госпитализации клиента.
- Участие клиента и других лиц в распространении наркотиков и прочих тяжких преступных деяниях.

Если во время индивидуальной работы выясняется, что клиент представляет для кого-то серьезную угрозу, то психолог обязан принять меры для защиты потенциальной жертвы, проинформировать об опасности ее саму, ее близких,

правоохранительные органы, а также необходимо сообщить клиенту о своих намерениях.

2. Исследование проблем клиента. На этой стадии психолог устанавливает контакт с клиентом и достигает обоюдного доверия. Проведение индивидуальной психологической коррекции требует определенных личностных качеств и установок от психолога, ее проводящего.

Безусловное принятие личности другого означает принятие клиента таким, каким он есть, без восхваления и порицания. Доброжелательность в этом случае означает доверие к клиенту, признание его права думать, чувствовать, по ступать так, как он считает для себя возможным, независимо от видимой нелепости. Безусловное принятие означает готовность психолога выслушать другого человека и принять его право на собственное мнение, даже если оно не совпадает с общепринятым или мнением психолога.

Способность быть самим собой (аутентичность) предполагает честное отношение к себе, отражение своей противоречивости, сложности и неоднозначности, умение искренне и открыто выражать свои чувства, мысли и намерения. Сомнения в искренности и честности психолога могут вызвать у клиента недоверие к нему и ощущение его ненадежности.

Если у психолога нет внутренней готовности решать проблему клиента, то ему лучше перенести встречу или отказаться от работы вообще. В любом случае откровенное признание психологом в своих сомнениях и затруднениях укрепляет его контакт с клиентами.

Одним из *важнейших условий* эффективной работы психолога является хороший контакт с клиентом. Гарантия такого контакта — профессиональное владение как вербальными техническими средствами, так и важнейшими невербальными параметрами: интонация, контакт глаз, паузы.

На установление контакта с клиентом оказывает влияние позиция, занимаемая психологом.

Позиция психолога — это ролевые стратегии, принимаемые психологом во взаимоотношении с клиентом. Ведущими здесь выступают *авторитарность* — *партнерство* в выборе целей и задач коррекции; *директивность* — *недирективность* в их технической реализации, являющейся одновременно мерой разделения ответственности за результаты воздействия и активности психолога.

Предлагаемая схема, опирающаяся на оси авторитарность — партнерство, директивность — недирективность, позволяет разграничить описываемые партнерские позиции. 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 — диктуется той концептуальной позицией (школой), которой придерживается психолог, и техническими особенностями используемых методов психокоррекции.

Выделяют три варианта позиции психолога по отношению к клиенту:

1. Позиция «сверху»;
2. Позиция «на равных»;
3. Позиция «снизу».

1. Позиция «сверху» заключается в том, что психолог протягивает руку помощи тем, кто в ней нуждается. Эта позиция подразумевает авторитарные отношения к клиенту как к объекту манипуляции, сопровождается пространственным дистанцированием и подкрепляется имиджем всезнающего, мудрого Гуру. Психолог оценивает действия клиента как хорошие или плохие, как правильные или неправильные, т.е. решает психологическую задачу клиента неадекватными ей этическими или социальными средствами. Это приводит к тому, что у клиента формируется зависимость от психолога, сам психолог может потерять основу профессиональной рефлексии. Зачастую директивность психолога в такой позиции приводит к потере предмета взаимодействия: вместо обсуждения содержания психологической информации могут обсуждаться социальные, этические или нравственные нормы.

Авторитарная позиция «сверху», или «отца», характерна для реализации поведенческих методов, а позиция партнерства характерна для клиентцентрированного взаимодействия. Нейтральная позиция «зеркала» соответствует психодинамическим методам.

2. Позиция «на равных» предполагает снятие дистанции. Взаимодействие «на равных» является наиболее оптимальным вариантом в индивидуальной психокоррекции, когда проблема ответственности за личностные изменения решается в соответствии с ролями, обозначенными профессией психолога, который помогает личности расширить ее альтернативы, создает на материале предмета взаимодействия условия для принятия человеком ответственного, осмысленного решения об изменении своего поведения, своих отношений и т.д. Осознание психологом этого момента в работе с клиентом возможно с помощью микротехник, обеспечивающих получение обратной связи. Главный момент установления такой позиции — достижение конгруэнтности с клиентом.

Партнерский подход базируется на видении клиента в качестве равноправного субъекта при пространственном расположении лицом к лицу. В случае равенства позиции с психологом клиент чувствует себя полноправным партнером и поэтому активно и продуктивно работает наравне с психологом. У него нет оснований скрывать или искажать какую-нибудь информацию о себе, поскольку психолог открыт, не оценивает и не судит собеседника.

В позиции равенства и сам психолог менее уязвим по отношению к клиенту, поскольку чем более авторитарен человек, чем более неприступную позицию он занимает, тем больше требований и ожиданий предъявляется к нему и тем труднее им соответствовать. Однако, занимая позицию равенства, психолог не только выигрывает, но и теряет. Ведь с авторитетом, занимающим позицию «сверху», больше считаются и к нему больше прислушиваются. Хороший профессионал — это во многом актер, который умеет в случае необходимости занять позицию «сверху», говоря о чем-то с непоколебимым знанием авторитета, или «снизу» — заигрывая с клиентом, стремясь повысить его самооценку, подчеркнуть его знания и авторитет.

3. Позиция «снизу» позволяет психологу повысить самооценку клиента, апеллировать к его значимости. Однако взаимодействие с позиции «снизу» может дать клиенту возможность манипулировать психологом. Увидеть в клиенте манипулятора — профессиональный долг психолога, иначе из этой ситуации

взаимодействия клиент выйдет победителем с укоренившимся в сознании превосходством в своих манипулятивных способностях.

Психолог, постоянно занимающий позицию «снизу», по существу отказывается от своей профессии, от обобщенной научной теории, попадая под власть житейского манипулятора. Однако нахождение психолога в позиции «снизу» иногда может способствовать повышению самосознания клиента, его самооценки, чувства уверенности.

Показателем профессионализма психолога является его способность сознательно и пластично занимать различные позиции, исходя из интересов клиента и требований используемых методов.

3. Поиск способов решения проблемы. На данном этапе необходимо согласие клиента на исследование собственных психологических трудностей, поиски, принятие на себя ответственности за выбираемые решения. Психолог старается как можно более точно рассмотреть проблемы клиента, выделяя как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Необходимо вести уточнение проблем до тех пор, пока клиент и психолог не достигнут одинакового понимания. Задачу уточнения проблемы можно считать реализованной только в том случае, когда в сознании не только психолога, но и клиента построена своеобразная цепочка событий: выявлены *чувства или переживания* клиента, длительно существующие или периодически возникающие в связи с логикой развития отношений, толкающие его на то, чтобы добиваться достижения своих целей и потребностей (любви, власти, понимания и т.д.); *неадекватные средства*, избираемые для реализации этих целей, приводящие к сложностям во взаимоотношениях; *негативные реакции других*, часто усугубляющие проблему клиента.

4. Формирование психологом коррекционной программы и обсуждение ее с клиентом. Цель психолога на данном этапе состоит в том, чтобы помочь клиенту сформулировать как можно большее возможное число вариантов поведения, затем внимательно проанализировать их вместе с клиентом, выбрать наиболее подходящие для данного человека в его ситуации и помочь в овладении этими поведенческими стереотипами или навыками. В основе воздействия на клиента лежат теоретические представления о норме осуществления действий, о норме содержания переживаний, протекания познавательных процессов, целеполагания в том или ином конкретно-возрастном периоде.

Психолог использует полученную ранее диагностическую информацию для сопоставления ее с теоретическими данными о закономерностях возрастного и индивидуального развития и составляет программу коррекционной работы с конкретным человеком.

Психолог отвечает за обоснованность программы коррекции, а за ее осуществление отвечает клиент и пользователь программы.

5. Реализация намеченной программы в соответствии с заключенным контрактом. На этой стадии уточняется план реализации решения и осуществляется последовательное его выполнение. Психолог помогает клиенту организовывать свою деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с учетом возможных неудач в достижении цели. Необходимо постараться внушить клиенту, что частичные неудачи — еще не катастрофа, а возможный промежуточный

результат и ему следует продолжать реализовывать намеченную коррекционную программу, связывая все действия с конечной целью.

6. Оценка эффективности проведенной работы. На этой стадии клиент вместе с психологом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В процессе коррекционной работы у клиента происходят изменения, которые могут в той или иной мере повлиять на его личность и жизнь в целом. В любом случае клиенту предоставляется возможность получить новый опыт, и чем глубже он осознает это, тем благоприятнее для него окажется впоследствии воздействие и, следовательно, тем выше: его эффективность.

Выделяют следующие возможные результаты коррекционной работы, в зависимости от уровня изменений, происходящих в клиенте:

- усиление внимания к собственным потребностям, переживаниям и мыслям;
- развитие способности к самопознанию и осознанию нового опыта;
- изменение отношения к себе и к окружающему миру;
- приобретение способности заботиться о себе, самостоятельно решать свои проблемы, делая выбор, принимая решения и неся за них ответственность;
- улучшение понимания проблемы, себя, окружающих и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (разрядка эмоционального напряжения, исследование своих чувств, принятие некоторых своих чувств и т.д.);
- способность принять решение;
- способность осуществить принятое решение; подтверждение своих мыслей, чувств, решений;
- получение поддержки;
- приспособление к ситуации, которую невозможно изменить;
- поиск и изучение альтернатив;
- получение практической помощи через прямые действия психолога или других специалистов, которых привлек психолог;
- развитие имеющихся умений и навыков, приобретение новых;
- получение информации;
- новое реагирование на действия других людей и ситуацию.

Наиболее важны здесь следующие моменты: *осознавание*, помогающее субъекту сохранять активную позицию даже при невозможности реально изменить ситуацию. Наличие цели позволяет направить осознавание в сторону принятия ответственности за свои желания и истинные цели своего поведения.

Ценность — убеждение, которое было свободно выбрано из ряда альтернатив, после взвешивания последствий каждой из них. Ценности определяют то, ради чего клиент осознает, формулирует и формирует цели, добывает необходимую информацию, приобретает нужные навыки. Отсутствие или неосознание собственных ценностей ведет к фиктивному и иллюзорному развитию личности.

Информация — представляет собой материал, который клиент может использовать для осознания себя и окружающего мира, а также для формирования собственных целей. Организации, сообщества и отдельные люди часто строят свою деятельность и безопасность на основе информации, находящейся в их распоряжении. Информация — это не просто количество знаний, но и концепция того, как эти знания получать и использовать. Действия (осознавание,

формирование целей и ценностей) требуют формирования навыков. Только навыки позволяют реализовать ценности в поведении.

Существуют правила и установки, позволяющие психологу структурировать процесс индивидуальной психокоррекции и делать его более эффективным:

1. Не бывает двух одинаковых клиентов и ситуаций психокоррекции. Человеческие проблемы только на первый взгляд могут показаться схожими, однако они возникают, развиваются, существуют **в** контексте уникальных человеческих жизней, поэтому проблемы **в** действительности являются уникальными и соответственно каждое коррекционное воздействие уникально и неповторимо.

2. В процессе коррекции психолог и клиент постоянно изменяются соответственно их отношениям (в психологической коррекции не может быть статичных ситуаций).

3. Самым лучшим экспертом собственных проблем является клиент, поэтому следует помочь ему принять на себя ответственность за их решение. Видение собственных проблем клиентом не менее, а, может быть, более важно, нежели представление о них психолога.

В процессе коррекции чувство безопасности клиента важнее, чем требования психолога. Таким образом, в коррекции неуместно добиваться цели любой ценой, не обращая внимания на эмоциональное состояние клиента.

4. Стремясь помочь клиенту, психолог обязан «подключить» все свои профессиональные и личностные возможности, однако в каждом конкретном случае он не должен забывать, что он всего лишь человек и поэтому не способен полностью отвечать за другого человека, за его жизнь и трудности.

5. Не следует ожидать непосредственного эффекта от каждой отдельно взятой коррекционной встречи. Решение проблем, а также успех коррекции не похожи на равномерно поднимающуюся вверх прямую — это процесс, в котором заметные улучшения сменяются ухудшениями, потому что самоизменение требует многих усилий и риска, которые не всегда и не сразу завершаются успехом.

6. Компетентный психолог знает уровень своей профессиональной квалификации и собственные недостатки, он ответствен за соблюдение правил этики и работы на благо клиентов.

7. Для обозначения и концептуализации каждой проблемы могут быть использованы различные теоретические подходы, но нет и не может быть единственного наилучшего теоретического подхода.

8. Некоторые проблемы в принципе неразрешимы (например, проблема экзистенциальной вины, принятие утраты). В таких случаях психолог должен постараться помочь клиенту принять неизбежность ситуации и смириться с ней.

9. Эффективная коррекция — это процесс, который выполняется *вместе* с клиентом, но не вместо клиента.

1.2 Групповая психокоррекция

Специфика групповой психокоррекции заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и психолога, в

коррекционных целях. Групповая психокоррекция не является самостоятельным направлением психокоррекции, а представляет лишь специфическую форму, при использовании которой основным инструментом воздействия выступает группа клиентов, в отличие от индивидуальной психокоррекции, где таким инструментом является только сам психолог.

Психокоррекционная группа — это искусственно созданная малая группа, объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, самораскрытия. Это взаимодействие «здесь и теперь», при котором участники изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте.

Среди коррекционных групп выделяют группы для решения проблем, для обучения межличностным взаимоотношениям, роста (самосовершенствования). Психокоррекционные группы могут быть центрированы преимущественно на руководителе (группы тренинга умений) или на ее членах (группы встреч).

Состав группы определяется ее типом (группа встреч, группа умений и т.д.), а также формой и содержанием предполагаемой психокоррекционной работы.

Противопоказанием для групповой психокоррекционной работы является низкий интеллект клиента.

В качестве самостоятельного направления групповая психокоррекция выступает лишь в том смысле, что рассматривает клиента в социально-психологическом плане, в контексте его взаимоотношений и взаимодействий с окружающими, раздвигая тем самым границы коррекционного процесса и фокусируясь не только на индивиде и его внутриличностной проблематике, но и на индивиде в совокупности его реальных взаимоотношений и взаимодействий с окружающим миром.

Использование групповой динамики направлено на то, чтобы каждый участник имел возможность проявить себя, а также на создание в группе эффективной системы обратной связи, позволяющей клиенту адекватнее и глубже понять самого себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки, эмоциональные поведенческие стереотипы, проявляющиеся в межличностном взаимодействии, и изменить их в атмосфере доброжелательности и взаимного принятия.

Практически все существующие теоретические направления психологии XX в. так или иначе использовали групповые формы, и внесли определенный вклад в развитие групповой психокоррекции. Особое место в этом ряду принадлежит психоаналитическому и гуманистическому направлениям. Так, А. Адлер обратил внимание на значение социального окружения в проявлении нарушений у клиента. Он считал, что группа представляет собой соответствующий контекст для выявления эмоциональных нарушений и их коррекции. Полагая, что источник конфликтов и трудностей клиента—в неправильной системе его ценностей и жизненной цели, он утверждал, что группа не только может формировать взгляды и суждения, но помогает их модифицировать. Существенный вклад в развитие групповой психокоррекции внес основатель психодрамы Д. Морено, которому приписывают и введение самого термина «групповая психокоррекция». Среди представителей гуманистического направления особое место занимает К. Роджерс. Выделяя в качестве основных переменных психокоррекционного процесса *эмпатию* (безусловное положительное принятие) и *аутентичность*, Роджерс придавал

большое значение групповым формам работы, считая, что психолог в них является моделью для участников группы, способствуя тем самым устранению тревоги и развитию самораскрытия, что отношения, складывающиеся между участниками группы, могут создавать оптимальные условия для психологических изменений.

Большое влияние на развитие групповой психокоррекции: оказали работы К. Левина, который полагал, что большинство объективных изменений происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. К. Левин и его последователи рассматривали личностные нарушения как результат и проявление нарушенных отношений с другими людьми в социальном окружении. Они видели в группе инструмент коррекции нарушенных взаимодействий, поскольку такая коррекция происходит в процессе социального обучения. Этот процесс облегчается и ускоряется, в частности, благодаря раннему выявлению в групповом контексте типичного для отдельных участников неадаптивного межличностного поведения.

Таким образом, **задачи групповой психокоррекции** фокусируются на трех составляющих самосознания:

1. *Самопонимание* (когнитивный аспект).
2. *Отношение к себе* (эмоциональный аспект).
3. *Саморегуляция* (поведенческий аспект).

В зависимости от теоретической ориентации предельно различны направлений придают большее или меньшее значение каждому из них, подчеркивая при этом и определенную роль двух других. В качестве основных механизмов коррекционного воздействия могут рассматриваться *корректирующие эмоциональные переживания, конфронтация и научение*.

Более конкретно задачи групповой психокоррекции можно сформулировать следующим образом:

В познавательной сфере (когнитивный аспект, интеллектуальное осознание) групповая психокоррекция должна способствовать тому, чтобы клиент *осознал*:

- связь между психогенными факторами и возникновением, развитием и сохранением своих проблем;
- какие ситуации в группе и в реальной жизни вызывают напряжение, тревогу, страх и другие негативные эмоции, провоцирующие появление, фиксацию и усиление органических или психических симптомов;
- связь между негативными эмоциями и появлением и усилением различного рода нарушений и расстройств;
- особенности своего поведения и эмоционального реагирования;
- как он выглядит со стороны, как воспринимается его поведение другими; как оценивают окружающие те или иные особенности поведения, эмоционального реагирования, как откликаются на них, какие последствия это поведение имеет;
- существующее рассогласование между собственным образом «Я» и восприятием себя другими;
- собственные мотивы, потребности, стремления, отношения, установки, особенности поведения, эмоционального реагирования, а также степень их адекватности, реалистичности и конструктивности;
- характерные защитные механизмы;

- внутренние психологические проблемы и конфликты;
- особенности межличностного взаимодействия, межличностные конфликты и их причины;

- более глубокие причины переживания и способы реагирования, начиная с детства, а также условия, особенности формирования системы отношений;

- собственную роль, меру своего участия в возникновении и сохранении конфликтных и психотравмирующих ситуаций, а также то, каким путем можно было бы избежать их повторения в будущем.

В целом задачи интеллектуального осознания сводятся к следующим аспектам: осознанию всей связи «личность — ситуация — проблема»; интерперсонального контекста собственной личности, ее исторического и генетического плана.

В эмоциональной сфере групповая психокоррекция должна помочь клиенту:

- получить эмоциональную поддержку со стороны группы и психолога, что приводит к ощущению собственной ценности, ослаблению защитных механизмов, росту открытости, активности и спонтанности;

- пережить в группе те чувства, которые он часто испытывает в реальной жизни, воспроизвести те эмоциональные ситуации, которые были у него в действительности и с которыми ранее он не мог справиться;

- пережить неадекватность некоторых своих эмоциональных реакций;

- научиться искренности в отношении к себе и к другим людям;

- стать более свободным в выражении собственных негативных и позитивных чувств;

- научиться более точно понимать и вербализовать свои чувства и эмоциональные состояния;

- раскрыть свои проблемы с соответствующими им переживаниями, зачастую ранее скрытыми от самого себя или искаженными;

- модифицировать способ переживаний, эмоционального реагирования, восприятия себя самого и своих отношений с другими;

- произвести эмоциональную коррекцию своих отношений;

В целом задачи коррекции в эмоциональной сфере сводятся к получению клиентом эмоциональной поддержки и формированию более благоприятного отношения к себе; непосредственному переживанию и осознанию нового опыта в группе и самого себя; точному распознаванию и вербализации собственных эмоций; переживанию заново и осознанию прошлого эмоционального опыта и получению нового эмоционального опыта в группе.

В поведенческой сфере групповая коррекция должна помочь клиенту:

- увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы;

- приобрести навыки более искреннего, глубокого, свободного общения;

- преодолеть неадекватные формы поведения, проявляющиеся в группе, в том числе связанные с избеганием субъективно сложных ситуаций;

- развить формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью, ответственностью и самостоятельностью;

- закрепить новые формы поведения, в частности те, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни;

—вырабатывать и закреплять адекватные формы поведения и реагирования на основе достижения в познавательной и эмоциональной сферах.

В групповой психокоррекции основным инструментом коррекционного воздействия выступает группа, помогающая выявить и скорректировать проблемы клиента за счет межличностного взаимодействия и групповой динамики, сфокусированных на процессе «здесь и теперь». На этом основании иногда формируется точка зрения, согласно которой групповая психокоррекция направлена на проработку конфликтов в сфере межличностного взаимодействия, в то время как индивидуальная — на раскрытие, проработку глубинного внутриличностного конфликта.

Отличие групповой коррекции от индивидуальной при общих задачах заключается в том, что первая в большей степени акцентирует внимание на межличностном аспекте, а вторая — на генетическом, однако лишь в большей степени, но не исключительно.

Один из важнейших механизмов коррекционного воздействия в групповой психокоррекции — возникновение и переживание клиентом в группе тех эмоциональных ситуаций, которые были у него в реальной жизни в прошлом и являлись субъективно неразрешимыми и неотреагированными, — предполагает проработку прошлого негативного опыта, проявляющегося в актуальной эмоциональной ситуации в группе, без которой невозможно добиться позитивных, достаточно глубинных личностных изменений. Адекватное самопонимание также не может быть достигнуто вне общего контекста формирования развития личности клиента.

Подробный анализ механизмов коррекционного воздействия представлен в работах И. Ялома (1970) и С. Кратохвила (1978).

В качестве основных механизмов коррекционного воздействия И. Ялом выделяет следующие:

1. Сообщение информации. Получение клиентом в ходе групповой психокоррекции разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, конфликта, нервно-психического здоровья и т.д. Выяснение причин возникновения и развития нарушений, информация о сущности психокоррекции и ходе психокоррекционного процесса, информационный обмен между участниками группы.

2. Внушение надежды. Появление надежды на успех решения проблемы под влиянием улучшения состояния других клиентов и собственных достижений. Успешная продвинутая психокоррекция клиента служит остальным в качестве позитивной модели, открывает им оптимистические перспективы. Наиболее сильно этот фактор действует в открытых психокоррекционных группах.

3. Универсальность страданий, переживаний и понимание клиентом того, что он не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, конфликты, переживания. Такое понимание способствует преодолению эгоцентрической позиции, появлению чувства общности и солидарности с другими, повышению самооценки.

4. Альтруизм — возможность в процессе групповой психокоррекции помогать друг другу, делать что-то для другого. Помогая другим, клиент становится более

уверенным в себе. Он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает больше уважать себя и верить в собственные возможности.

5. Корректирующие рекапитуляции первичной семейной группы. Клиенты обнаруживают в группе проблемы и переживания, идущие из родительской семьи, чувства и способы поведения, характерные для родительских и семейных отношений в прошлом. Выявление и реконструкция прошлых эмоциональных и поведенческих стереотипов в группе дает возможность их проработки, исходя из актуальной ситуации, когда психолог выступает в роли отца или матери для клиента, а другие участники — в роли братьев, сестер и других членов семьи.

6. Развитие техники межличностного общения. Клиент имеет возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний увидеть свое неадекватное межличностное взаимодействие и в ситуации взаимного принятия изменить его, выработать и закрепить нормы, более конструктивные способы поведения и общения.

7. Имитационное поведение. Клиент может обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психологу и другим успешным членам группы. Подчеркивается, что многие психологи явно недооценивают роль этого фактора.

8. Интерперсональное влияние. Получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа «Я». Возможность возникновения в группе эмоциональных ситуаций, с которыми клиент ранее не мог справиться, их вычленение, анализ и проработка.

9. Групповая сплоченность. Привлекательность группы для ее членов, желание оставаться в группе, чувство принадлежности группе, доверие, принятие группой, взаимное принятие друг друга, чувство «Мы» группы. Групповая сплоченность рассматривается как фактор, аналогичный отношениям «психолог — клиент» в индивидуальной психокоррекции.

10. Катарсис. Отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств.

С. Кратохвил в качестве основных механизмов указывает следующие: участие в группе, эмоциональную поддержку, самоисследование и самоуправление, обратную связь или конфронтацию, контроль, коррективный эмоциональный опыт, проверку и обучение новым способам поведения, получение информации, развитие социальных навыков.

Указанные механизмы охватывают все три плоскости изменения: когнитивную, эмоциональную, поведенческую — и могут быть представлены в виде трех основных более обобщенных механизмов:

- *корректирующие эмоциональные переживания* (коррективный эмоциональный опыт);

- *конфронтация;*

- *научение.*

Корректирующие эмоциональные переживания предлагают, прежде всего, эмоциональную поддержку. Последняя означает для клиента принятие его группой, признание его человеческой ценности и значимости, уникальности его внутреннего

мира, готовности группы понимать его, исходя из собственных отношений и установок.

Принятие клиента группой способствует развитию сотрудничества, облегчает усвоение клиентом групповых норм, повышает его активность, ответственность, создает условия для самораскрытия.

Корректирующее эмоциональное переживание своего прошлого также связано с переживанием клиента своего прошлого и текущего группового опыта. Возникновение в группе различных эмоциональных ситуаций, с которыми клиент в реальной жизни не мог справиться, позволяет в особых коррекционных условиях вычленив эти переживания, проанализировать, проработать их, а также выявить более адекватные формы эмоционального реагирования.

Еще один аспект корректирующего эмоционального переживания связан с проекцией на групповую ситуацию эмоционального опыта родительской семьи. Анализ этих переживаний на основе эмоционального взаимодействия в коррекционной группе позволяет клиенту в значительной степени проработать и разрешить эмоциональные проблемы, уходящие корнями в детство.

Конфронтация, по мнению большинства авторов, является ведущим механизмом групповой психокоррекции. Конфронтация понимается как столкновение клиента с самим собой, со своими проблемами, конфликтами, установками, отношениями, эмоциональными и поведенческими стереотипами и осуществляется за счет обратной связи между членами группы и группой как целым.

Благодаря наличию обратной связи каждый из участников группы получает информацию о том, какие реакции у окружающих вызывает его поведение; как он воспринимается другими; в каких случаях его интерпретация эмоционального содержания межличностной ситуации оказывается неадекватной и влечет за собой столь же неадекватную реакцию окружающих; каковы цели и мотивы его поведения, насколько его актуальное поведение способствует достижению этих целей; какие эмоциональные поведенческие стереотипы для него характерны; какую связь видят другие между его опытом (прошлым и актуальным) и поведением.

Обратная связь дает возможность участнику группы понять и оценить собственную роль в типичных для него межличностных конфликтах и, тем самым, осознать собственные проблемы, соотнося прошлое и настоящее.

Научение в процессе групповой коррекции осуществляется прямо и косвенно. Группа выступает как модель реального поведения клиента, в которой он проявляет типичные для него поведенческие стереотипы и, таким образом, создает условия для исследования клиентом собственного межличностного взаимодействия, поведения, позволяет вычленив в нем конструктивные и неконструктивные элементы, приносящие удовлетворение или вызывающие негативные переживания.

Групповая ситуация является ситуацией иного реального эмоционального, межличностного взаимодействия, что в значительной степени облегчает отказ от неадекватных стереотипов поведения и выработку навыков полноценного общения. Эти перемены подкрепляются в группе. Клиент начинает ощущать свою способность к изменениям, которые приносят ему удовлетворение самому и позитивно воспринимаются окружающими.

Методы групповой психокоррекции условно подразделяются на основные и вспомогательные. Основным является групповая дискуссия, имеющая три главные ориентации: 1) интеракционную, 2) биографическую и 3) тематическую.

Продолжительность курса групповой коррекции зависит от теоретической ориентации, от характера основных проблем клиентов и условий, в которых она проводится.

Все существующие методы групповой психокоррекции можно разделить: на *образовательные, аналитические и основанные на действии*.

Специфика групповой психокоррекции как самостоятельной формы воздействия заключается в целенаправленном использовании в коррекционных целях явления групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Этим групповая психокоррекция отличается от индивидуальной, при которой взаимоотношения строятся между психологом и отдельным клиентом.

От приведенных стадий развития групп взрослых несколько отличаются фазы развития *детских групп*, выделенных А.И. Захаровым (1982).

В первой фазе — ориентации группы — происходит эмоциональное объединение детей в группу и появление в ней однородных устремлений. В этой фазе возможно устранение критического периода в жизни группы, ее эмоционального расторможения.

Во второй фазе — дифференциации группы — оформляются статусные различия, симпатии, антипатии детей. Возможно появление другого критического периода, обусловленного отражением в группе конфликтных позиций детей в жизни.

В третьей фазе — интеграции группы — отмечается стабилизация ее структуры, сплочение детей и развитие групповых отношений.

Важно отметить, что одновременное прохождение каждого члена группы через отдельные фазы невозможно. Скорее имеет место влияние уже сложившейся атмосферы на членов группы, которые приспосабливаются к группе и ассимилируются ею.

Требования к руководителю психокоррекционных групп

- 1 Иметь четкое представление о типе создаваемой группы, ее целях и задачах.
- 2 Владеть диагностическими средствами отбора членов группы.
- 3 Не включать в группу людей, склонных к психическим заболеваниям или находящихся в глубокой депрессии.
- 4 Предупреждать будущих членов группы о тех эмоциональных нагрузках, которые они могут испытывать.
- 5 Уяснить в самом начале работы группы, на чем будет концентрироваться ее внимание.
- 6 Защищать право членов группы решать, какой материал предоставлять в группу, в каких видах деятельности участвовать. Быть чувствительным к любой форме группового давления, к попыткам принизить достоинство отдельного человека. Такое поведение членов группы руководитель обязан блокировать.

7 Логически обосновывать для себя необходимость использования того или иного приема. Быть компетентным в своих действиях.

8 Создать свой неповторимый стиль, основанный на теоретических положениях и максимальной реализации собственного личностного потенциала. Использовать в практике группового обучения новейшие достижения в этой области.

9 Не пользоваться возможностью «идеализации» себя со стороны отдельных членов группы и не манипулировать участниками обучения в своих интересах.

10 Подчеркивать важность принципа конфиденциальности относительно личностного материала, принадлежащего членам группы.

11 Избегать навязывания своих ценностей и убеждений участникам группы. Уважать их способность самостоятельно размышлять и приходиться к определенным выводам на основании информации, получаемой в группе. Блокировать маскируемые желанием помочь попытки членов группы навязывать свою волю другим.

12 Быть внимательным к появлению у отдельных членов группы признаков психического истощения. Это возможно устранить предоставлением отдыха всем членам группы, так как у других переутомление может быть менее заметным. Если же по ходу занятий обнаружатся болезненные симптомы в поведении, то таких людей необходимо в исключительно тактичной (не травмирующей психику) форме отстранить от занятий.

13 Подготавливать участников группы к тому, что со стороны окружающих возможна отрицательная реакция на попытки реализовать групповые нормы в повседневной жизни. Проблемы, которые могут возникнуть, лучше всего обсуждать в группе, рассмотрев способы и пути их решения. Такого рода исследования проводятся в группе до завершения ее работы. Необходимо разъяснить участникам группы, что данная группа есть своеобразная учебная лаборатория самопознания, что нормы ее функционирования, несмотря на всю их гуманность, в жизни необходимо применять очень осторожно.

14 Планировать дополнительные (после завершения работы группы) встречи, с тем, чтобы участники могли обсудить свои успехи, а также для того, чтобы руководитель мог оценить эффективность группы как инструмента изменений (перемен) в человеке.

15 Необходимо продолжать индивидуальную работу с теми ее членами, которые после завершения основной работы группы чувствуют в этом необходимость.

Особенности комплектования психокоррекционной группы

При комплектовании коррекционной группы необходимо руководствоваться двумя основными принципами: добровольности и информированности.

Принцип добровольности заключается в том, что клиент самостоятельно принимает решение работать в коррекционной группе, так как он должен быть лично заинтересован в собственных изменениях. Нельзя принуждать или обязывать посещать группу, так как нельзя заставить человека измениться, если он сам этого не хочет.

Принцип информированности предполагает, что клиент имеет право заранее знать все, что с ним может произойти, а также те процессы, которые будут происходить в группе. Поэтому с клиентами перед началом занятий проводится беседа о том, что такое групповая работа, каковы ее цели и какие результаты могут быть получены.

Возрастной и половой состав группы

Групповая психокоррекция применяется в самых разных возрастных группах: от дошкольных (например, А.В. Спиваковская, А.И. Захаров) до старческих (И.А. Мизрухин).

Желательно, чтобы возраст участников одной группы был приблизительно одинаков. По мнению многих специалистов, участие в группе лиц в возрасте после 45 лет не дает существенных результатов. Структура личности к этому возрастному периоду стабилизируется и ее изменение будет требовать от субъекта значительных усилий, на что человек не всегда согласен и способен.

Для лиц старше 50 лет и моложе 18 желательно создавать группы не только однородные по возрасту, но и приблизительно с равным количеством мужчин и женщин. Безусловных противопоказаний включения в группу нет, кроме крайне низкого интеллекта.

В основе определения однородности или неоднородности группы обычно лежат три основных критерия: демографический (возраст, пол, образование), проблематический (симптомы, характер нарушений, психологический диагноз), личностный (характер, интеллект, круг интересов).

Сторонники гетерогенных групп аргументируют свою точку зрения желанием создать модель общества в миниатюре. В гетерогенных группах эмоциональное напряжение и степень конфронтации могут быть более выраженными, а способы решения конфликтов - более естественными. Гетерогенность может способствовать изоляции отдельных членов группы, что не способствует улучшению коррекционного воздействия. Пожилой интеллигентный человек, попав в группу современной и не очень деликатной молодежи, в лучшем случае будет чувствовать себя неуютно, в худшем — может стать предметом насмешек.

Гетерогенные группы обеспечивают более глубокую психокоррекцию, всестороннюю проверку действительности, быстрое формирование группового перенесения, облегчение процесса создания группы.

Гомогенные группы более сплочены, менее конфликтны, члены ее больше, чем в гетерогенных группах, склонны к эмоциональной поддержке друг друга. В гомогенных группах быстрее происходит взаимная идентификация, ускоряется достижение инсайта, уменьшается длительность психокоррекционного воздействия, сопротивление и проявления деструктивного поведения, гораздо реже создаются подгруппы, происходит быстрое устранение болезненных симптомов. Сходство клиентов способствует возникновению взаимной эмпатии, более глубокому пониманию — катарсису. Клиенты используют свои наблюдения за поведением участников группы в качестве образца для подражания. Гомогенность и гетерогенность группы является предметом выбора. Первое — более эффективно там, где сроки коррекции невелики, а целью воздействия является наиболее быстрое

создание мягкого психокоррекционного климата. Второе — более целесообразно в тех случаях, когда коррекционное воздействие рассчитано на более длительный срок и направлено в основном на коррекцию характера и поведения.

Профессиональный состав группы

При формировании группы предпочтительно придерживаться принципа однородности по профессиональному составу (например, группы учителей школ и группы воспитателей детских садов комплектуются отдельно). Такая группа, как правило, состоит из 8—12 человек, гомогенна по проблематике и гетерогенна в отношении других характеристик (пол, возраст, образование, психологические особенности, специфика психологического конфликта и т.д.).

Размер группы

Групповая психокоррекция проводится как в открытых, так и в закрытых группах составом 25—30 человек (большие группы) и 8—12 человек (малые группы). В закрытой группе число участников постоянно. В открытой группе — может быть постоянный приток новых клиентов. Такая группа функционирует неограниченное время.

Группы могут быть большими — до 30 человек и малыми — 4—5 человек. Когда группа слишком велика, возникает тенденция к обособлению отдельных подгрупп со своими интересами и обратными связями. Такие группы трудно управляемы, а коррекционный эффект их низок. Если группа слишком мала, то резко снижается интенсивность межперсональных взаимодействий.

Оптимальное число членов группы зависит от частоты и длительности групповых встреч. Для группы, которая собирается 1—2 раза в неделю и ориентируется на интеракцию, оптимальным считается состав 7—10 человек. При планировании размеров группы нужно стремиться к тому, чтобы обеспечить всех участников достаточным количеством интеракций. Возможность интеракций будет слишком мала, если группа будет состоять из 3—4 человек, с другой стороны, с возрастанием числа участников до 12 и выше число возможных интеракций настолько повышается, что они не могут реализоваться в полном объеме.

В больших группах растет число людей, которые остаются в течение встречи без внимания и которые могут сознательно оставаться в тени, если более активные и агрессивные члены группы будут их спонтанно подавлять. Таким образом, в группе должно быть столько человек, чтобы каждый мог найти себе применение.

Не рекомендуется включать в группу лиц, имеющих выраженные физические дефекты, нарушения психического здоровья; лиц, которые сами чувствуют свою непригодность к работе в группе; близких родственников; лиц, находящихся в служебной зависимости друг от друга или испытывающих устойчивую неприязнь друг к другу.

Частота и длительность встреч

Группа может быть кратковременной (1—6 месяцев) или долговременной (до нескольких лет).

Частота и длительность занятий определяется многими факторами: особенностями учреждения, в котором проводится коррекция, формой и целью

коррекционных воздействий. Оптимальными считаются занятия 3-4 раза в неделю, каждое по 60-90 минут. Частота встреч может составлять от 1 до 5 раз в неделю. Исключение составляют марафоны – по 16 и 18 часов без перерыва. Оптимальная продолжительность групповой психокоррекции составляет от 30 до 70 встреч.

Групповая динамика — это совокупность групповых действий и интеракций, возникающих в результате взаимоотношений и взаимодействий членов группы, их деятельности и влияния членов на окружение, и представляет собой развитие или движение группы во времени.

В общем виде групповую динамику составляют задачи и нормы группы; ее структура и структура лидерства в группе; групповые роли; сплоченность группы; групповое напряжение.

Все элементы групповой динамики обсуждаются в процессе работы, так как в них наиболее ярко выражается специфика системы отношений, установок, особенности поведения другого и могут рассматриваться при этом как основные темы групповой дискуссии.

Задачи и нормы группы

Задачи группы определяются общей системой практической работы с людьми, включенными в группу. Например, задачи группы тренинга — совершенствование навыков общения, межличностного стиля взаимодействия и т.д.

Задачи групповой психокоррекции формулируются по-разному в рамках различных подходов. Однако, несмотря на различия, можно указать на общие задачи, обусловленные самой спецификой метода групповой психокоррекции:

—исследование психологической проблемы каждого члена группы и оказание ему помощи в ее решении;

—изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной социальной адаптации;

—приобретение знаний о закономерностях межличностных и групповых процессов как основы для более эффективного и гармоничного общения с людьми:

—содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, достижению оптимальной работоспособности, ощущению счастья.

Нормы – это принятые правила поведения, руководящие действием участников и определяющие санкции наказания при их нарушении.

Нормы существуют в любом обществе, и в любой группе нарушение принятых норм всегда предусматривает наказание. Чем жестче нормы и суровее наказание за их нарушение, тем авторитарнее группа.

Каждая психокоррекционная группа устанавливает свои нормы поведения, но в каждой из них обычно поощряется эмпатия, правдивость, теплота и открытость. Подчинение перечисленным нормам не является обязательным, но от их соблюдения или несоблюдения зависит эффективность работы психокоррекционной группы. Во многом выполнение норм поведения зависит от информированности и сплоченности группы. Имеются наблюдения, свидетельствующие о том, что в гомогенных группах подчинение нормам более выражено, чем в гетерогенных.

Нормы могут задаваться руководителем группы (общие принципы и правила проведения групповой работы) или вырабатываться самой группой (ритуалы встреч и прощаний, девиз группы и т.д.).

Нормы группы представляют собой совокупность неписаных правил, влияющих на отношение и поведение членов группы, частично затрагивающих даже внегрупповые связи. Индивид, не принимающий групповые нормы, оказывается в позиции девианта, которого группа вначале пытается подчинить нормам, а в случае неудачи — исключает из своей среды, объединяясь против него. К психокоррекционным нормам относятся: проявление эмоций, рассказ о своих проблемах, акцептация, толерантность по отношению к другим, активность в различных групповых дискуссиях и т.д. Иногда в группе складываются антикоррекционные нормы: утаивание истинных чувств, создание подгрупп, эротических пар, наигранные преувеличения чувств, табу на выражение агрессивных чувств к руководителю или на сексуальные темы, псевдокоррекционный поиск сексуальных мотивов каждого поступка.

Ведущий группы с самого начала знакомит участников с принципами работы, следование которым отвечает психокоррекционным задачам.

К принципам-нормам относятся следующие:

1. Откровенность и искренность.
2. Отказ от использования «ярлыков». Участники группы должны стремиться к пониманию, а не к оценке. Оценки — это ярлыки, которыми мы обозначаем человека в целом.
3. Конструктивная обратная связь выражается в передаче своих чувств, даже негативных.
4. Контроль поведения. Во время специальных групповых занятий иногда допускается или поощряется реализация своих чувств, но только при условии контроля. Например: отреагирование аффектов в психодраматической сцене; пантомимическое выражение желаний и чувств в психогимнастике; выражение подавляемых чувств при помощи приемов, практикуемых в энкаутер-группах.
5. Ответственность. Каждый участник группы берёт на себя ответственность за своё поведение, слова, за посещение занятий. Если участник захочет покинуть группу, то обязан всех предупредить, а не исчезать.
6. Правило «Стоп». Каждый участник имеет право без каких-либо объяснений остановить любой разговор, касающийся его личности. Остальные члены группы обязаны уважительно отнестись к его просьбе. Это право дает участникам уверенность и чувство самозащиты против давления группы. Обладание этим правом приводит к тому, что к нему прибегают очень редко.
7. Соблюдение конфиденциальности. Это требование не вынесения за пределы группы информации интимного характера. В аналитически-ориентированных группах это правило формулируется еще более определенно:
 - члены группы обязаны молчать обо всем, что происходит в группе;
 - не должны обсуждать за пределами группы то, что происходит внутри.
8. Толерантность. Клиенты должны с терпимостью относиться ко всем откровенным суждениям других участников группы, хотя содержание этих суждений может не соответствовать их собственным убеждениям и их собствен-

ной морали. Каждая группа может вырабатывать и другие нормы, специфичные для нее.

Структура группы и лидерства, групповые роли

Структура группы, с одной стороны, чисто формальная (тренер и клиенты), с другой — неформальная, т.е. формируемая интерперсональным взаимодействием людей. Структура группы связана с теми ролями, которые выполняют ее участники.

Роли — это поведение, принятое членами группы и рассматриваемое ими как соответствующее групповым интересам.

Опираясь на собственный опыт, каждый человек приходит в психокоррекционную группу с уже определенным настроем на ту роль, которую он будет в ней играть. Роль клиента в группе чаще всего отличается от той, которую он играет вне группы. Например, вне группы клиент — ответственный работник, руководитель, глава семьи, а группа определяет ему роль, не связанную с лидерством. Это требует от клиента психологической перестройки, понимания необходимости новой роли, а при ее принятии — гибкости в ролевой тактике.

Потребность в той или иной роли появляется в процессе формирования межличностных отношений, особенно при возникновении в группе острых ситуаций и конфликтов. Уже в самом начале формирования группы в ней обязательно появляются определенные персонажи.

Обычно наиболее типичные роли отличаются своей полярностью, они как бы противопоставлены друг другу, гнев — любовь, сила — слабость.

Принятая каждым клиентом новая роль помогает психокоррекционной группе выполнять свои основные задачи. Эффективная группа нуждается в равновесии положительного и отрицательного. Поддерживающая корригирующая функция группы включает в себя не только дружеские, но и недружеские действия, не только согласие, но и несогласие. Чем более гибкими, пластичными будут участники группы в своих ролях, тем более эффективна будет группа в достижении своей конечной цели.

Групповые роли по Р. Шиндлеру:

Лидер, который импонирует группе, побуждает ее к действиям, составляет программу и придает отваги;

Эксперт, имеет нужные группе или уважаемые ею специальные знания, навыки или способности. Поведение его рационально, самокритично, нейтрально и безучастно;

Пассивные и легко приспособливающиеся члены группы, старающиеся сохранить свою анонимность, большинство из них отождествляется с лидером;

Самый «далёкий» член группы – отстаёт от группы в силу отличия или страха, может объединяться с другими членами группы и провоцировать группу (Осипова А.А.).

Контрольные вопросы:

1 Назовите показания и противопоказания к индивидуальной и групповой психокоррекции.

2 Раскройте стадии индивидуальной психокоррекции.

- 3 Какие требования предъявляют к руководителю психокоррекционных групп.
- 4 Раскройте принципы-нормы коррекционной группы.

Тема 8 Психологическое консультирование и психокоррекция в школе

Вопросы:

- 1 Консультирование в школе
- 2 Психокоррекция в школе

1.1 Консультирование в школе

Консультативная работа психолога школы проводится по следующим направлениям: консультирование и просвещение педагогов; консультирование и просвещение родителей; консультирование и просвещение школьников.

В свою очередь, консультирование может проходить в форме собственно консультирования по вопросам обучения и психического развития ребенка, а также в форме просветительской работы со всеми участниками педагогического процесса в школе.

Психологическое просвещение представляет собой формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Консультативная деятельность — это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

Особенностью консультативной работы психолога в школе является то, что часто непосредственным «получателем» психологической помощи (клиентом) является не ее окончательный адресат — ребенок, а обратившийся за консультацией взрослый (родитель, педагог). Однако в отличие от подобной ситуации за психологической помощью может обратиться подросток или старшеклассник. В связи с этим школьный психолог в своей практике должен уметь органично сочетать различные типы консультирования (семейное, возрастно-психологическое и др.). Несмотря на такую специфику консультативной работы школьного психолога, это направление является принципиально важным в практической деятельности педагога-психолога. Эффективность всей его работы в значительной мере определяется тем, насколько ему удалось наладить конструктивное сотрудничество с педагогами, родителями и администрацией школы в решении задач обучения и

воспитания школьников.

В своей консультативной практике школьный психолог может реализовывать принципы консультирования самых различных психологических направлений (диагностический, экзистенциальный, гуманистический, бихевиоральный и другие подходы). Однако в работе с детьми, личность и в целом психика которых находятся еще на этапе своего становления, учет возрастных особенностей является непременным условием консультативной работы психолога в школе.

В целом задачу возрастно-психологического консультирования составляет контроль за ходом психического развития ребенка на основе представлений о нормативном содержании и возрастной периодизации этого процесса. Указанная общая задача на сегодняшний день включает следующие конкретные составляющие:

- ориентация родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании, в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;
- своевременное первичное выявление детей с различными отклонениями и нарушениями психического развития и направление их в психолого-медико-педагогические консультации;
- предупреждение вторичных психологических осложнений у детей с ослабленным соматическим или нервно- психическим здоровьем, рекомендации по психогигиене и психопрофилактике (совместно с детскими патопсихологами и врачами);
- составление (совместно с педагогическими психологами или педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;
- составление (совместно со специалистами по семейной психотерапии) рекомендаций по воспитанию детей в семье;
- коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;
- психологическое просвещение с помощью лекционной и других форм работы.

В консультативной работе с педагогами можно выделить ряд принципов, на которых основано сотрудничество школьного психолога с педагогическим коллективом в решении школьных проблем и профессиональных задач самого педагога: равноправное взаимодействие психолога и педагога; формирование у педагога установки на самостоятельное решение проблем; принятие участниками консультирования ответственности за совместные решения; распределение профессиональных функций между педагогами и психологами.

В организации психологического консультирования педагогов можно выделить три направления.

Консультирование педагогов по вопросам разработки и реализации психологически адекватных программ обучения и воспитания. Психолог может оценить, насколько полно учтены возрастные особенности учащихся, насколько адекватны методические аспекты педагогической программы технике эффективного коммуникативного воздействия.

Консультирование педагогов по поводу проблем обучения, поведения и межличностного взаимодействия конкретных учащихся. Это наиболее

распространенная форма консультативной работы школьного психолога, помогающая решать школьные проблемы в тесном сотрудничестве психолога, педагогов и администрации школы и помогающая создать наиболее благоприятные условия для развития личности ребенка и его обучения.

Консультирование в этом направлении может быть организовано, с одной стороны, по запросу педагога, с другой — по инициативе психолога, который может предложить учителю ознакомиться с той или иной информацией о ребенке (по результатам фронтальной и углубленной индивидуальной диагностики) и задуматься над проблемой оказания помощи или поддержки.

Организация работы по запросу учителя наиболее эффективна в форме индивидуальных консультаций.

Перспективной формой организации и консультативной работы с педагогами является психолого-педагогический консилиум, который представляет собой организационную форму, в рамках которой происходит разработка и планирование единой психолого-педагогической стратегии сопровождения каждого ребенка в процессе обучения. Консилиум позволяет объединить информацию об отдельных составляющих школьного статуса ребенка, которой владеют педагоги, классный руководитель, школьный медик и психолог, и на основе целостного видения ученика, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития разработать и реализовать общую линию его дальнейшего развития и обучения.

Консилиум как коллективный метод изучения учащихся выполняет ряд функций.

Диагностическая функция консилиума заключается в изучении социальной ситуации развития, определении доминанты развития, потенциальных возможностей и способностей учащихся, распознавании характера отклонений в их поведении, деятельности и общении.

Воспитательная функция консилиума включает в себя разработку проекта педагогической коррекции в виде ряда учебно-воспитательных мер, рекомендуемых классному руководителю, учителю-предметнику, родителям, ученическому активу и т.д. По характеру эти меры могут носить лечебный, контролирующий, дисциплинирующий, коррекционный характер.

Реабилитирующая функция предполагает защиту интересов ребенка, попавшего в неблагоприятные семейные или учебно-воспитательные условия. Смысл семейной реабилитации состоит в повышении статуса и ценности ребенка как члена семьи. Сущность школьной реабилитации состоит в разрушении образа, сложившегося у педагогов и сверстников, преодолении обструкции состояния и психологической незащищенности, дискомфорта.

Консультирование в ситуациях разрешения межличностных и межгрупповых конфликтов в различных системах отношений: учитель — учитель, учитель — ученик, учитель — родители и др.

В рамках такой социально-посреднической работы психолог организует ситуацию обсуждения конфликта сначала с каждым оппонентом отдельно, затем — совместно. Психолог помогает снять эмоциональное напряжение у участников конфликта, перевести обсуждение в конструктивное русло и затем помогает оппонентам найти приемлемые способы решения противоречивой ситуации.

Психологическое просвещение педагогов направлено на создание условий, в которых они могли бы получить необходимые психолого-педагогические знания и навыки, которые помогли бы педагогам в решении ими следующих задач: организовать эффективный процесс обучения школьников; построить взаимоотношения со школьниками и коллегами на взаимовыгодных началах; осознать и осмыслить себя в профессии и обучение с другими участниками внутришкольных взаимодействий.

Психолого-педагогическое консультирование родителей, как и в ситуации подобной работы с педагогами, может быть организовано, с одной стороны, по запросу родителя по поводу оказания консультативно-методической помощи в организации эффективного детско-родительского взаимодействия; с другой — по инициативе психолога. Одной из функций консультативной работы с родителями является информирование родителей о школьных проблемах ребенка. Также целью консультирования может стать необходимость психологической поддержки родителей в случае обнаружения серьезных психологических проблем у ребенка либо в связи с серьезными эмоциональными переживаниями и событиями в его семье. Содержанием просветительской работы школьного психолога с родителями может стать ознакомление родителей с актуальными проблемами детей, насущными вопросами, которые решают их дети в данный момент школьного обучения и психического развития. В ходе психологических бесед на классных собраниях, в специальные родительские дни психолог предлагает подходящие на данном этапе развития ребенка формы детско-родительского общения.

Консультирование подростков и юношей имеет свою специфику. Количество случаев обращения за психологической помощью в этом возрасте резко увеличивается. При этом резко возрастает и диапазон запросов клиентов (школьников или их родителей) (О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто).

Принципы консультирования в школе

1 Принцип конфиденциальности: недопустимо обсуждение проблем своих клиентов (обучающихся) с кем-либо из работников школы. Важно соблюдать конфиденциальность, консультируя подростков и старшеклассников, т.к. нарушение данного принципа они расценивают очень болезненно. Однако нужно учитывать тот факт, что есть обстоятельства, при которых профессиональная тайна не соблюдается:

- а) Повышенный риск для жизни клиента или других людей.
- б) Преступные действия (насилие, развращение, инцест и др.) совершаемые над несовершеннолетними.
- в) Необходимость госпитализации клиента.
- г) Участие клиента и других лиц в распространении наркотиков и прочих тяжких преступных деяниях.

2 Принцип нейтральности и открытости: консультант должен быть нейтральным советчиком в отношениях между конфликтующими сторонами на пути к позитивному решению. Консультант должен уметь открыто обсуждать проблемы клиента, открыто давать рекомендации в ходе беседы с клиентом.

3 Принцип персонифицированности: консультативный процесс должен быть максимально приближен к клиенту и направлен на решение его проблем (в зависимости от возраста).

4 Принцип профессиональной настойчивости: консультант должен настаивать на проведении консультации с клиентом, если в семье к ребёнку применяются физические наказания (работа с родителями); если жизненная ситуация, в которой находится школьник, становится для него угрожающей и опасной (асоциальная компания, сложные семейные отношения и др.); негативное отношение педагога к ученику и др.

Сбор предварительной информации о «клиенте» в школе:

1. Демографическая информация.
2. Методика обобщающих, независимых характеристик (опрос родителей, учителей, классного руководителя, личное дело, медицинская карта, творческие работы учеников, ознакомление с результатами диагностического обследования и пр.).

3. Необходимо ознакомиться:

- с физическим состоянием ребёнка (операции, хронические заболевания, родовая травма, к какой группе инвалидности относится и др.);

- с семейной ситуацией (сложности в семье, наличие братьев, сестёр, взаимоотношения с родителями и конкретно к данному ребёнку, значимые члены семьи и т.д.);

- с динамикой успеваемости ребёнка по годам и в течение последнего периода;

- с положением ученика в коллективе (его друзья, каков его социометрический статус в классе);

- с увлечениями вне школы (хобби, коммуникативные качества, значимые взрослые, друзья).

- с личностными качествами (волевыми, моральными, исследовать отношение к себе и окружающим) и др.

Формы консультирования в школе

1. Индивидуальное консультирование.

Оптимальное время консультирования для взрослого 60-90 минут. Обращаем внимание на возраст клиента, т.к. в зависимости от возраста клиента продолжительность консультации может варьироваться. Например, беседа с 5-7 летним ребёнком не должна быть более 15 минут. С 8-12 летним ребёнком не более 20-30 минут. Если ребёнок старше 12 лет, то беседа может длиться до 1 часа. Собственно, само консультирование можно проводить с 15 лет.

2. Групповое консультирование (обучающихся, родителей, педагогов).

Методы, приемы консультирования:

- беседа;

- включенное наблюдение;

- убеждение;

- одобрение, поддержка (стараться находить компромисс, обсуждать действия, выяснять причины, стараться не осуждать);
- прием активного слушания;
- прием перефразирования, проверка правильности высказываний другого человека при помощи повторения его идей другими словами;
- использование ключевых фраз клиента с целью перейти на язык клиента (кинестет, аудит);
- прием конфронтации. Конфронтация заключается в том, чтобы показать клиенту противоречие в его суждениях, другие точки зрения. Прием конфронтации опасен тем, что может привести к конфликту, глубокому неудовлетворению и разрыву. Но этот прием можно использовать для создания условий качественного роста клиента, вскрытия его противоречий;
- прием Я-послания. Это высказывание специалиста о собственном эмоциональном переживании, дискомфорте, который вызван действиями или позицией клиента;
- метод легенд, т.е. способ помочь клиенту через рассказ о другом человеке, который нашел выход из подобной ситуации (Н.В. Пономаренко).

Беседа в консультировании

Беседа, проводимая специалистом, преследует несколько целей:

- 1) подробное обсуждение общего состояния психического и физического развития ребенка, выявление причин поведенческих трудностей у него, постановка условно-вариативного прогноза (а именно: в какой из видов помощи нуждается ребёнок, родители, семья);
- 2) совместная разработка системы конкретных мер или специальной программы;
- 3) обсуждение отношения родителей к трудностям ребенка;
- 4) планирование последующих встреч (по мере необходимости).

Рекомендации по ее проведению. Желательно вести беседу одновременно с обоими родителями, так как это помогает получить более объективную и разностороннюю картину жизни ребенка и позволяет родителям почувствовать общую ответственность за его судьбу.

В начале беседы (первый этап) нужно побудить родителей к свободному, откровенному обсуждению проблем ребенка, выяснению интересующих их вопросов. Необходимо также выяснить их представление о причинах трудностей и средствах их разрешения, помощи.

На втором этапе беседы предполагается сообщение результатов психолого-педагогического обследования. На этом этапе следует стремиться к выработке реалистического представления о трудностях ребенка.

После этого (третий этап) обсуждается специальная программа действий.

В заключение беседы обсуждается отношение родителей к проблемам ребёнка, и планируются последующие встречи.

В процессе беседы важно проявить понимание, уважение. Эффективность беседы (по Сарасону) оценивается по тому, могут ли родители более или менее

уверенно действовать на основе тех рекомендаций, которые они получили от консультанта.

Как и всякая беседа, она имеет своей главной целью достижение возможно более глубокого, разностороннего и объективного понимания проблем ребенка.

Этот вид профессиональной работы требует направленной рефлексии специалиста (социального педагога, педагога-психолога) на два важнейших научных понятия: «нормы психического развития» и «позиции клиента во взаимодействии».

Позиция клиента во взаимодействии характеризует его обобщенное эмоциональное отношение к другим людям и к себе как к человеку. Позиция включает в себя переживания динамики взаимодействия с другим человеком как проявление равенства или неравенства, как проявление уважения к себе или пренебрежения.

Взаимодействие на равных — оптимальный вариант в индивидуальном консультировании, когда социальный педагог, педагог-психолог помогает человеку как личности расширить ее альтернативы, создает на материале предмета взаимное условие для принятия человеком осмысленного решения об изменении. Главный момент в установлении такой позиции — достижение конгруэнтности, соответствия с клиентом.

Взаимодействие с позиции «сверху» — одна из наиболее распространенных ошибок у консультанта. Специалист решает задачу клиента неадекватными этическими и социальными средствами. Это приводит к тому, что у клиента формируется зависимость от консультанта, а сам консультант теряет основу профессиональной рефлексии.

Взаимодействие с позиции «снизу» создает для клиента возможность открыто манипулировать консультантом. Психологу это необходимо принять к сведению, чтобы избежать подобных ошибок.

А.И. Захаров утверждал, что причинами неадекватных детско-родительских отношений могут быть усвоенные в детстве ошибочные стереотипы воспитания, а также субкультурные нормы и ошибочные установки малых социальных групп. Следует учитывать, что психологические качества, родительские умения упражняемы, т. е. могут быть предметом формирования и саморазвития.

Для тренинговых занятий характерно то, что каждый участник группового взаимодействия учится самостоятельно (при косвенной помощи других) ставить диагноз своим трудностям и возможностям, находить пути решения своих проблем, осуществлять самодиагностику.

Хотя техники проведения родительских групп значительно варьируются, можно выделить ряд общих принципов организации их работы.

С. Славсон вводит понятие «первичный кодекс группы», включающий три основных постулата:

- 1) предмет дискуссии — дети и способы взаимодействия с ними родителей;
- 2) все члены группы имеют право на свободное участие в дискуссии, лишенной формализма и рутинности;

3) ведущий группы не является абсолютным авторитетом, единственным источником информации и суждений, которые должны обязательно быть приняты всеми членами групп.

Основываясь в целом на перечисленных постулатах, консультирование родителей отступает от принципа центрации на проблемах ребенка и свободно перемещается на проблемы родителей. Тем самым реализуется терапевтический подход к самому родителю.

Основная роль консультанта состоит в том, чтобы, подобно зеркалу, отображать и повторять вслед за членами группы все то, что нужно для постановки проблемы, развития дискуссии, ее разрешения для роста родительской компетентности.

Условием формирования родительской компетентности являются осознание родителями необходимости понимания коммуникативных актов детей и усвоение способов эмпатического общения, так называемой конгруэнтной коммуникации.

При индивидуальном консультировании психолог рассматривает клиента как партнера, который ни в коем случае не лишается самостоятельности, не опекается, а с помощью специалиста получает возможность научиться «самопомощи». Очень часто такая помощь смягчает и улаживает острые конфликты, но она не пытается их скрыть, сознавая, что нужно устранить причины, создающие беспокойство и возмущение человека, обратившегося за помощью. Эта форма помощи в смысле «от помощи к самопомощи» основывается на принципах добровольности и ответственности.

В групповой работе применяется возникающая динамика группы, дающая возможность действовать, исполнять какие-либо функции, опробовать полученные знания. Консультант группы обязан глубоко понимать значение динамики поведения участников, но он использует эти знания для осуществления тщательного контроля за содержательной стороной групповой дискуссии.

Темы дискуссий в групповом консультировании носят главным образом ассоциативный характер — каждая последующая как бы вытекает из предыдущей. Руководя дискуссией, ориентируя ее на решение конкретных проблем, с которыми участники сталкиваются в повседневной жизни, консультант направляет дискуссию в нужное русло.

Процессу снижения психологических защитных реакций и расширения представлений о самом себе в группе способствует прочувствование проблем других людей («Я не одинок»), а также чувство эмпатии, умением проявлять которое по отношению друг к другу в конечном итоге овладевают участники группового консультирования.

Различные виды тренингов должны быть направлены, прежде всего, на внутренние психические качества (гуманистическая позиция, установка на поиск, творчество, адекватный анализ педагогических ситуаций), на повышение уверенности в своих воспитательных возможностях.

1.2 Психокоррекция в школе

Осипова А.А. выделяет следующие принципы психокоррекционной работы, которые должны учитывать педагоги-психологи:

- принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога;

- принцип нормативности развития (последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития);

- принцип коррекции «сверху-вниз» (основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для клиента);

- принцип коррекции «снизу-вверх» (в качестве основного содержания коррекционной работы рассматриваются упражнения и тренировка уже имеющихся психологических способностей);

- принцип системности развития психологической деятельности (учет в коррекционной работе профилактических и развивающих задач);

- деятельностный принцип коррекции (выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей).

Исходя из представленных принципов коррекционной работы, в отечественной психологии выделяют три основных направления в постановке коррекционных целей.

- 1 Оптимизация социальной ситуации развития.

- 2 Развитие видов деятельности ребенка.

- 3 Формирование возрастно-психологических новообразований.

Исследования показывают (Г.С. Абрамова, Г.В. Бурменская, Г.А. Цукерман), что психологическую информацию для организации психологической коррекции можно получить и использовать только тогда, когда установлены понятия о содержании нормы анализируемого явления. Например, прежде чем ответить на вопросы: что надо сделать, чтобы увеличить объем памяти ребенка, развить его эмоционально-волевую сферу и т.п., необходимо установить, какие параметры ограничивают понятие нормы для каждого конкретного случая, для каждого конкретного ребенка.

По мнению Г.С. Абрамовой, эти задачи можно решить, воспользовавшись двумя стратегиями: 1) ориентация на усредненное представление о норме решения подобных задач и 2) ориентация на индивидуальные возможности совершенствования человека. Эти стратегии не исключают друг друга, но тем не менее существуют как относительно независимые

Получение индивидуализированной психологической информации для организации коррекционной работы идет в двух направлениях: 1) построение нормативов и 2) изучение соответствия индивидуальных характеристик внутреннего мира человека этому нормативу. Для построения нормативов выполнения действий, содержания чувств, параметров мышления, характера целей человека используются данные о возрастных особенностях человека, данные об особенностях развития различных относительно независимых сторон внутреннего мира человека — памяти,

мышления, воображения и т. п.

При коррекции эмоциональных процессов у детей построение нормативов предполагает не только сбор статистических материалов, выведение некоторых закономерностей, но и самостоятельное построение типологии, позволяющей определить симптомы и синдромы нарушений и соответственно построение программы коррекции.

Итак, получение психологической информации для осуществления коррекционной работы предполагает профессиональную рефлексию психолога на содержание нормы психического развития, которое будет исходным моментом для построения коррекционных воздействий.

Необходимость выделения проблем использования психологической информации представляется очень важной потому, что кроме психолога этой информацией пользуются другие: родители, педагоги.

Профессиональное использование психологической информации при осуществлении психологической коррекции опирается на возможности самого человека в осуществлении им воздействия на свой внутренний мир. Даже если работа ведется с ребенком, психолог обязан ориентироваться на его возможности и готовность к сотрудничеству в коррекционной работе.

Специфика использования психологической информации раскрывается в различных формах проведения коррекционно-развивающей работы. Остановимся на основных формах коррекционной работы и их содержании.

Выделяют ряд факторов, свидетельствующих об эффективности коррекционной работы: 1) хорошие отношения и сотрудничество между психологом и клиентом; 2) ослабление напряжения на начальной стадии, основанное на способности человека обсуждать свою проблему с психологом; 3) когнитивное обучение за счет получаемой психологической информации; 4) изменение ведения субъекта за счет нового эмоционального опыта, полученного в общении с психологом; 5) приобретение адекватных навыков реагирования на модели поведения консультанта; убеждение и внушение, явное и скрытое; 6) усвоение или осознанное отношение к новым формам поведения, осуществляемое при эмоциональной поддержке со стороны психолога.

А.А. Осипова к факторам, определяющим эффективность психокоррекции, относит: ожидания клиента, характер проблем клиента, готовность клиента к сотрудничеству, профессиональный и личностный опыт психолога, специфическое воздействие конкретных методов психокоррекции и т.п.

По мнению Г.С. Абрамовой, психологическая коррекция должна сочетаться с некоторыми объективными данными.

Прежде всего, с физиологическими исследованиями активности мозга. Только в этом сочетании методов исследования может быть принято оправданное решение о коррекционной работе. Этот путь оценки эффективности коррекционной работы предполагает фиксацию динамики физиологических (например, ЭЭГ) и психологических показателей активности клиента. Однако в условиях работы школьного психолога такие исследования не всегда возможны.

Эффективность того или иного коррекционного воздействия определяется также динамическим содержанием периода возрастного развития. Как известно,

выделяют относительно стабильные возрастные периоды, периоды сензитивные, периоды кризисные, которые принципиально изменяют динамику внутреннего мира человека, сказываются на процессах освоения информации, в том числе и психологической информации. Эффективность коррекционного воздействия будет определяться степенью его соответствия тенденциям возрастного периода.

В практике школьного психолога степень интенсивности коррекционной работы должна определяться сведениями о психологических и социально-психологических особенностях ребенка, о степени овладения им учебными навыками.

Какой бы содержательный критерий эффективности ни анализировался, учитываются следующие группы переменных, характеризующих воздействие:

- 1) субъективно переживаемые ребенком изменения во внутреннем мире;
- 2) объективно регистрируемые (наблюдателем, экспертом) параметры, характеризующие изменения в различных модальностях внутреннего мира человека;
- 3) устойчивость изменений в последующем.

Оценка эффективности коррекции может меняться в зависимости от того, кто ее оценивает, так как позиция участника коррекционного процесса определяет итоговую оценку ее успешности (О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто).

Контрольные вопросы:

- 1 Какие принципы консультирования в школе выделяют?
- 2 На что должен обращать внимание психолог в ходе беседы?
- 3 Назовите принципы психокоррекционной работы в школе.
- 4 Раскройте факторы, свидетельствующие об эффективности коррекционной работы.

Тема 9 Психологическое консультирование семьи

- 1 Теоретические аспекты консультирования семьи
- 2 Модели консультирования и этапы работы консультанта с семьей

1.1 Теоретические аспекты консультирования семьи

С середины XX века исследуются вопросы семейных структур и функций семьи. В частности, важнейшая проблема функций семьи как социального института широко разрабатывалась в трудах А.Г. Харчева, М.С. Мацковского, Э.Г. Эйдемиллера, В. Юстицкиса и др. Большой вклад в развитие семейного консультирования внес Л. Уинн, который в 1934 г. наблюдая за родителями своих пациентов, пришел к выводу, что для неблагополучных семей характерны ненастоящие эмоции, как позитивные, так и негативные. Джозеф Браун, Дана Кристенсен с позиций системного подхода описали основные модели взаимодействий между супругами, а представители коммуникативного подхода в

семейном консультировании Д. Хейли, П. Вацлавик, С. Минухин выделили понятие «жизненного цикла семьи». Д. Хейли исследовал специфику конфликтов в браке. М. Боуэн, предложил использовать понятие «треугольника» как единицу анализа семейных структур. В.А. Сысенко проанализировал причины супружеского конфликта и предложил описание конфликтной семьи. А.И. Тащева рассмотрела атрибутивные процессы в супружеских конфликтах. А.Н. Волкова описывает семейные конфликты с точки зрения психологического консультирования.

В отличие от двух психотерапевтических подходов XX века, психоанализа и клиент-центрированной терапии, где в центре внимания оказывались интрапсихические процессы, семейная психотерапия направила фокус своего внимания на межперсональные, интерпсихические процессы и оптимизацию функционирования семьи как единого целого. Наиболее значимыми для развития семейного консультирования факторами стали переориентация психоанализа на работу с семьей в форме детско-родительских отношений (Н. Аккерман, Дж. Боулби, В. Сатир).

В конце XIX в. возникло учение о «семейном лечении» различных психических расстройств и необходимости проведения семейной диагностики. Значительную роль в становлении отечественной семейной психотерапии сыграли ученые Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева: В.К. Мягер, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, А.И. Захаров, Т.М. Мишина.

Согласно Э.Г. Эйдемиллеру семейная психотерапия в своем развитии прошла ряд этапов: психиатрический, психодинамический, системный, нарративный конструктивизм, и интегративный или эклектический. Многолетние исследования процесса семейной психотерапии позволили Э.Г. Эйдемиллеру интегрировать несколько теоретических концепций и разработать модель аналитико-системной семейной психотерапии, в теоретической основе которой лежат три наиболее значимых подхода.

Цели, задачи, формы и методы работы с семьей различаются в зависимости от того, в какой сфере семейных отношений и на каком этапе жизненного цикла развития семьи осуществляется консультирование. В зависимости от жизненной ситуации семейное консультирование в центре внимания содержит следующие наиболее важные цели: развивающие, связанные с ростом ресурсов семьи в сфере самоорганизации и саморазвития; коррекционные цели, которые предполагают оптимизацию ролевой структуры семьи, повышение уровня ее сплоченности и удовлетворенности браком, улучшение межличностной коммуникации; профилактические цели связаны с ростом фрустрационной толерантности семьи; адаптивные, направленные на успешное разрешение конфликтов, кризисов, проблем семьи. Разделение целей условно. На практике достижение их происходит в целостном процессе совместной работы клиента и консультанта.

Психологическое консультирование семьи должно быть направлено на восстановление или преобразование связей ее членов друг с другом и миром, на развитие умения понимать друг друга и формировать семейное единство, гибко регулируя отношения как внутри семьи, так и с различными социальными группами. Семейное консультирование должно быть направлено еще и на увеличение открытости коммуникации, закрепление новых способов общения в семье,

разрушение внутрисемейных стереотипов, осознание членами семьи ролей, которые они играют, их закрепление или замена, понимание семейного единства, взаимозависимости, возможность семьи выражать чувства. Основной акцент в семейном консультировании делается на анализе системы взаимодействия в семье, нарушениях ролевого функционирования, способах разрешения внутренних и внешних конфликтов, особенностях поведения супругов, родителей и детей.

Современная работа с семьёй представлена множеством теорий, в числе которых следует указать теорию коммуникаций Г. Бейтсона, гуманистическую теорию К. Роджерса и В. Сатир, структурную теорию С. Минухина, позитивную семейную терапию Н. Пезешкиана и др. В рамках этих теорий созданы широкий спектр оригинальных понятий и методов работы с семьёй.

В ситуации семейного консультирования основной акцент делается на анализе системы взаимодействия в семье, нарушениях ролевого функционирования, способах разрешения внутренних и внешних конфликтов. Психологическая помощь семье опирается на систему теоретических взглядов психолога, которая определяет выбор методов и технологий, где центром внимания являются организационные структуры и естественный процесс развития личности как части семейной системы. Предпочтение отдаётся циркулярной, а не линейной модели причинно-следственных связей, что позволяет выяснить, как взаимосвязано поведение разных людей внутри семьи. Следующей доминантой выступают модели развития, которые описывают жизненный цикл семьи, а также сам процесс оказания консультативной помощи: установление доверия и принятия, обеспечение динамики рабочих отношений, проработка или снятие психологических защит, определение и использование степени воздействия на клиента. Самостоятельными задачами здесь становятся определение техник и форм ведения начального интервью, сроков совместной работы и способов завершения психологической помощи членам семьи. В зависимости от специфики конкретной ситуации консультативной помощи лучше использовать две основные формы работы: индивидуальную и групповую.

Предметом семейного консультирования является семья как целостная система взаимодействий и взаимоотношений, имеющая собственную мифологию, идеологию и историю. В консультативной ситуации характер, динамика, своеобразие межличностных отношений, личностные качества психолога играют главную роль в динамике процесса и в действенности психологической помощи. Главной задачей консультирования является психологическая помощь семье в обнаружении себя как системы, которая имеет собственные функции, задачи, цели, потребности и смыслы существования.

В структуре организации работы с семьёй целесообразно начать работу с исследования ситуации со сбором информации, что поможет принять решение о наиболее адекватном и доступном варианте психологической помощи. На начальных этапах работы с семьёй психолог должен занимать позицию наблюдения или присутствия. В этом смысле позиция наблюдения является сквозной, базовой для дальнейшей работы с семьёй. Джей Хейли описывает эту позицию как способность к созерцательности. Первый этап работы с семьёй Карл Витакер назвал этапом «борьбы за структуру». Это говорит о том, что семья редко приходит за

психологической помощью сразу и целиком. Поэтому психолог соприкасается лишь с фрагментом семейной системы. Исключение составляют неполные семьи, где воспитанием ребёнка занимается один из супругов. Длительность и характер появления всей семьи служит важным диагностическим или прогностическим критерием относительно сложности и длительности работы, которую нужно будет проделать семье.

Консультант работает с семьями различного типа (это может быть нуклеарная, многопоколенная, неполная семья и др.). В области консультативной помощи существуют трудности, которые связаны с тем, что психолог работает с переживаниями, системой ценностей, отношений и эмоциональных состояний каждого члена семьи. Поэтому эффективным является использование методик позитивной семейной психотерапии, которые направлены на исследование причин личностных проблем, межличностных отношений, конфликтов и т.д.

На встречах необходимо разъяснить возможные цели и задачи консультирования. Психолог в ходе работы должен стремиться помочь родителям освободиться от негативных эмоций и тяжёлых чувств, обратить внимание на положительные стороны и начать активный поиск возможных решений проблемы. Недопустимо, чтобы в ходе консультирования у родителей сложилось впечатление о быстром и легком разрешении проблемы, так как такая установка ведёт к разочарованию в возможностях консультативной работы. Положительная оценка психологом конкретных воспитательных действий или установок родителей может повысить их уверенность в своих силах.

При организации консультативной помощи следует сказать об общих этических требованиях со стороны психолога. Члены семьи должны быть уверены в том, что их не только поймут и поддержат, но и сохранят личную тайну, не будут разглашать сведения, которые связаны с их жизнью и взаимоотношениями в семье. Психолог имеет право отказаться от консультации, если наряду с психологическим вмешательством одновременно осуществляется независимое и несогласованное с психологом другое воздействие на членов семьи. Наряду с индивидуальными формами работы с семьёй желательной является форма групповой работы. Совместная групповая работа семьи реализуется через заданные образцы деятельности и то предметное поле, в котором актуально разворачивается сама деятельность группы.

В групповом консультировании семьи реализуется индивидуальный и личностный подходы, где используются многочисленные методы и приёмы психологического воздействия. Выделяют следующие фазы группового консультирования семьи:

- центрирование на проблемах ребёнка;
- фаза родительско-детских отношений (интеракции);
- фаза родительского общения (психологическая некомпетентность родителей, семейные стереотипы поведения, особенности личностного развития и т.д.).

Выделение этапов в сложном процессе психологического консультирования семьи носит условный характер, тем не менее, можно выделить ряд общих и последовательных этапов работы консультанта, характерных для любой модели

консультирования. На первом этапе необходимо создание атмосферы душевного тепла и поддержки, которая будет гарантом достижения доверия между консультантом и клиентами. На втором этапе выясняются проблемы семьи, так как они видятся участниками процесса. Очень важно, чтобы консультант выделял эмоциональные и когнитивные аспекты проблемы. В этом ему может помочь умение точно и своевременно задавать открытые и закрытые вопросы. Уточнение проблемы ведется до тех пор, пока консультант и семья, не достигнут единого понимания проблемы. На этапе определения целей консультирования и заключения контракта целью консультанта становится обсуждение с семьей вопросов, касающихся представлений членов семьи о возможных результатах психологического консультирования. Далее, психологу и семье необходимо заключить контракт на консультирование, другими словами, договориться о правах и обязанностях, которые берет на себя психолог и семья, о времени и месте консультаций, о вопросах, связанных с конфиденциальностью, относящейся не только к психологу, но и ко всем членам семьи. В период психологической работы семья должна сохранять существующий уровень отношений, оберегая себя от их негативного развития, инерция которых может препятствовать восстановлению доверия и искренности между членами семьи. На этапе поиска и выработки альтернативных решений открыто обсуждаются возможные варианты решения проблемы. На этапе обобщения подводятся итоги проделанной работы, достигнутые во время консультирования результаты. При необходимости осуществляется возврат на предыдущие стадии.

Таким образом, важнейшей задачей семейного консультанта является интеллектуальное осмысление теоретических основ семейного консультирования, поскольку психологическое консультирование семьи как специальное направление психологии может успешно развиваться только на основе научного обеспечения всех аспектов его осуществления на практике и при условии использования индивидуального подхода (Александров Ю.).

1.2 Модели консультирования и этапы работы консультанта с семьей

Семейное консультирование как вид психологической помощи развивается параллельно с семейной психотерапией и имеет некоторые отличительные признаки.

Прежде всего, консультирование ориентировано на людей, не имеющих клинических нарушений, но испытывающих трудности в повседневной жизни.

Цель консультирования — помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера. В ситуации семейного консультирования основной акцент делается на анализе системы взаимодействия в семье, нарушениях ролевого функционирования, способах разрешения внутренних и внешних конфликтов.

Квалифицированная помощь семье в разрешении ее проблем опирается на систему теоретических взглядов консультанта, которая, в свою очередь, определяет выбор методов и технологий.

С точки зрения американских теоретиков и практиков консультирования Д. Котлера и Р. Брауна, работа с семьей, в отличие от индивидуального консультирования, имеет ряд особенностей:

1) Семейные консультанты видят корни проблем не внутри самой личности, а в более широком контексте взаимодействия людей.

2) От специалистов в этой области требуется больше активности, директивности и степени контроля, чем при индивидуальном консультировании.

3) Лишь в очень редких случаях семейный консультант может позволить себе роскошь использования только одного теоретического подхода. Он должен быть гибким и прагматичным.

4) Центром внимания консультанта должны быть организационные структуры и естественный процесс развития, являющиеся частью семейной системы. Это подразумевает внимательное отношение к семейным правилам, нормам и объединениям внутри семьи.

5) Предпочтительно использование циркулярной, а не линейной модели причинно-следственных связей. Это означает, что при определении причин события или поведения важно рассматривать более широкую картину и выяснять, как взаимосвязано поведение разных людей.

6) Используются модели развития, которые описывают жизненный цикл семьи, включая естественные и предсказуемые перемены, кризисы и конфликты.

7) Необходимо признавать, что, в зависимости от культуры, существуют различные варианты структуры семьи. Может случиться так, что клиент, которого мы видим перед собой, является членом нетрадиционной структуры: смешанной семьи с приемными детьми, неполной семьи или членом сожительствующей гетеросексуальной или гомосексуальной пары.

Практика консультирования, в том числе и семейного, во многом определяется теоретическими ориентирами консультанта, прежде всего тем, как он понимает личность, детерминацию поведения, источники проблематизации, возможность изменений.

В настоящее время наиболее распространенными являются следующие модели консультирования семьи:

- 1) психоаналитическая;
- 2) бихевиористическая;
- 3) системная.

В рамках системной модели выделяются: структурная модель, основанная на опыте модель и гештальт-модель работы с семьей.

Психоаналитически ориентированная деятельность, направленная на консультирование семьи, опирается на следующие принципы.

- Нарушение супружеских отношений рассматривается с точки зрения внутренней мотивации поведения супругов.

- Актуальные семейные конфликты анализируются с учетом повторения прошлых конфликтов, а также примеров поведения, полученных в предыдущих эмоционально окрашенных отношениях.

- Большое значение придается влиянию родительской семьи на семейное поведение каждого из супругов.

- Источником перемен являются способности устанавливать связи между прошлым и настоящим и контролировать свое поведение.

В свою очередь, бихевиористическое направление опирается на положение о том, что человек является продуктом среды и ее творцом одновременно. Поведение детерминируется в процессе научения. В связи с этим, консультирование по поводу нарушений в семейных отношениях должно быть направлено на изменение поведения партнеров с использованием методов обусловливания и научения.

Принципы системного подхода к консультированию семьи подробно описаны в работе А. Варги. Автор выделяет три таких методологических принципа.

1 Циркулярность.

Все происходящие в семье события подчиняются круговой причинности, а не линейной. Поведение членов семьи взаимосвязано — невозможно понять проблему одного человека без анализа того, какое значение она имеет для остальных членов семьи.

2 Гипотетичность.

Работая с семьей во время консультации, системный консультант проверяет свою первичную гипотезу относительно смысла и цели возникновения семейной дисфункции. Для того чтобы сформулировать еще до начала работы с семьей системную гипотезу, Варга А. предлагает задать человеку, обратившемуся за консультацией, следующие вопросы: «На что жалуется обратившейся за помощью? (Это супружеская проблема или детско-родительская?)», «Кто является инициатором обращения?», «Каков состав семьи?», «Сколько лет детям и другим членам семьи?».

3 Нейтральность.

Это характеристика внутренней позиции консультанта. Ему необходимо уметь слушать внимательно и участливо всех членов семьи, понимать переживание каждого человека и при этом никого не осуждать и не становиться на чью-либо сторону.

Анализируя консультирование в целом как особый вид деятельности, в нем можно выделить ряд общих и последовательных **этапов работы консультанта, характерных для любой модели консультирования (семьи)** (А. Айви, М. Айви, Л. Саймэк-Даунинг, Р. Кочюнас, Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис).

Установление контакта. На этом этапе создается атмосфера душевного тепла и поддержки, которая будет способствовать достижению доверия между консультантом и клиентами. Консультанту необходимо внимательно выслушать всех участников взаимодействия, проявляя искренность, симпатию и заботу.

Сбор информации. На этом этапе уточняются проблемы семьи, так как они видятся участниками процесса. Очень важно, чтобы консультант выделял эмоциональные и когнитивные аспекты проблемы. В этом ему может помочь умение точно и своевременно задавать открытые и закрытые вопросы. Открытые вопросы:

«Что?» («Что случилось», «Что вас привело к психологу», «Что бы вы хотели обсудить со мной» и т. д.) — выявляют факты. Вопросы: «Как?» («Как вы к этому относитесь?», «Как вам живется в этой ситуации?» и т. п.) — позволяют выявить чувства. Вопросы: «Почему?» («Почему это случилось, как вы считаете?») — позволяют понять, каким образом люди объясняют себе происходящее. С помощью закрытых вопросов, предполагающих очень краткий или однозначный ответ, можно узнать дополнительные факты и конкретизировать высказывание. Уточнение проблемы ведется до тех пор, пока консультант и клиент не достигнут одинакового понимания проблемы. Пока не достигнуто такое понимание, двигаться дальше нельзя.

Определение целей консультирования, психологический контракт. На этом этапе целесообразно обсудить с клиентами следующие вопросы: как они представляют себе результат психологического консультирования; что будет для них являться результатом; как они поймут, что результат достигнут. Это имеет принципиальное значение, так как цели консультирования у консультантов и клиентов могут быть различными. После определения целей психолог и семья заключают контракт на консультирование (т.е. договариваются о тех правах и обязанностях, которые берет на себя консультант и семья). Клиенты должны знать, как пойдет процесс консультирования, сколько понадобится встреч. Обсуждается время и место консультаций; вопросы, связанные с конфиденциальностью (требование конфиденциальности относится не только к психологу, но и ко всем членам семьи). Во время консультирования часто возникает необходимость заключения контракта между членами семьи. Это связано, прежде всего, с тем, что позитивные изменения, возникающие в процессе консультирования, наступают не сразу. Часто бывает необходимо ограничить контакты членов семьи за ее пределами. Если семья находится на грани или в процессе развода, целесообразно приостановить на время консультации юридические процедуры. На период работы семья должна сохранять существующий уровень отношений, оберегая себя от их негативного развития. Это связано с тем, что семейные трудности имеют историю, межличностные отношения осложняются постепенно и не могут быть изменены в ходе одной или нескольких встреч усилиями только психолога. Инерция этих отношений может препятствовать восстановлению доверия и искренности между членами семьи.

Выработка альтернативных решений. На этом этапе открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблемы. Именно на этом этапе консультант сталкивается с основными трудностями творческого процесса. Будучи погруженными в свои проблемы, люди часто оказываются в плену стереотипов (привычных способов поведения и реагирования). Консультант помогает клиентам обозначить все возможные (подходящие и реальные для данной семьи) варианты решения проблемы, а также отобрать те из них, которые наиболее приемлемы как с точки зрения существующей степени готовности семьи к изменению, так и с учетом прошлого опыта. Здесь же консультант находит форму, в которой выбранный способ решения может быть опробован членами семьи (моделирование эксперимента, психодраматические процедуры, ролевые игры и т. п.).

Обобщение. На этом этапе подводятся итоги работы, обобщаются достигнутые во время консультирования результаты. При необходимости осуществляется возврат на предыдущие стадии.

Выделение этапов в сложном процессе психологического консультирования носит условный характер, реальная консультация всегда объемнее, чем предложенная схема. Психологи, придерживающиеся разных теоретических взглядов, выделяют различные «проблемные зоны» в семейных отношениях. Различным может быть подбор средств и способов изменения отношений. Однако общая структура процесса консультирования может быть описана с помощью предложенной выше модели.

В. Сатир (1992) выделила *три правила эффективной коммуникации*.

- Члены семьи говорят о своих мыслях и чувствах от первого лица.
- Каждому члену семьи предлагается передавать свои чувства.
- Каждый член семьи должен ориентироваться на уровень понимания других членов семьи, делая свое сообщение конгруэнтным (т. е. содержание высказывания должно подтверждаться соответствующим тоном голоса, выражением лица, жестами).

Она отмечает также, что достаточно точно можно *охарактеризовать* любую *семейную систему*, используя для этого четыре предложенные ею *параметра*:

- самооценка участников семейного процесса;
- коммуникация;
- семейная система (свод норм);
- социальные связи (взаимодействия с внешним миром).

В зависимости от сочетания особенностей каждого параметра, семья может быть охарактеризована как благополучная или неблагополучная. Благополучная семья является открытой системой. Это означает, что ее части взаимосвязаны, подвижны, восприимчивы друг к другу и позволяют информации проходить внутри нее или выйти за ее пределы. Неблагополучная семья, с точки зрения В. Сатир, является закрытой системой. В закрытой семейной системе ее части неподвижно соединены между собой или вообще разобщены, обмена информацией не происходит, независимо от того, откуда она поступает — извне или изнутри. Закрытые семейные системы развиваются из определенных житейских установок ее членов. Автор называет следующие деструктивные представления, которыми люди руководствуются в неблагополучных семьях:

- отношения в семье должны регулироваться страхом наказания или силой;
- всегда есть кто-то, кто знает, что тебе необходимо;
- люди по природе злые и поэтому должны находиться под контролем;
- только человек, обладающий властью, знает, как правильно жить.

Эмоциональное неблагополучие членов семьи связано с постоянной угрозой отвержения и обусловлено неэффективной внутрисемейной коммуникацией. Такая коммуникация определяется рядом позиций, которые склонны занимать члены семьи, пытаясь избежать тревоги и угрозы отвержения.

Таблица 1 – Функционирование различных систем в благополучных и неблагополучных семьях

Фактор	Благополучная семья	Неблагополучная семья
1 Самооценка	Высокая самооценка у всех членов семьи	Низкая самооценка
2 Коммуникация	Честная, открытая, ясная, адекватная, прямая	Нечестная, запутанная, неопределенная, неадекватная
3 Семейная система	Правила гибкие, меняющиеся при необходимости. Полная свобода любых обсуждений, допускается автономность	Правила скрытые, жесткие, неизменные. Мелочная опека и контроль. Запреты на любые обсуждения
4 Социальные связи	Многообразие социальных связей, семья открыта для внешних контактов	Страх перед социумом, закрытость, отсутствие социальных связей (либо заискивание перед социумом)

Эти позиции были выделены В. Сатир из практики собственной работы с неблагополучными семьями:

- заискивающая позиция;
- обвиняющая позиция;
- расчетливая позиция;
- отстраненная позиция.

Каждая из этих позиций проявляется как на вербальном (словесном) уровне коммуникации, так и на невербальном (телесном) уровне коммуникации. Более подробно эти позиции описываются автором следующим образом.

Заискивающая позиция («миротворец»). Занимая эту позицию во внутрисемейной коммуникации, человек избегает угрозы отвержения, пытается угодить, не сердить другого человека и не вступать в споры. На вербальном (словесном) уровне коммуникации он выражает согласие («Все, что ты делаешь, — это замечательно, даже слишком хорошо для меня»), а на невербальном (телесном) уровне коммуникации демонстрирует полное подчинение и беспомощность (голова и плечи опущены, голос тихий, выражение лица заискивающее). Внутреннее ощущение «миротворца» можно передать следующими словами: «Я считаю себя ничтожеством, я — ничто».

Обвиняющая позиция. «Обвинитель» постоянно ищет виновных среди членов своей семьи. Занимая такую позицию, человек пытается избежать отвержения, демонстрируя свою силу и власть окружающим. Он говорит громко, резко, обрывая других, не давая им высказаться. Характерное начало разговора «обвинителя» следующее: «Почему ты всегда...», «Ты никогда не можешь, как следует...» и т. п. На невербальном уровне коммуникации он демонстрирует доминирующую, обвиняющую позу: рука вытянута вперед, указательный палец направлен на собеседника, ноздри трепещут, тело напряжено, голос громкий, нарастающий до крика. У такого человека есть внутреннее ощущение, что он одинок и несчастлив.

Расчетливая позиция («компьютер»). «Компьютерная» позиция базируется на скрытом убеждении человека в том, что можно избежать угрозы отвержения при помощи точного расчета и анализа ситуации. «Компьютер» корректен и рассудителен, не проявляет чувств, кажется другим эмоционально холодным. Для его речи характерны длительные, сложные фразы, включающие абстрактные понятия. Обычно после первых сказанных им фраз его не слушают, но ему это и не важно, так как он говорит в большей степени для самого себя. Тело такого человека скованно, выражение лица спокойно, мимика неподвижна, взгляд направлен не на собеседника. Внутренние ощущения характеризуются словами: «Я чувствую себя уязвимым». За холодностью и расчетливостью может скрываться низкая самооценка.

Отстраненная позиция («безумный»). Отстраненная позиция проявляется в «спутанном», «несерьезном» поведении. Такой человек настолько боится быть отвергнутым другими, что ведет себя неадекватно ситуации. (Чтобы ни сделал или ни сказал этот человек, все будет «невпопад».) Его внутренние ощущения сродни головокружению. Слова, употребляемые им во время разговора, часто могут касаться совершенно отвлеченной темы, внимание характеризуется расфокусированностью, коммуникация не доводится до конца. Движения такого человека становятся неловкими и нелепыми. Испытываемые чувства при этом — одиночество и ощущение бессмысленности существования («Здесь никто обо мне не заботится, никто не любит, мне нет здесь места»).

В. Сатир разработала целый ряд специальных упражнений, игр, процедур, позволяющих членам семьи осознать и почувствовать применяемые ими неэффективные позиции в общении. Эти техники впоследствии были систематизированы Лойшеном Ш. Однако основной задачей, которую ставила перед собой В. Сатир в работе с семьей, было не только осознание существующих позиций, но и обучение гармоничному, искреннему общению.

Уравновешенное общение (уравновешенная позиция) основано на подлинности переживаний и истинности чувств. В таком типе коммуникативного поведения вербальные и невербальные компоненты соответствуют друг другу. Приводя пример гармоничной позиции, В. Сатир утверждает следующее: «Когда уравновешенный человек говорит другому: «Ты мне нравишься!» — его голос звучит мягко и нежно, он смотрит в глаза. Когда он говорит: «Я зол на вас!» — его голос резкий и грубый, а выражение лица напряженное. Уравновешенное общение основано на подлинности переживаемых и демонстрируемых чувств.

Уравновешенного человека отличает открытость, жизнестойкость и способность к личностному росту».

Одной из авторских техник В. Сатир считается техника скульптурного представления семейной структуры. Эта техника получила название «*Скульптура семьи*». Каждый член семьи расставляет своих родственников, создавая живую скульптуру, проецируя на нее свое видение семейной системы и свой опыт проживания в ней. Суть данной техники состоит в том, что расположение людей и объектов должно физически символизировать внутрисемейные отношения в настоящем времени, определяя то, как видится место каждого в семейной системе. К достоинствам этой техники относится то, что она способна преодолеть склонность клиентов «заговаривать» реальные проблемы, так как членам семьи во время создания «скульптуры» консультант не разрешает общаться привычными фразами. В ходе выполнения методики четко проявляется «каркас» семейной структуры: треугольники, альянсы, симбиозы; специфические взаимоотношения, а также осознаются такие темы, как борьба за власть, близость, границы, дистанция и т. п.

Вторым ярким представителем основанной на опыте модели консультирования семьи является К. Витакер. Имя этого семейного психотерапевта и консультанта часто упоминается при описании способов помощи семье, основанных на здравом смысле и опыте. Это предполагает, что в процессе взаимодействия с консультантом члены семьи получают новый опыт, позволяющий им стать более гармоничными людьми. Изменившись, члены семьи могут изменить семейные отношения.

Эффективность деятельности семейного консультанта во многом зависит от сформированности его профессиональной позиции. Наполнение профессиональной позиции определяется тремя базовыми составляющими:

1 *Мировоззренческая составляющая*. Ее содержание определяется общим представлением о природе и сущности человека, формах, способах и смыслах его сосуществования с другими людьми.

2 *Теоретическая составляющая*. Определяется выбором консультанта (психолога, социального педагога, педагога) той или иной теоретической модели консультирования в качестве ориентира в работе. Данный выбор позволяет принять определенную концепцию относительно понимания глубинных источников изменений взаимоотношений людей в семье и самой семьи в целом.

3 *Эмпирическая (инструментальная) составляющая*. Ее содержание определяется арсеналом средств (методов, методик, техник, технологий), освоенных консультантом, и собственным опытом их использования в качестве инструмента воздействия на семью.

Профессиональная позиция формируется в процессе всего обучения на базе усвоения основных методологических, философских, психологических и педагогических знаний (Цит. по: Основы психологии семьи...Под общ. ред. Н.Н. Посысоева).

Контрольные вопросы:

- 1 На что должен обращать внимание психолог при консультировании семьи.
- 2 Охарактеризуйте модели консультирования и этапы работы консультанта с семьей.
- 3 Раскройте позиции коммуникации в неблагополучной семье.
- 4 Какие методы, приемы может использовать педагог-психолог в работе с семьей?
- 5 Какие теоретические принципы лежат в основе различных подходов к консультированию семьи?

Тема 10 Психологическая коррекция детско-родительских и семейных отношений

Вопросы:

- 1 Направления в коррекционной работе с семьей
- 2 Методы и методики коррекционной работы с семьей

1.1 Направления в коррекционной работе с семьей

Вопросы оказания психологической помощи семье в нашей стране имеют давнюю историю. В настоящее время отмечается повышение интереса к проблемам, связанным с семьей, ее становлением и эволюцией. Интерес к профилактической работе и изучению процесса эволюции семьи многими авторами объясняется теми трудностями, которые в современном обществе испытывает огромное количество семей: высокими показателями уровня разводов, все возрастающим числом семей с одним родителем и семей с приемными детьми.

Интенсивное развитие службы семьи в нашей стране привело к созданию широкого круга учреждений и организаций самого различного профиля, ставящих своей целью содействие семье, помощь в преодолении ее трудностей: семейные консультации, службы знакомств, различные виды семейного просвещения (семейные университеты, факультеты, лектории), сексологические, педагогические, психологические кабинеты. Их деятельность чрезвычайно разнообразна: помощь в создании семьи (службы знакомств для одиноких); помощь в укреплении семьи и преодолении кризисов развития семьи (консультации для конфликтующих и разводящихся супругов); оказание помощи в воспитании детей (консультационные центры для родителей); семейная профилактика (консультации для молодоженов, проблемных семей) и др.

Помощь семье наряду с психологами оказывают специалисты различного профиля: сексологи, юристы, психиатры, педагоги, психотерапевты, социологи. Появляются новые центры семейной педагогики, организуются программы взаимопомощи, которые в большей степени ориентированы на личностные

проблемы членов семьи, на решение внутрисемейных проблем. Значительно выросло число профессионалов-психологов, имеющих дело с профилактикой и коррекцией психологических проблем, так или иначе связанных с развитием человека в семье.

Каждый исследователь, работающий с семьей, создает свою собственную интегративную теорию семьи, пусть даже находящуюся в соответствии с какой-нибудь теоретической школой, но для этого требуются годы напряженной практической работы.

В настоящее время существуют несколько направлений в коррекционной работе с семьей:

1. Психодинамическое.
2. Системное и стратегическое.
3. Эkleктическое.

1. Психодинамическое направление. Для этого подхода характерным является большое внимание, уделяемое анализу исторического прошлого членов семьи, их неосознаваемых желаний, психологических проблем и взаимных проекций, пережитых на ранних этапах онтогенеза и воспроизводимых в актуальном опыте. Большое значение придается достижению инсайта — осознанию того, как нерешенные в прошлом проблемы влияют на современные взаимоотношения в семье и как из этого нарушенного контекста отношений возникают неконструктивные способы адаптации к жизни у некоторых ее членов. Работа в рамках данного подхода требует больших усилий как со стороны психолога, так и со стороны членов семьи, огромных затрат времени, что является экономически менее целесообразным, но высокоэффективным.

2. Системное и стратегическое направление. Работа в рамках системного подхода строится на положении о взаимодетерминированности личности и межличностных отношений, согласно которому стиль общения, характер взаимодействия, тип воспитания, с одной стороны, и личностные особенности членов семьи — с другой, образуют замкнутый, постоянно воспроизводящийся гомеостатический цикл.

Рассматривая семью как некую единую систему, выделяют различные подсистемы как самостоятельные единицы внутрисемейных взаимодействий: играющие важную роль в функционировании более широкой семейной системы.

Семейные подсистемы определяются такими факторами, как поколение, пол, интересы: муж—жена, отец—мать, ребенок—ребенок, ребенок—мать, ребенок—отец, дети—домашние животные и т.д.

Каждый индивид может принадлежать ко многим семейным подсистемам.

В ходе реализации системного подхода в семейной коррекционной работе выделяют ряд этапов:

1. Диагностический (семейный диагноз).
2. Ликвидация семейного конфликта.
3. Реконструктивный.
4. Поддерживающий.

Под семейным диагнозом понимается типизация нарушенных семейных отношений с учетом индивидуально-личностных свойств членов семьи. Особенностью процедуры семейной диагностики является сквозной и

стереоскопический характер. Сквозной характер заключается в том, что диагностика проводится на всех этапах коррекционной работы. Стереоскопичность семейной диагностики означает, что в случае получения информации о происходящем в семье от одного из членов семьи необходимо эту информацию дополнить и сопоставить с информацией, полученной от других членов семьи.

На этапе *ликвидации семейного конфликта* осуществляется выявление и классификация истоков семейного конфликта и ликвидация его средствами эмоционального отреагирования каждым членом семьи, вовлеченным в конфликт.

На этапе *реконструкции* семейных отношений осуществляется групповое обсуждение актуальных семейных проблем либо в отдельно взятой семье, либо в параллельных группах клиентов со сходными проблемами и их родственников.

На *поддерживающем* этапе (этапе фиксации) полученные навыки эмпатического общения и увеличившийся репертуар ролевого поведения закрепляются в естественных семейных условиях реальной жизни.

Продолжительность коррекционной работы в рамках системного подхода может колебаться в пределах от нескольких недель до нескольких лет. Начинается работа с одной-двух встреч в неделю, затем встречи происходят один раз в две недели и далее – один раз в три недели.

3. Эклектическое направление. Представители этого направления используют в своей работе различные по своим механизмам методы: групповую дискуссию, ролевые игры, домашние задания по модификации поведения, анализ и интерпретацию взаимоотношений.

В семейной психокоррекционной работе различают следующие **направления**:

- коррекцию детско-родительских отношений,
- коррекцию супружеских отношений,
- психокоррекцию постразводной ситуации,
- коррекцию сексуальных проблем в семье.

По длительности проведения различают: кратковременную семейную психокоррекцию; долговременную семейную психокоррекцию.

При составлении коррекционной программы работы с семьей важно учитывать **ряд параметров**:

1. Временной. Определить общую протяженность во времени всего коррекционного процесса, регулярность встреч с семьей, продолжительность каждой встречи.

2. Пространственный. Определить место проведения встреч: по месту жительства семьи, в консультации и т.д.

3. Стилевой. Определить основной стиль ведения работы (директивный, недирективный).

4. Содержательный. Определить, с решения каких проблем (частных или важнейших) будет начинаться коррекционная работа. Необходимо определить и форму работы с семьей: одновременно со всей семьей; с каждым членом по отдельности, а затем совместно и т.д. Определить общую структуру программы работы с семьей, выделить основные этапы, разработать подробный план действий (оставляя возможность для маневра, действий «по обстановке»).

Способ организации и проведения коррекционной работы с семьей определяется рядом факторов. Наиболее оптимальной является ситуация, когда выбор того или иного способа организации проведения семейной психокоррекции зависит в основном от индивидуальных особенностей семьи, а не от научных воззрений и личностных особенностей психолога (Осипова А.А.).

1. 2 Методы и методики коррекционной работы с семьей

Многие психологи используют в своем арсенале различные коррекционные техники для работы с семьей. В процессе работы с семьей у педагога-психолога возникает необходимость выявить и проанализировать истинные мотивы, побуждающие родителей реализовывать тот или иной тип поведения по отношению к собственным детям, а также основное содержание родительской позиции. Часто применяются следующие **методы исследования мотивов воспитания и родительских позиций:**

1) метод «Сочинение». Суть данного метода состоит в том, что родителям предлагается написать сочинение на следующие темы: «Я как родитель», «Портрет моего ребенка» и т. п. Далее, тексты сочинений анализируются, оцениваются психологом и социальным педагогом, при этом используются следующие критерии: общий эмоциональный фон текстов (формальный, невыраженный, позитивный или негативный); наличие позитивных или негативных оценок облика ребенка; выделение временных планов в общении и взаимодействии с ребенком;

2) метод «Незаконченный рассказ». В данном методе используется проективное моделирование ситуации, в которой проявляются важные компоненты взаимодействия родителей и ребенка. Завершая рассказ, родители проецируют своё отношение к ребенку. Родителям и детям даются разные инструкции. Процедура проведения методики такова: сначала родителям читаются вслух три рассказа, где ребенок является главным героем сюжета. В рассказе описываются типичные конфликты детей 7-8 лет. Герой рассказа стоит перед выбором. Если в семье есть разнополые дети, то зачитываются два варианта рассказа («для мальчиков» и «для девочек»).

При интерпретации сравниваются ответы родителей и ребенка. В результате предметом анализа психолога является следующее: адекватность предсказания родителями ответов ребенка (степень совпадения); отношение к недостаткам ребенка, преобладающий эмоциональный оттенок в отношении к ребенку; форма подачи совета; способы решения конфликта. Ответы и поведение родителей из гармоничных и дисгармоничных семей существенным образом отличаются друг от друга и могут рассматриваться как диагностические признаки для определения типа семьи.

Одним из значимых факторов, определяющих отношения между детьми и родителями в семье, является родительская позиция – целостное образование, которое характеризует реальную направленность воспитательной деятельности родителей, возникающую под влиянием мотивов воспитания. Содержание позиции зависит от осознаваемых и неосознаваемых мотивов воспитания. Особенности и

содержание родительской позиции могут быть выявлены в результате анализа и интерпретаций текстов родительских сочинений.

Основные характеристики родительской позиции, выявляемые при анализе:

1) адекватность — неадекватность. Степень ориентировки родителей в восприятии индивидуальных особенностей ребёнка. Неадекватность проявляется в иллюзиях, приписыванию ребёнку несуществующих качеств (дисгармоничная семья);

2) динамичность — ригидность. Степень «подвижности» родительской позиции, её способности к изменению. Степень «подвижности», вариативности родительских воздействий на ребёнка, гибкости в общении с ребёнком;

3) прогностичность. Характеристика способности родителей к предвидению перспектив дальнейшего развития ребёнка. Способность планировать способы взаимодействия с ребёнком с учетом его развития.

Родительская позиция определяется доминирующим мотивом воспитания, который может и не осознаваться родителем. Традиционно выделяются следующие мотивы воспитания:

1) воспитание как реализация потребности обретения смысла жизни. Для многих родителей воспитание ребёнка является смыслом жизни. Для таких родителей характерно стремление удерживать очень близкую личностную дистанцию с ребёнком. Однако в процессе взросления ребёнок начинает устанавливать эмоционально значимые отношения и с другими (кроме матери и отца) людьми;

2) воспитание как реализация потребности достижения. Воспитание сводится к достижению определённых, чётко формулируемых целей, поставленных родителями перед ребёнком;

3) воспитание как реализация сверхценных идей. В роли сверхценных идей могут выступать: идея активного образа жизни, вегетарианство как здоровый образ жизни, жизнь в соответствии с новомодными религиозными идеями и т. п. Внедряя в жизнь семьи эту идею, родители полностью игнорируют истинные, природные склонности и характеристики ребёнка;

4) воспитание как реализация определённой воспитательной системы. В данном случае вся семья как система ориентирована на раз и навсегда выбранную воспитательную систему, без учёта особенностей ребёнка;

5) воспитание как реализация потребности в эмоциональном контакте. У родителей есть потребность в глубоком эмоциональном контакте с ребёнком, они хорошо ориентируются в эмоциональном настрое ребёнка. Им хочется, чтобы и ребёнок интересовался их чувствами. В том случае, если эта потребность родителей не является для них самой значимой, в семье складываются доверительные и теплые отношения. В противном случае, ребёнок становится единственным объектом в удовлетворении потребности в эмоциональной близости, ребёнок заменяет родителям весь мир.

Для диагностики состояния семьи и её психологического благополучия используются *следующие методы*: наблюдение, система характеристик опросных методов, беседы, анкетирование, монографическое изучение семей, ретроспективный анализ биографий, творческие работы детей, проективный тест

«Скульптура семьи», метод генограммы, метод «Семейное пространство», проективный тест «Рисунок семьи» и др.

Методика контактного взаимодействия педагога-психолога с родителями направлена на поиск контактов, поиск общей темы, установление общих требований к воспитанию ребёнка, упрочение сотрудничества в достижении общей цели, реализация индивидуального подхода, совершенствование психолого-педагогического сотрудничества (Осипова А.А.).

Реконструкция семейных отношений осуществляется через техники, устраняющие дисфункциональность семейной системы.

Семейная дискуссия — один из наиболее широко применяемых методов в семейной психокоррекции. Это, в первую очередь, дискуссия в семейных группах. Дискуссия поможет при коррекции неправильных представлений о различных аспектах семейных взаимоотношений, о способах решения семейных конфликтов и других проблем, о планировании и организации семейной жизни, о распределении обязанностей в семье. Обучение членов семьи методам дискуссии, позволяет научиться клиентам не доказывать свою правоту, а совместно найти истинную причину конфликта в семье, позволяет научиться объективности и стремлению прийти к одинаковому мнению или снижению уровня поляризации по актуальным семейным проблемам. Заслуживают внимания приемы семейного психолога перед проведением семейной дискуссии. Эффективно использование молчания, умение слушать, обучение с помощью вопросов, постановки проблем, повторение, резюмирование.

Методы драматизации используются с целью создания эмпатического контакта между членами семьи. Психодрама и ролевая игра помогают семьям осознать, что существуют другие типы отношений друг к другу, не похожие на те, к которым они привыкли. Домашние задания предназначены для того, чтобы помочь семье усвоить новые способы взаимодействия, разбить коалиции в семье, увеличить жизнеспособность семьи. На этапе поддержки семьи, после того как семья активно включится в жизнь, целесообразно некоторое время изредка встречаться с ней, чтобы контролировать, насколько удачно она решает возникшие задачи, соотносит свои возможности с конкретными обстоятельствами (Эйдемиллер Э.Г.).

Таким образом, применение техник семейной коррекции сводится к осуществлению таких задач, как критике симптома, вызову семейной структуры и критике семейной реальности, т.е. семейным установкам, правилам, законам, секретам и мифам.

Контрольные вопросы:

- 1 Раскройте направления в коррекционной работе с семьей.
- 2 Какие направления различают в семейной психокоррекционной работе. Приведите примеры.
- 3 Охарактеризуйте методы и методики коррекционной работы с семьей.

Тема 11 Половозрастные особенности консультирования и психокоррекции

Вопросы:

- 1 Половозрастные особенности консультирования
- 2 Половозрастные особенности психокоррекции

1.1 Половозрастные особенности консультирования

Главной целью учреждения образования является воспитание каждого обучающегося образованной, культурной, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью.

Обучение как специально организованный процесс взаимодействия педагогов и обучающихся, а также учеников между собой, направленный на овладение последними определенной системой знаний, умений и навыков, есть составная часть воспитания и главный метод и средство воспитания. Поэтому каждый педагог, независимо от того, какой учебный предмет он преподает, должен быть воспитателем личности своих учеников, чутким и отзывчивым руководителем учебной деятельности и всей их жизни в школе. Только в процессе воспитания личности можно успешно осуществить цели и задачи обучения. Ведь эффект обучения определяется главным образом творческой, внутренне мотивированной деятельностью учащихся, что и составляет суть воспитания. Данное воспитание возможно при создании таких условий, такой организации учебного процесса, формированием таких межличностных взаимоотношений педагога с учениками и обучающихся между собой, которые обеспечат интенсивную деятельность каждого ученика, направленную на максимально возможное (в соответствии с его индивидуальными способностями и возможностями) самообучение, самовоспитание и саморазвитие. Такое воспитание осуществляется с учетом психологических закономерностей формирования и развития личности обучающихся, на разных возрастных этапах. Поэтому главной целью психологической службы в школе является научное психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в учреждении образования, т.е. организация, построение и проведение этого процесса на основе современных психолого-педагогических теорий воспитания и развития личности учащихся.

И.В. Дубровина выделяет следующие основные направления деятельности школьного психолога:

- 1) психодиагностическая работа;
- 2) развивающая и психокоррекционная работа;
- 3) психологическое консультирование и просвещение.

Психологическая диагностика включает в себя проведение фронтальных (групповых) и индивидуальных обследований учащихся с помощью специальных методик. Диагностика проводится по предварительному запросу учителей или родителей, а также по инициативе психолога с исследовательской или профилактической целью. Психолог подбирает методику, направленную на

изучение интересующих его способностей, особенностей ребенка (группы учащихся). Это могут быть методики, направленные на изучение уровня развития внимания, мышления, памяти, эмоциональной сферы, особенностей личности и взаимоотношений с окружающими. Также школьный психолог использует методики по изучению детско-родительских отношений, характера взаимодействия учителя и класса. Полученные данные позволяют психологу строить дальнейшую работу: выделить учащихся так называемой «группы риска», нуждающихся в коррекционных занятиях; подготовить рекомендации для учителей и родителей по взаимодействию с учащимися.

Коррекционные занятия могут быть индивидуальными и групповыми, где психолог старается скорректировать нежелательные особенности психического развития ребенка. Эти занятия могут быть направлены как на развитие познавательных процессов (память, внимание, мышление), так и на решение проблем в эмоционально-волевой сфере, в сфере общения и проблемы самооценки учащихся. Педагог-психолог использует уже существующие программы занятий, а также разрабатывает их самостоятельно, учитывая специфику каждого конкретного случая. Занятия включают в себя разнообразные упражнения: развивающие, игровые, рисуночные и другие задания - в зависимости от поставленных целей и возраста школьников.

Консультирование родителей и учителей — это работа по конкретному запросу. Педагог-психолог знакомит родителей или учителей с результатами диагностики, дает определенный прогноз, предупреждает о том, какие трудности могут в будущем возникнуть у школьника в учебе и общении; при этом совместно вырабатываются рекомендации по решению возникающих проблем и взаимодействию со школьником.

Основными проблемами, с которыми приходится работать школьному психологу, можно назвать: взаимоотношения со сверстниками своего и противоположного пола, взрослыми; саморегуляция поведения; профессиональное и личностное самоопределение; проблемы самовоспитания и т.п.

Попытаемся дать определение содержанию психологическому консультированию в школе: это деятельность, направленная на оказание помощи учащимся и другим участникам педагогического процесса как носителям своей социальной роли (педагог, родитель) в решении широкого, но не глубокого круга возникающих в ходе жизнедеятельности проблем (скорее трудностей), производимая в форме диалога (беседы). Психологическое просвещение заключается в том, чтобы знакомить учителей и родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка. Оно осуществляется в ходе консультирования, выступлений на педагогических советах и родительских собраниях.

Это три основных направления, к которым та или иная модель психологической службы добавляет что-то свое, например:

- психологическую профилактику, заключающуюся в работе по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии учащихся;

- социально-диспетчерскую деятельность школьного психолога, обеспечивающую участникам педагогического процесса социально-психологическую помощь, выходящую за рамки компетенции психолога.

Одной из задач практического психолога в сфере образования является и составление программы собеседования с будущими первоклассниками, проведение той части собеседования, которая касается психологических аспектов готовности ребенка к школе (уровень развития произвольности, наличие мотивации учения, уровень развития мышления). Педагог-психолог также дает рекомендации родителям будущих первоклассников.

Все перечисленные выше функции школьного психолога позволяют соблюдать в школе психологические условия, необходимые для полноценного психического развития и формирования личности ребенка, то есть, служат целям психологической профилактики. Работа школьного психолога включает в себя и методическую часть. Педагог-психолог должен постоянно работать с литературой, включая периодические издания, чтобы отслеживать новые достижения науки, углублять свои теоретические знания, знакомиться с новыми методиками. Любой диагностический прием требует умения обработки и обобщения полученных данных. Школьный психолог проверяет в практике новые методики и находит наиболее оптимальные приемы практической работы. Он старается отбирать в школьную библиотеку литературу по психологии с целью знакомства учителей, родителей и учеников с психологией. В своей повседневной работе он пользуется такими выразительными средствами поведения, речи, как интонации, позы, жесты, мимика; руководствуется правилами профессиональной этики, опытом работы своим и своих коллег.

Переход от дошкольного к младшему школьному возрасту в литературе редко называют кризисом, а если и называют, то малым кризисом. Кризисными периодами возрастного развития принято называть периоды жизни ребенка, когда в типичных условиях воспитания не учитываются изменившиеся отношения ребенка к миру, к себе, его изменившаяся внутренняя позиция, когда нарушается соответствие между сложившимися и характерными для предыдущего этапа способами взаимоотношений ребенка с окружающими и развивающимися в течение этого периода возможностями детей. Для возраста вхождения в школу, наоборот, как раз и характерна специальная нацеленная работа общества по подготовке ребенка к максимально безболезненному переходу в следующий возрастной период жизни, по максимальному учету его развившихся в предыдущем периоде способностей. Кризис семи лет - это переломный, критический возраст, которым открывается весь период школьных возрастов. Таким образом, говоря о проблемах младшего школьного возраста как фазы онтогенеза, мы фактически должны иметь в виду проблемы двух возрастных отрезков: кризиса семи лет (критический возраст, по терминологии Л.С. Выготского) и собственно младшего школьного возраста (литический возраст, по терминологии Л.С. Выготского) как периода онтогенеза.

Как у всякого возрастного периода, у кризиса семи лет есть начало и конец. Однако особенностью критических возрастов является расплывчатость, нечеткость их границ. К проблемам, или трудностям, связанным с самим фактом поступления в школу, обычно относят:

1) трудности, связанные с новым режимом дня. Наиболее значимы они для детей, не посещавших детские дошкольные учреждения. И дело не в том, что таким детям трудно начать вовремя вставать, чтобы идти в школу, а в том, что у них чаще наблюдается отставание в развитии уровня произвольной регуляции поведения, организованности;

2) трудности адаптации ребенка к классному коллективу. И в этом случае они наиболее выражены у детей, не имевших достаточного опыта пребывания в детских коллективах;

3) трудности, локализующиеся в области взаимоотношений ребенка с учителем;

4) трудности, обусловленные изменением домашней ситуации ребенка.

Идет процесс адаптации к новому коллективу сверстников. Завязываются деловые и личностные отношения с учителем. Наконец, изменяется социальная позиция ребенка в семье - ему, как правило, выделяют особое место для хранения школьных принадлежностей, школьной формы, для подготовки уроков; изменяется отношение к нему членов семьи. Все это достаточно хорошо описано в литературе.

Психогенная школьная дезадаптация (ПШД) определяется как психогенное заболевание и психогенное формирование личности ребенка, нарушающие его субъективный и объективный статус в школе и семье и затрудняющие учебно-воспитательный процесс. Поведенческие проявления ПШД - затруднения в учебе вплоть до стойкой неуспеваемости, нарушения взаимоотношений со сверстниками и учителем, нарушения дисциплины, отказы ходить в школу или угрозы сделать это. С определенной точки зрения все это делает ПШД «нормальной», хотя и отрицательной, возрастно-психологической характеристикой детей младшего школьного возраста.

Основные сферы проявления ПШД связаны с пространственно-временными отношениями (режим дня, так называемое «личное» пространство в семейной среде и пр.) и личностно-смысловыми характеристиками (место в коллективе сверстников, взаимоотношения с братьями и сестрами, отношения с преподавателем и родителями) деятельности и общения ребенка. Однако психологические проблемы этого возраста более тесно связаны с ведущей учебно-познавательной деятельностью детей. Учебная деятельность, понимаемая, конечно, не как индивидуальная деятельность изолированного ученика, а как социальная деятельность, наиболее полно реализующая возрастную-специфическую систему социальных отношений ребенка, присутствует не столько как «страдающая» сторона в анализе причин и проявлений ПШД, но и как возможный источник нарушений.

Классификация случаев обращения родителей детей младшего школьного возраста за психологической консультацией

В основу такой классификации можно положить четыре выделенные в литературе формы ПШД.

1. Несформированность элементов и навыков учебной деятельности. Первичным следствием является снижение успеваемости, и родительские запросы

психологу формулируются именно в этих терминах. Причиной несформированности учебной деятельности могут быть как индивидуальные особенности уровня интеллектуального развития ребенка, так и педагогическая запущенность, невнимательное отношение родителей и учителя к тому, как дети овладевают приемами учебной деятельности.

2. Несформированность у младших школьников мотивации учения, направленность на другие, не школьные, виды деятельности. В этом случае запрос родителей звучит примерно так: нет интереса к учебе, ему бы играть и играть. Исходной причиной может быть, например, стремление родителей «инфантилизировать» ребенка, считать его «маленьким». Необходимо, конечно, различать первичную и вторичную несформированность учебной мотивации, т.е. разрушение мотивации учения под действием неблагоприятных факторов. Внешние симптомы отсутствия у детей учебной мотивации сходны с симптомами несформированности навыков учебной деятельности - недисциплинированностью, отставанием в учебе, невнимательностью, безответственностью и пр., но, как правило, на фоне констатируемого достаточно высокого уровня познавательных способностей.

3. Неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности, проявляющиеся в неорганизованности, невнимательности, зависимости ребенка от взрослых, ведомости. Причину недостаточного уровня развития произвольности поведения ребенка при отсутствии первичных нарушений чаще всего ищут в особенностях семейного воспитания: это либо потворствующая гипопротекция (т.е. вседозволенность, отсутствие ограничений и норм, правил), либо доминирующая гиперпротекция (полный контроль за действиями ребенка со стороны взрослого).

4. Неумение приспособиться к темпу школьной жизни. Чаще всего это бывает у детей с минимальной мозговой дисфункцией, у соматически ослабленных детей. Однако последнее не является причиной дезадаптации. Причина может лежать в особенностях семейного воспитания, в «тепличных» условиях жизни ребенка. Проявляется «темповая» неприспособленность детей по-разному: в длительном (до позднего вечера и в ущерб прогулкам) приготовлении уроков, иногда в хронических опозданиях в школу, часто - в утомлении ребенка к концу учебного дня, к концу учебной недели. Конечно, терминология, в которой родители излагают свою жалобу и запрос в консультацию, отличается от терминологии описания форм дезадаптации. Да и сами случаи обращения в психологическую консультацию гораздо более разнообразны по своему содержанию и отнюдь не сводятся к проблемам школьной неуспеваемости.

Наиболее часто родители излагают свою жалобу-запрос психологу в следующих терминах.

1. Случаи, группирующиеся вокруг проблемы плохой успеваемости.
2. Случаи, группирующиеся вокруг тревожащих родителей индивидуально-личностных качеств ребенка.
3. Случаи, группирующиеся вокруг особенностей межличностных отношений ребенка со сверстниками и взрослыми.
4. Случаи обращения в консультацию, когда жалобы как таковой нет. Просят

определить уровень повышенной нагрузки (можно ли водить еще в спортивную школу или в музыкальную школу), оценить общие способности, дать совет, как увлечь чем-нибудь ребенка (Бурменская, Г.В. и др.).

Особенности консультирования подростков

Рассматривая организационную сторону психологического консультирования, не стоит забывать, что в процессе своей работы наиболее часто педагогу-психологу приходится сталкиваться с подростками. Подростковый возраст – возраст интенсивного развития самосознания, личностной рефлексии, активного поиска путей самореализации и самоутверждения. Переживания подростка отличаются от переживаний младшего школьника более обобщенным характером. Имея больший социальный опыт, подросток способен осознать свои переживания, выразить их, понять, чем они вызваны. Чем старше подросток, тем отчетливее он определяет природу своих трудностей и понимает, что ему может помочь. Специфика консультирования подростков заключается ещё и в том, что эта аудитория крайне благоприятствует такой работе. Подростковая среда вызывает к диалогу, и здесь консультант востребован, поле его работы широко.

Результат консультативной работы школьного психолога сильно стимулируется педагогическим запросом: формировать, то есть привносить в позицию учащихся, основных «клиентов» консультанта, позитивный личностный ресурс. Определим несколько основных моментов. Существующие формы проведения консультирования можно классифицировать по такому основанию, как количество участников. Следует отметить, что в работе школьного психолога эти формы могут быть применимы для консультирования как учащихся и их родителей, так и педагогического коллектива.

Это следующие формы:

- 1 — индивидуальное;
- 2 — консультирование в малых группах;
- 3 — групповое (в коллективе).

Наиболее очевидной видится первая форма организации консультации. Это основная форма консультирования. Две другие можно обозначить как промежуточные, так как процесс, который происходит в них, лежит где-то между консультированием и просвещением.

Основным методом работы при первой форме организации является диалог участников — консультанта и консультируемого. При работе с двумя другими формами скорее используется метод групповой дискуссии или беседы.

Консультирование в малых группах некоторыми авторами определяется как форма, специфическая для подросткового возраста и характерная для него (например, приходят подружки посоветоваться по какому-то общему делу или каждая по-своему, но хотят разговаривать только все вместе). Подростка может мучить робость, боязнь прийти и поговорить с психологом о чем-то волнующем, поэтому порой ему легче прийти с другом или в маленькой группе (компании). Кроме того, здесь может играть определенную роль и некоторая подростковая демонстративность. При этом может присутствовать желание эпатировать, быть откровенным, получая эмоциональный подъем и разогрев от присутствующих товарищей.

Коллективная форма консультирования — она может быть определена в таком качестве как имеющая в своем основании отличительную черту консультирования — работу с проблемой путем обсуждения. И дальше начинается беседа, которую не назовешь в прямом смысле слова консультированием, но и просвещением тоже. В работе по просвещению у психолога транслирующая позиция, в данной же работе могут присутствовать лишь элементы такой трансляции (например, приводятся факты или другая информация, помогающая задуматься учащимся, переструктурировать свой образ мысли). Вкрапление в беседу таких элементов просвещения имеет своей целью формирование нового, целостного, более позитивного взгляда на ситуацию у подростков. В такого рода работе с классом, присутствует и педагогическая, и психологическая ткань. В теории психологической работы существует определенный стереотип: если консультирование начинается по инициативе психолога, ему придется бороться с негативной реакцией подростка, получив в свой адрес определенную порцию агрессии. Довольно часто оказывается, что подросток ждет инициативы психолога (проходя мимо по коридору, задавая общие вопросы). Он ждет помощи, но часто не смеет ее попросить, по ряду причин, среди которых могут быть такие: подросток видит, что психолог сильно занят, не хочет перегружать, относится с пониманием. Независимо от того, ждал подросток инициативы или она оказалась для него неожиданной, он порой охотно вступает в контакт. Даже если подросток немногословен (хотя чаще охотно говорит о себе), то все равно понятно, что вы с ним в контакте. Кроме того, подростки зачастую с большим желанием посещают психолога, даже несколько бравирова этим перед друзьями и родными. Содержание его переживаний можно представить: ведь его заметили, ему уделяют внимание, с ним, именно с ним о нем самом и о других очень серьезных вещах беседует взрослый человек, да еще — психолог. Другое дело, что все равно подростки, особенно на первых этапах консультирования, о себе самом, о своей проблеме не говорят — «соскальзывают» на третьих лиц, жалуются.

Таким образом, **подростковый и юношеский возраст** определяется как период с 10-11 до 17-18 лет. Данный период характеризуется важнейшим кризисом в становлении личности индивида — идентификации собственного «Я» и поиска идентичности. Этот процесс составляет одну из важнейших причин большинства проблем и трудностей данного возраста: трудностей в учебе; проблем социальной адаптации; построении взаимоотношений со сверстниками, противоположным полом, родителями, учителями, другим взрослыми; выбором профессионального пути;

При групповой и индивидуальной консультативной работе, направленной на разрешение подросткового кризиса, психолог-консультант должен сосредоточить свое внимание на следующих аспектах:

- помощь в позитивном разрешении кризиса идентификации Я;
- формирование адекватного представления о себе, своих ролях, качествах личности, обретении подростком своей индивидуальной тождественности;
- формирование новых взглядов на вещи, нового подхода к жизни;
- понимание и принятие физической стороны себя, принятие собственного тела;

- решение задачи по объединению всего, что подросток теперь знает о самом себе, своих новых ролях в единое целое, осмыслить его и связать с прошлым и проецировать в будущее.

Кризис подросткового возраста есть результат всех предыдущих, и если у ребенка было сформировано доверие к миру, чувство инициативы, компетентности, то его шансы на идентификацию значительно возрастают.

В случае негативного разрешения всех предыдущих кризисов и наличия у подростка чувства недоверия, стыдливости, неуверенности в осознании себя решить задачу идентификации будет очень сложно.

Если подростку не удастся разрешить задачи индивидуальной идентификации, то формируется неадекватная идентичность по 4 основным направлениям:

- уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений;

- размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, что обуславливает страх взросления и перемен;

- размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать внутренние ресурсы, построить иерархию задач;

- формирование «негативной идентичности», что означает отказ от самоопределения и выбор отрицательных образцов для подражания.

При консультативной работе с подростками и юношами, ориентированной на решение проблемы профессиональной идентификации, психолог-консультант должен сосредоточить свое внимание на следующих аспектах:

- проблема профессионального самоопределения тесно связана с проблемой поиска своей идентичности, и без разрешения этого кризиса нахождение адекватного профессионального пути представляется очень сложным;

- следует помочь подростку в познании и изучении себя, своих личностных качеств, особенностей характера, склонностей, интересов;

- необходимо сформировать у подростка, юноши адекватную оценку себя, своих возможностей, способствовать формированию позитивной уверенности в себе и своих силах;

- предоставление подростку информации относительно существующих профессий, областей деятельности;

- необходимо сформировать у подростка, юноши готовность и интерес к профессиональному обучению, выбору своего профессионального пути (Галустрова О.В.).

В работе педагога-психолога именно **профессиональное консультирование** занимает большое место. Полноценная консультация должна раскрывать и развивать потенциал школьника, заставлять его думать самостоятельно, т.е. формировать у него внутреннюю готовность к осознанному и самостоятельному построению, корректировке и реализации перспектив своего развития (в том числе профессионального), готовность рассматривать себя развивающимся во времени и самостоятельно находить лично значимые смыслы в конкретной профессиональной деятельности.

Развивающая профконсультация не исключает активности самого субъекта из процесса решения жизненно важной задачи, в отличие от директивной

профконсультации. Развивающая профконсультация подразумевает работу с учащимися разного возраста. Главный момент в ней – перенесение акцента с акта выбора профессии на подготовку к ней путём правильной оценки природных особенностей и направленного формирования необходимых качеств, свойств личности.

Успех профконсультации во многом зависит от того, удастся ли наладить с учащимся доверительные отношения. Неприемлемы давление, директивный тон и навязывание собственного мнения. Профконсультант должен делать акцент на объяснении того, что выбор профессии будет правильным тогда и только тогда, когда он осознан, самостоятелен и когда ему предшествовала кропотливая работа по самопознанию и изучению мира профессий.

Для грамотного построения профконсультационной работы педагог-психолог должен разбираться в особенностях и тенденциях мира современных профессий, обладать знаниями о закономерностях формирования способностей и склонностей, владеть методиками психодиагностики, отчётливо представлять себе роль природного и приобретённого в профессиональном самоопределении, владеть методиками коррекционной работы.

Для учащихся хорошо зарекомендовала следующая **схема консультирования:**

1. Выявление интересов, склонностей, профессиональных предпочтений.
2. Формирование образа «идеальной» профессии.
3. Анализ мира профессий и конкретизация «идеального» образа в виде возможных вариантов профессий.
4. Анализ психологических портретов реальных профессий.
5. Изучение индивидуально-психологических особенностей клиента.
6. Сопоставление выявленных особенностей с требованиями профессий.
7. Уточнение профессии, разработка программы и способов овладения профессией.

У учащихся старших классов есть выраженная потребность посоветоваться с психологом о своём профессиональном выборе. В зависимости от степени развития их профессиональных планов и уровня развития способностей профконсультант намечает стратегию проведения консультации. Для одних достаточно две-три беседы и краткое диагностическое обследование, чтобы принять решение о выборе профессии и начать подготовку к ней. Для других требуется углубленное обследование и многократные консультации, чтобы подойти к этому решению. Поэтому педагог-психолог должен начать изучение профессиональных намерений учащихся с 7-го класса; а начиная с 8-го класса следует проводить индивидуальные консультации с теми, кто планирует после 9-го класса продолжить обучение в техникуме или колледже. До начала индивидуальных профконсультаций надо провести изучение профессиональных намерений и уровня развития некоторых способностей у школьников.

Очевидно, что учащиеся, имеющие выраженные профессиональные интересы и достаточно устойчивый профессиональный план, в наименьшей степени нуждаются в помощи профконсультанта, и их консультируют только в случае самостоятельного обращения к психологу. Подмечено, что такие учащиеся

обращаются к профконсультанту за получением подтверждения правильности уже совершённого выбора.

Работа с менее успешными в этом плане учащимися не ограничивается несколькими консультациями. Прежде всего педагогу-психологу следует выявить их интересы и склонности, примерно очертить круг интересующих их профессий и сформулировать рекомендации по ознакомлению с ними. Профконсультант может наметить план углубленного изучения учащимися интересующих профессий, в который входит ознакомление с профессиографической литературой, консультации с сотрудниками центра профориентации, а также профессионалами. В результате этой работы у одних учащихся произойдет укрепление профессиональных планов, а у других может произойти изменение их намерений. Эта работа активизирует учащихся, даёт им возможность приобретать опыт, осваивать алгоритм ознакомления с профессией.

По окончании этого этапа профконсультант приступает к диагностической и коррекционной работе. Подбор методов диагностики должен опираться на адекватное понимание профессиональной деятельности: понимание содержания профессии как совокупности требуемых знаний, умений и навыков, целей деятельности и т.д., плюс определённых требований к психике (т.е. скорости, темпу и интенсивности протекания психофизиологических процессов). Соответственно, в каждом индивидуальном случае углубленное психодиагностическое обследование должно вестись более прицельно, исходя из понимания его проблем и из полученных на предыдущих этапах профконсультации результатов. Если у учащегося не обнаружено серьёзных проблем в развитии важных качеств, намечается план самоподготовки и формирования требуемых способностей, предлагается система психотренировок (развитие нужного вида внимания, памяти, пространственного мышления и т.п.), а затем производится обстоятельное обсуждение с учащимися их достижений, возникающих сложностей и путей их преодоления.

В целом вся профконсультационная работа должна строиться так, чтобы из диагностической она превратилась в диагностико-коррекционную. Все этапы консультации служат одной цели – активизировать учащегося, сформировать у него стремление к самостоятельному выбору профессии с учётом полученных с помощью профконсультанта знаний о своих способностях и перспективах их развития.

Завершать профконсультацию может беседа с обсуждением проведённой работы, формулированием рекомендаций, принятием решения о продолжении выполнения намеченного плана или же о пересмотре первоначально выбранных сфер деятельности, корректировкой профессиональных намерений и т.д. Конечно, при разных запросах профконсультация может быть проведена либо целиком и полностью, либо без некоторых этапов, например, коррекционной части.

Принципы профконсультирования

Последствия общения с консультантом имеют большую личностную значимость для учащегося. Каким будет вмешательство педагога-психолога развивающим или разрушающим личность клиента зависит от соблюдения им следующих этических принципов профессиональной деятельности:

1. **Принцип ответственности.** Профконсультант несет персональную ответственность за адекватность используемых методов, правильность проведения диагностических процедур, обоснованность суждений, выводов, рекомендаций.

2. **Принцип компетентности.** Профконсультант должен иметь необходимую специальную теоретическую и практическую подготовку, использовать приемы и методы, соответствующие его квалификации и личным возможностям, постоянно повышать свою квалификацию, знакомиться с новыми разработками в области своей профессиональной деятельности. При выборе методов работы следует исходить из их адекватности задачам конкретной ситуации консультирования, а средства психологической диагностики применять только в тех случаях, когда это действительно необходимо для решения профессиональных задач.

Профконсультант использует в своей работе лишь те методы психодиагностики, которыми хорошо владеет. Применяемые методики должны быть стандартизированы и адаптированы к группе подростков, давать надежные результаты (совпадающие с результатами, получаемыми любым другим консультантом при проведении повторного исследования того же клиента по тем же методикам).

3. **Принцип добровольности.** Учащийся приходит на консультацию, участвует в обследовании только по собственному желанию. Он имеет право отказаться от какого-либо вида работы с педагогом-психологом (тестирования, анкетирования и т.п.) без объяснения причин.

4. **Принцип конфиденциальности.** Информация, полученная профконсультантом в процессе работы с подростком, не подлежит разглашению (сознательному или случайному). Ее передача другим лицам возможна лишь с согласия консультируемого и если это соответствует его интересам. Консультант собирает и использует только ту информацию, которая требуется для решения проблем конкретного клиента, добровольно сообщается им или официально получена от других специалистов. Все сведения о клиенте регистрируются и хранятся строго конфиденциально. Профконсультант может использовать полученную в ходе консультирования информацию в научных и методических целях или передавать ее третьим лицам только в статистической форме. Присутствие во время консультации третьих лиц возможно лишь с предварительного согласия клиента.

5. **Принцип активности.** Консультируемый самостоятельно принимает решение по проблеме, с которой обратился. Профконсультант оказывает информационную и психологическую помощь в ответ на запрос клиента. Он создает условия и поощряет активность и самостоятельность консультируемого в принятии им решения. Суждения и оценки профконсультанта в процессе работы с клиентом не должны ограничивать свободу последнего в принятии им решения.

6. **Принцип позитивного эффекта.** Профконсультант интерпретирует полученные результаты с позиции соответствия индивидуально-психологических особенностей подростка требованиям конкретной профессии с учетом перспектив ее развития и возможностей компенсации. Он акцентирует внимание на возможностях консультируемого, а не на ограничении их, поддерживает и стимулирует его поисковую активность.

7. Принцип лояльности. Профконсультант уважает личность клиента и защищает его право на свободу в профессиональном самоопределении.

В общении с любым клиентом профконсультант должен проявлять доброжелательность, тактичность независимо от своего эмоционального и физического состояния и субъективного отношения к нему.

Профконсультирование характеризуется количеством консультируемых.

По количественному признаку консультации могут быть индивидуальными и групповыми (размер группы зависит от целей консультаций и организационных возможностей, но не должен превышать 30 человек).

Индивидуальное профконсультирование

Индивидуальная профессиональная консультация как процесс активного взаимодействия педагога-психолога с подростком с целью оказания помощи в решении проблем профессионального самоопределения является одним из основных видов деятельности практического психолога в школе. Главная его задача – помочь учащемуся сориентироваться и найти выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профессии. Сложность выполнения этой задачи обусловлена тем, что в ней много "неизвестных" слагаемых, ограничений объективного характера, вариантов решений и проверить их правильность можно лишь по истечении некоторого времени. К тому же сама профессия, как объект выбора, имеет множество различных признаков. При этом выбирается не столько сама профессия, сколько способ достижения жизненного успеха.

Обычно в рамках одной консультации осуществляются информирование и диагностика, формирующее и коррекционное взаимодействие.

Информирование особенно значимо при профконсультировании молодежи – именно эта категория клиентов имеет меньше возможностей и опыта в получении необходимой информации. Для достижения информационной цели консультант не только снабжает клиента достаточно полной и достоверной информацией, но и знакомит его со способами получения нужных сведений: какие бывают справочники, как ими пользоваться, какие вопросы задавать специалистам и т.п.

Предполагается использование профконсультантом различных справочников, информационных карт, описаний профессий в виде отдельных профессиограмм. В частности, в работе со школьниками профконсультанту могут помочь книги из серии "Мир профессий". Помимо традиционно используемых видов информации в процессе консультирования можно использовать различные информационные материалы развивающего характера. Например, это могут быть различные классификации, упорядочивающие мир профессий, структурирующие и расширяющие информационное поле выбора.

В рамках функционального подхода (согласно которому важно, не где работать, а что делать – творить, описывать, ремонтировать и т.п.) основой классификации профессий является функция. Например, функция "обслуживающий" объединяет профессии продавца, официанта, адвоката, психолога, проводника, стюардессы.

В качестве информационных материалов на разных этапах консультации могут использоваться различные факты, результаты научных исследований.

Диагностический компонент в разном объеме присутствует в любой профконсультации. Объектом диагностики могут быть психофизиологические, индивидуально-психологические особенности, социальная и профессиональная направленность школьника, мотивационная сфера. Применяя психодиагностические методы, педагог-психолог должен руководствоваться принципом необходимости и достаточности для получения такой психологической информации, которая может реально помочь консультируемому.

В профконсультировании основным предметом диагностики в той или иной степени является профессиональная пригодность. Но, строго говоря, ее нельзя определить до того, как человек стал занимать соответствующей профессиональной деятельностью. Поэтому консультант выявляет только такие индивидуальные особенности, которые облегчают освоение профессиональных действий, способствуют успешной профессиональной деятельности. Сравнив достаточно устойчивые особенности консультируемого с требованиями, предъявляемыми некоторыми видами профессий, консультант может помочь ему перестроить или достроить желательные качества.

В конечном итоге наиболее ценный эффект в психодиагностической консультации состоит в том, что клиент начинает более серьезно задумываться о своих личных качествах, о сложностях проблемы профессионального выбора.

Проведение диагностики предполагает обязательное знакомство клиента с ее результатами, рекомендации консультанта. После проведения диагностики врожденных индивидуально-типических свойств психики, то есть практически не изменяющихся в течение жизни, консультант может дать подростку рекомендации следующего плана: как соотносить свои профессиональные намерения и психофизиологические возможности; от каких профессий следует отказаться, так как их требования не соответствуют психофизиологическим особенностям; как выработать индивидуальный стиль деятельности, чтобы предотвратить его стихийное формирование путем проб и ошибок.

Профконсультанту необходимо быть особенно осторожным в выводах и рекомендациях по результатам диагностики интеллекта и специальных способностей, так как они могут развиваться при соответствующей мотивации и осуществлении профессиональной деятельности. Если консультант сомневается в наличии достаточного уровня развития некоторых способностей, необходимых для успешного овладения профессией, он может предложить консультируемому способы психотренировки, направленные на развитие нужного вида внимания, памяти, пространственного мышления и т.п. В данном случае психодиагностические методики могут быть использованы в качестве критериального инструмента: с их помощью определяются результаты до начала тренировок и после. Такие тренировки дают возможность консультируемым освоить способы развития необходимых способностей. Консультант должен стремиться придать диагностической работе коррекционный и развивающий характер.

В процессе индивидуального консультирования консультанту необходимо учитывать представления школьника об уровне развития у него некоторых

индивидуальных особенностей, необходимых для различных профессий. При анализе полученных результатов необходимо учитывать, что их достоверность во многом зависит от способности консультируемого к адекватной самооценке и его уверенности в себе. Прогнозируемая степень удовлетворенности человека его деятельностью во многом зависит от того, насколько его ожидания соответствуют реальным особенностям профессии. Одни и те же обстоятельства для разных людей могут иметь совершенно различный личностный смысл. Обмануться в своих ожиданиях легче всего в молодом возрасте. Одно из ключевых направлений в профконсультировании, особенно подростков – содействие формированию жизненной перспективы, осознанию образа будущего. Это требует от педагога-психолога более широкого взгляда на ситуацию клиента, анализа выбора профессии как первого звена в цепочке последовательных жизненных выборов, связанных с работой, созданием семьи, социальным продвижением материальным благосостоянием и духовным развитием.

Задача педагога-психолога в школе – помочь молодому человеку оценить ближайшие жизненные планы с точки зрения долгосрочных целей и ожиданий, касающихся не только профессиональной, но и других сфер жизни. Ядром жизненной перспективы являются ценностные ориентации, жизненные цели и жизненные планы. Консультируемому необходимо понять различие между этими понятиями и их взаимосвязь, согласовать их при формировании жизненной перспективы.

Следующий шаг в построении жизненной перспективы – постановка жизненных целей: что именно и в какой период жизни должно быть достигнуто. Школьнику нужно представлять не только направление своей деятельности, но и идеальный результат в виде определенного события. Цели оцениваются с точки зрения конкретности и соответствия способностям и возможностям. Жизненные планы – ответ на вопрос: какими средствами и в какие конкретные сроки можно реализовать поставленные цели.

Консультант может оценить перспективу учащегося по следующим критериям: продолжительность, реалистичность, оптимистичность, согласованность, дифференцированность. Продолжительность определяется по тому, насколько далеко с собой человек заглядывает в будущее. Увеличение продолжительности тесно связано с повышением общей удовлетворенности жизнью. Реалистичность выражается в способности разделять реальность и фантазию в представлениях о будущем и направлять усилия на то, что достижимо в действительности. Оптимистичность определяется соотношением положительных и отрицательных прогнозов консультируемого относительно своего будущего, а также степенью уверенности, что ожидаемые события произойдут в намеченные сроки. Оптимистичность зависит от уже имеющихся жизненных достижений. Согласованность проявляется в том, насколько будущие события связаны с прошлыми и настоящими. Несогласованность характерна для тех, кто переживает время как чрезмерно растянутое. Дифференцированность подразумевает выделение в будущем ближайшей и отдаленной перспективы, отдельных последовательных этапов. В ходе профконсультации такое развернутое построение жизненной перспективы очень трудно реализовать. Учитывая критерии оптимальной

перспективы, педагог-психолог может помочь подростку осознать собственное будущее, оценить имеющиеся планы и, при необходимости, скорректировать их.

Профконсультанту не следует переделывать клиента на нужный лад в процессе консультирования. Его задача – выявить данные качества с помощью диагностических методов и помочь консультируемому осознать свои проблемы и найти оптимальное решение с учетом своих возможностей.

Групповой профконсультацией является любая форма по оказанию профориентационной помощи в условиях взаимодействия профконсультанта с группой. Такие консультации традиционно используются в профориентации школьников.

Групповая консультация имеет свои преимущества.

Она позволяет экономить время консультанта в тех видах деятельности, которые не требуют обязательной индивидуальной работы (сбор отдельных данных о консультируемых, некоторые виды диагностики). Групповая профконсультация эффективна как средство профессионального просвещения и информирования, для повышения уровня психологической компетентности в вопросах выбора профессии.

Вместе с тем групповая форма консультации предъявляет определенные требования к профконсультанту: он должен иметь навыки с группой, ораторские способности, уметь донести информацию, чувствовать настроение аудитории, поддерживать интерес слушателей.

В условиях школы группа может включать учебный класс.

По целевому признаку консультации могут быть справочно-информационными, диагностическими, медико-психологическими, корректирующими, развивающими, формирующими. Поскольку профконсультант в ходе консультации решает, как правило, не одну, а несколько задач, такое разделение имеет условный характер.

Традиционно в практике профориентации в школе в ходе групповых консультаций школьники получают информацию по следующим темам: «Мир профессий» (многообразие профессий, их классификация по объекту, целям, средствам и уровням труда), «Человек и профессия» (понятия профессия, специальность, должность; требования профессии к человеку; характеристика слагаемых успешного выбора; типичные ошибки выбора профессии), «Здоровье и выбор профессий» и др. При подготовке информационной консультации надо учитывать, что информация воспринимается наиболее продуктивно первые 10 – 15 минут (оптимальная продолжительность консультации – 45 минут). Поэтому наиболее важные, ключевые понятия, сведения установочного характера следует давать в начале консультации. Затем желательно использовать более активные формы подачи информации: работу с раздаточным материалом (таблицами, графиками, схемами, карточками-заданиями); решение проблемных ситуаций; введение элементов диагностики.

На заключительном этапе информационной консультации необходимо предоставить учащимся возможность задать интересующие их вопросы. При подготовке информационных консультаций может быть использована научно-популярная и методическая литература.

Диагностическая групповая консультация наиболее подходит для выполнения следующих задач: определения сформированности профессиональных планов школьников; выявления уровня информированности в профессиональной сфере; изучения потребностно-мотивационной сферы консультируемых, их интересов, склонностей, мотивов выбора профессии; установления отдельных профессионально важных качеств (если группа подобрана по признаку ориентации на одну и ту же профессию либо на профессии сходного психологического профиля).

Однако возможности диагностики в условиях групповой консультации довольно ограничены. Специфика групповой диагностики в большинстве случаев исключает интерпретацию индивидуальных результатов и рекомендации каждому конкретному клиенту. При проведении групповой диагностики важно использовать только те методы, которые отвечают требованию надежности и рекомендованы для работы. Вопросы и задания должны быть понятными для консультируемых, инструкции – четкими, не допускающими разночтений. При подборе методов следует отдавать предпочтение тем, которые допускают самостоятельную обработку и первоначальную интерпретацию результатов. Желательно, чтобы продолжительность собственно диагностики не превышала 20 минут, иначе на результатах может сказаться утомление, снижение внимания.

При организации групповой диагностической консультации следует обеспечить необходимые санитарно-гигиенические условия (предварительно проветренное помещение, достаточную освещенность, места, удобные для письменной работы и т.п.). Численность группы зависит от сложности диагностической процедуры. Оптимальное количество консультируемых 12 – 15 человек.

Групповая диагностическая консультация включает три этапа.

На первом профконсультант объясняет цель консультации.

Второй этап – проведение собственно диагностической процедуры. Консультируемым объясняют правила заполнения анкет относительно выполнения психодиагностических методик и инструктируют их. После завершения работы консультант помогает клиенту подсчитать результаты.

На заключительном этапе полученные результаты интерпретируются с позиции успешности учебной и профессионально деятельности. По мере возможности даются рекомендации общего плана.

Чтобы определить сформированность профессиональных планов, обычно используется метод анкетирования. Для планирования дальнейшей работы с учащимися необходимо получить следующие сведения: выбрана ли профессия, что повлияло на выбор, обоснован ли он знаниями профессии, соответствует ли она интересам и способностям, состоянию здоровья консультируемого, поддерживает ли его окружение этот выбор.

В групповой консультации диагностика может быть элементом психологического просвещения, направленного на формирование образа "Я", представления о себе как личности и субъекте профессиональной деятельности. Такая консультация может затрагивать различные психологические проблемы, связанные с профессиональной деятельностью.

Развивающая групповая консультация предусматривает применение активных методов работы в группе. К ним относятся имитационные и карточные профориентационные игры, использование элементов социально-психологического тренинга, психотехнические игры и упражнения.

Имитационные игры моделируют профессиональную деятельность, давая тем самым возможность проиграть социальные и профессиональные отношения, что особенно важно в юношеском возрасте, когда реальный опыт еще невелик. Такая форма работы создает условия для самоанализа и осознания своего отношения к профессии. Наиболее доступны для проведения игры, моделирующие профессии типа «человек – человек». От профконсультанта как ведущего требуется артистичность, готовность к импровизации, тактичность по отношению к участникам, хорошее распределение внимания для контроля излишней активности или пассивности отдельных консультируемых. Игра обязательно завершается обсуждением, в ходе которого устанавливается обратная связь участников с ведущим и группой, консультируемые анализируют, в каких ситуациях возникали затруднения, какие психологические качества способствовали, а какие мешали выполнению задачи.

Использование в процессе групповой консультации элементов социально-психологического тренинга, ролевых игр и упражнений стимулирует интерес участников к проблеме профессионального выбора, позволяет им лучше узнать самих себя, свои возможности, способности, осознать мотивы поведения, повысить психологическую культуру, овладеть новыми способами общения. Наиболее эффективным методом решения этих задач является тренинг профессионального самоопределения, но он требует специальной профессиональной подготовки психологов, ведущих тренинг.

Вместе с играми и упражнениями консультант может использовать развивающий потенциал диагностических методик, особенно направленных на исследование познавательных свойств. Выбор конкретных развивающих процедур зависит от личностных возможностей и склонностей профконсультанта. Однако любую процедуру желательно завершать обсуждением, чтобы участники могли сравнить свои эмоциональные переживания и поведение с эмоциями и поведением других участников, что способствует развитию адекватной самооценки.

1.2 Половозрастные особенности психокоррекции

А.А. Осипова к факторам, определяющим эффективность психокоррекции, относит: ожидания клиента, характер проблем клиента, готовность клиента к сотрудничеству, профессиональный и личностный опыт психолога, специфическое воздействие конкретных методов психокоррекции и т.п.

По мнению Г.С. Абрамовой, психологическая коррекция должна сочетаться с некоторыми объективными данными. Прежде всего, с физиологическими исследованиями активности мозга. Только в этом сочетании методов исследования может быть принято оправданное решение о коррекционной работе. Эффективность коррекционного воздействия будет определяться степенью его

соответствия тенденциям возрастного периода. В практике школьного психолога степень интенсивности коррекционной работы должна определяться сведениями о психологических и социально-психологических особенностях ребенка, о степени овладения им учебными навыками. Какой бы содержательный критерий эффективности ни анализировался, учитываются следующие группы переменных, характеризующих воздействие: 1) субъективно переживаемые ребенком изменения во внутреннем мире; 2) объективно регистрируемые (наблюдателем, экспертом) параметры, характеризующие изменения в различных модальностях внутреннего лира человека; 3) устойчивость изменений в последующем.

Оценка эффективности коррекции может меняться в зависимости от того, кто ее оценивает, так как позиция участника коррекционного процесса определяет итоговую оценку ее успешности.

Особенности психологической коррекции учащихся средних и старших классов

Обучение в современной школе направлено на передачу детям определенного объема знаний и навыков. При этом, остается без внимания проблема развития мышления и личности ребенка, проблема создания условий для активизации его творческого отношения к обучению. Как отмечает Н.В. Самоукина, в процессе деятельности учащихся по усвоению готовых знаний и воспроизведению заданных действий у них закрепляются лишь репродуктивное мышление и память. Не создается условий для развития продуктивного мышления и формирования инициативной, социально активной личности. Помимо этого, одной из главных проблем в школе остается однообразие и монотонность, продиктованные традиционной классно-урочной организацией обучения; проверка домашнего задания, опрос, контрольные работы, объяснение нового учебного материала и т.д. Н.В. Самоукина подчеркивает, что монотонность обучения является одной из основных причин снижения мотивации к учению у школьников. Безусловно, данная ситуация, хотя и является проблемной, способствует развитию личности молодого человека, при условии, если он действительно решает свои проблемы, проживает их, изменяется и открывает в самом себе неиспользованные интеллектуальные и личностные резервы. При этом психолог должен оказать помощь школьникам в изучении их способностей, направленности, мотивов; сориентировать их на социальные нормы, на использование своего духовного потенциала.

Одной из важнейших задач работы психолога со старшими школьниками является проведение коррекционно-развивающей работы с целью оказания им помощи в выборе будущей профессии. Проведение специальных занятий, деловых игр и тренингов по выбору профессии вызывает у учеников серьезное отношение к профессиональному самоопределению, отказ от первоначального, часто случайного выбора и ведет к поиску себя и своей профессии.

Коррекция познавательных процессов и развитие интеллектуальных способностей школьников

Одними из основных способностей подросткового возраста являются способность оперировать гипотезами при решении интеллектуальных задач и способность анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в абстрактных суждениях. Однако данные способности могут

формироваться и развиваться только в процессе школьного обучения, при овладении знаковыми системами. К старшему школьному возрасту дети должны характеризоваться сформированностью теоретического, или словесно-логического мышления.

Таким образом, в процессе обучения ребенка важно активизировать его психический потенциал, развить заинтересованность в освоении сложного учебного материала. В связи с этим коррекционная работа с учащимися средних и старших классов по развитию и коррекции познавательных процессов и интеллектуальных способностей имеет ряд особенностей. С одной стороны, эта работа проводится с подростками и старшеклассниками, испытывающими трудности в учении: понимании и осмыслении нового материала, усвоении и обобщении, установлении связей между понятиями, выражении собственных мыслей. С другой стороны, поскольку основными формами коррекционной работы являются игры, упражнения, тренинги, ее можно проводить со всем школьным классом. Такие упражнения помогут школьникам снять усталость на уроке; активизировать учебную работу в классе, повысить активность и инициативу школьников; дать ощущение свободы и раскованности.

В процессе проведения коррекции познавательных процессов основное внимание уделяется обучению школьников через проявление их активности в запоминании, обобщении, усвоении материала. Подобные игровые занятия ведут к повышению творческого потенциала учащихся и, таким образом, к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению изучаемой дисциплины.

Если игровые упражнения используются для «разрядки» на уроке, то участвует весь класс; длительность игры 5-7 минут; в одном игровом эпизоде могут быть использованы 1-2 игровых упражнения из предлагаемого комплекса. Если педагог проводит специальное игровое занятие для слабых учеников, то полезно подобрать группу из 5-12 школьников; длительность занятия в этом случае — 30-45 минут; на таком «игровом уроке» могут использоваться 5-7 игр. Частота игровых занятий — 1-2 раза в неделю.

Основным психологическим новообразованием подросткового возраста является развитие самосознания — способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую качествами, присущими только ей. Интенсивное развитие самосознания происходит через анализ действий и поступков других людей и сравнение их с собственными действиями и поступками. С развитием самосознания связывается стремление подростков к самоутверждению и самовыражению. Внутренняя позиция подростка меняется, он проявляет «чувство взрослости», которое является не столько подражанием поведению и деятельности взрослых людей, сколько постановкой самого себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений. Подросток требует признания своей самостоятельности, своего равенства в мире взрослых. Подростки проявляют активность как по отношению к миру взрослых и своих сверстников, так и по отношению к самому себе. Эта активность проявляется в становлении критичного отношения к самому себе, в развитии рефлексии. Возникает потребность в самосовершенствовании, стремление переделать самого себя, развить хорошие свои качества, избавиться от плохих. Активность по отношению к себе неразрывно связана с развитием сферы

межличностных отношений, вхождением в новую субкультуру.

При этом возникает ряд противоречий: например, противоречие между желанием подростка правильно разобраться в людях и самом себе и неумением оценить личность другого человека и самого себя в целом. Еще одним противоречием подросткового периода является, с одной стороны, стремление подростков к интенсивному общению, с другой — к одиночеству. Кроме этого, в ряде исследований отмечается неустойчивость, динамичность внутреннего мира подростка, его изменчивость: колебания самооценки подростка — от необоснованно заниженной до завышенной, неустойчивость интересов учащихся подросткового возраста и большая зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей.

Обозначенные противоречия подросткового возраста проявляются в эмоциональных переживаниях детей, характеризующихся внутренней напряженностью, беспокойством, активизацией всех физиологических и психологических функций.

Таким образом, актуальными задачами коррекционной работы становятся следующие.

1 Развитие интеллектуальных способностей учащихся, коррекция познавательных процессов, в частности, развитие творческого мышления.

2 Развитие и коррекция мотивационной и эмоциональной сфер подростков, с целью повышения мотивации к обучению и снижения эмоциональной напряженности.

3 Коррекция сферы межличностных отношений подростков, развитие способностей диадического общения, расширение репертуара видов общения.

4 Коррекция и развитие личности подростка, снижение внутриличностных противоречий.

Проблемы коррекционно-развивающей работы с подростками аналогичны проблемам *коррекции юношеского периода*. Однако, нужно отметить, что юношеский возраст является преддверием взрослости. Поэтому возникающие в юности психологические новообразования имеют свою специфику. И первая, самая главная проблема, с которой сталкиваются учащиеся средних и особенно старших классов, — это проблема выбора будущей профессии. Серьезность и первостепенность этой проблемы показана многими исследователями. В частности, отмечается, что успешность профессионального самоопределения оказывает влияние на физическое и психологическое состояние человека, на его личностный рост, его будущее.

Как отмечает Н.В. Самоукина, значимость проблемы выбора будущей профессии школьники начинают осознавать уже с 14-15 лет. При этом большинство молодых людей находятся в состоянии внутренней неопределенности, противоречивости.

Коррекция эмоциональной сферы

Как отмечалось выше, проведение коррекционной работы с мотивационной и эмоциональной сферой подростков и старших школьников вызвано несколькими причинами. Во-первых, однообразие и монотонность, продиктованные традиционной классно-урочной организацией обучения, являются одной из основных причин снижения мотивации к учению у средних и старших школьников.

На первое место выдвигаются мотивы (в юношеском возрасте), связанные с жизненным планом ученика, его намерениями в будущем, его мировоззрением. Во-вторых растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. В-третьих, внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, тревожностью, беспокойством. Большинство авторов (Н. А. Рождественская, И. С. Кон) отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность и возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними коррекционную работу. В-четвертых, переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

При этом нужно отметить, что юношеский возраст также чрезвычайно значим для развития эмоциональной сферы человека. Можно сказать, что это «критический» возраст, т.к. в это время закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые станут фундаментом его эмоциональности в зрелые годы. В юношеском возрасте, также, как и в подростковом, наблюдается повышенная эмоциональность.

Таким образом, основными задачами коррекционно-развивающей работы будут следующие.

1. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков и старшекласников.
2. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
3. Снижение эмоциональной нестабильности, повышение положительного эмоционального фона.

Коррекционно-развивающая работа с мотивационной и эмоциональной сферами может строиться как в форме отдельного занятия, так и в форме тренинговой и психотерапевтической работы.

Развитие личности и личностный рост

В задачи подросткового и юношеского возраста входит формирование Я-концепции, самосознания, мировоззрения.

Характерной чертой подросткового периода являются существенные изменения в сфере его самосознания, которые имеют важное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период сознание становится объектом самосознания (по Б.Г. Ананьеву). В результате формируется структура характера, его целостность, что способствует образованию и стабилизации личности. Активное формирование самосознания приводит к собственной независимой системе эталонов самооценивания и

самоотношения.

При осознании своей особенности и неповторимости, в сознании ребенка происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. При этом в ряде исследований отмечается, что самооценка в этот период меняется от ситуативной, неустойчивой, подверженной внешним воздействиям (в подростковом возрасте) до устойчивой, охватывающей различные сферы жизнедеятельности (у старшеклассников).

Таким образом, происходит осознание своей личности и личностных свойств. Соответственно, задачи коррекционно-развивающей работы с личностью подростков и старшеклассников связаны с помощью в формировании адекватной самооценки, с развитием целостности личности и системы жизненных взглядов, способствующих ее дальнейшему становлению.

Одной из наиболее успешных форм коррекционной работы по развитию личности ребенка является проведение групповой тренинговой работы. Это связано с рядом обстоятельств. Во-первых, работу с детьми этого возраста лучше всего вести в форме активного обучения, практических занятий (это вызывает интерес к поступающей информации у учащихся). Во-вторых, тренинг личностного роста — это форма общеразвивающей и профилактической работы психолога с детьми, но без жесткого требования достижения результата. В-третьих, это форма работы, которая дает возможность реализовать ряд потребностей подростков и старшеклассников: потребность в безопасности, которую подростки находят в принадлежности к группе; потребность в независимости и эмансипации от семьи; потребность в привязанности; потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребность в самореализации и развитии собственного Я.

Одной из движущих сил развития личности подростков и старшеклассников в процессе групповой тренинговой работы является принцип демократичности. Символами-составляющими демократичности являются:

- а) принцип обращения на «ты» между всеми участниками в ходе тренинга;
- б) полная свобода школьников во время тренинга: сам ребенок и только он сам принимает решение, участвовать или не участвовать ему в следующем упражнении или вообще в сессии тренинга;
- в) делегирование школьникам права на принятие некоторых групповых решений и пр.

Коррекция сферы межличностных отношений

Межличностное общение в подростковом возрасте и в ранней юности – это чрезвычайно значимо и предельно избирательно. Потребность в общении ярко выражена у подростков и старшеклассников. Однако зачастую дети не умеют правильно общаться, испытывают трудности в поиске эффективных коммуникативных средств. Связано это может быть с некоторыми противоречиями. Так, например, молодые люди, с одной стороны, хотят быть «как все», принять нормы и ценности той среды, в которой они взаимодействуют. С другой стороны, присутствует стремление выделиться, обратить на себя внимание, совершить что-то неординарное. Все это приводит к появлению затруднений в налаживании

межличностных отношений и как следствие — ощущение одиночества, дискомфорта, напряженности, боязнь быть непонятым (Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.).

В связи с этим важными задачами коррекционной работы являются: формирование навыков эффективных способов общения; развитие умения слушать и понимать собеседника; развитие рефлексивных способностей; анализ способов поведения своего и сверстников, где психолог может использовать методы групповой психотерапии и др.

Контрольные вопросы:

1 Раскройте половозрастные особенности консультирования в деятельности педагога-психолога.

2 Охарактеризуйте половозрастные особенности психокоррекции.

Тема 12 Оценка результатов консультирования и психокоррекции

Вопросы:

- 1 Оценка результатов консультирования
- 2 Эффективность коррекционного воздействия

1.1 Оценка результатов консультирования

Одно из важных этических требований, предъявляемых консультанту, — это осознание истинных результатов своей работы и эффективности применяемых в консультировании методов.

Возникает вопрос: оказывает ли какое-либо позитивное воздействие психологическое консультирование (или психотерапия)? На этот, казалось бы, простой вопрос ответить нелегко. Как отмечает Corey (1986), существует несколько трудностей.

Во-первых, консультанты в силу личностных особенностей исходят в своей работе из разных предпосылок и используют различные методы для достижения целей консультирования, поэтому почти невозможно хоть сколько-нибудь объективно оценить эффективность психологического консультирования.

Во-вторых, результаты в значительной степени зависят от клиентов, и если их активность во время консультирования деструктивна, и они не соблюдают требования консультанта или вообще отказываются принимать на себя ответственность за решение своих проблем, то последствия будут отрицательны независимо от усилий консультанта.

Наконец, в-третьих, на результаты консультирования оказывают влияние неопределенные факторы окружения. Например, весь эффект консультирования может быть нейтрализован неконтролируемыми воздействиями членов семьи клиента.

George и Cristiani (1990) выделяют еще одну трудность. Они говорят об отсутствии общепринятых конкретных целей и установлении только общих направлений работы. Очень трудно конкретно оценить реализацию таких целей, как усиление самовыражения, повышение самооценки, перестройка структуры самости. Наконец, большинство консультантов собственно оценку результатов рассматривают как процедуру, угрожающую их профессиональному достоинству, и часто предпочитают иллюзорную жизнь действительности. С другой стороны, знание истинных результатов своей работы способствует профессиональному росту.

Один из известных исследователей в области психотерапии Paul (1967), сформулировал вопрос иначе: «Какое именно лечение наиболее целесообразно для индивида со специфической проблемой при конкретных условиях?» Таким образом, вопрос об эффективности консультирования (психотерапии) конкретизируется по всем параметрам.

Для оценки результатов консультирования конкретного клиента можно использовать ряд критериев. Blocher (1966) выделяет четыре основных:

- социальная приспособленность;
- личностные особенности;
- профессиональная приспособленность;
- успешность учебы.

Критерий социальной приспособленности широко используется, поскольку большинство клиентов и обращаются к консультанту из-за возникших трудностей в социальном приспособлении, как правило, по причине внутренних конфликтов личности. Улучшение социального приспособления способен оценить сам клиент, но к оценке можно привлечь друзей клиента, членов семьи, учителей (если мы консультируем ребенка). Личностные критерии охватывают изменение самооценки и множество других параметров, обычно измеряемых тестами. Профессиональная приспособленность включает профессиональные планы, удовлетворенность работой и т.п. Критерии учебной деятельности используются в консультировании учащихся и отражают динамику успеваемости.

Обычно основным источником информации об эффективности консультирования является сам клиент, представляемая им оценка своего состояния. Такая оценка имеет определенные ограничения, но все же объективнее всего отражает истинное положение. Важно, чтобы оценка результатов самим клиентом была достаточно конкретна. Поэтому одна из важнейших задач консультанта — помочь клиенту конкретизировать свои достижения в ходе консультирования.

Оценка результатов терапии консультантом тоже существенна, хотя ее далеко недостаточно для окончательных выводов. Вообще говоря, окончание консультирования и сводится к обсуждению и согласованию оценок достигнутого эффекта, представленных клиентом и консультантом (Кочюнас Р.).

1.2 Эффективность коррекционного воздействия

Эффективность того или иного коррекционного воздействия определяется динамическим содержанием периода возрастного развития. Какой бы

содержательный критерий эффективности не анализировался, учитываются следующие группы переменных, характеризующих воздействие:

- 1) субъективно переживаемые ребенком изменения во внутреннем мире;
- 2) объективно регистрируемые (наблюдателем, экспертом) параметры, характеризующие изменения в различных модальностях внутреннего мира человека;
- 3) устойчивость изменений в последующем (Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.).

Эффективность коррекционного воздействия может быть оценена с точки зрения:

- а) разрешения реальных трудностей развития;
- б) постановки целей и задач коррекционной программы. Необходимо помнить, что эффекты коррекционной работы проявляются на протяжении достаточно длительного временного интервала: в процессе работы, к моменту завершения и т.д. Так, коррекционная программа может не претендовать на полное разрешение трудностей развития, а ставить более узкую цель в ограниченном временном интервале.

Оценка эффективности коррекции может меняться в зависимости от того, кто ее оценивает, поскольку позиция участника коррекционного процесса в значительной мере определяет итоговую оценку ее успешности (Осипова А.А.).

Например, *для клиента* основным критерием успешности своего участия в программе будет эмоциональное удовлетворение от занятий и изменение эмоционального баланса в целом в пользу положительных чувств и переживаний.

Для психолога, ответственного за организацию и осуществление коррекционной программы, главным критерием оценки станет достижение поставленных в программе целей.

Для лиц из окружения клиента эффективность программы будет определяться степенью удовлетворения их запроса, мотивов, побудивших обратиться за психологической помощью, а также особенностью осознания ими проблем и стоящих перед ними задач, непосредственно связанных с проблемами клиента.

Анализ факторов и условий, влияющих на эффективность коррекционной работы, показал, что существенное значение для достижения запланированного эффекта имеет интенсивность коррекционных мероприятий.

Коррекционные занятия должны проводиться не менее 1 раза в неделю продолжительностью 1-1,5 ч. Интенсивность коррекционной программы определяется не только продолжительностью времени занятий, но и насыщенностью их содержания, разнообразием используемых игр, упражнений, методов, техник, а также мерой активного участия в занятиях самого клиента.

На успешность коррекционной работы влияет пролонгированность коррекционного воздействия. Даже после завершения коррекционной работы желательны контакты с клиентом с целью выяснения особенностей поведения, сохранения прежних или возникновения новых проблем в общении, поведении и развитии. Желательно осуществлять контроль и наблюдение каждого случая хотя бы в течение 1-2 месяцев после завершения коррекционных мероприятий.

Эффективность коррекционных программ существенно зависит от времени осуществления воздействия. Чем раньше выявлены отклонения и нарушения в развитии, чем раньше начата коррекционная работа, тем большая вероятность успешного разрешения трудности развития.

Контрольные вопросы:

- 1 По каким критериям дается оценка результатов консультирования.
- 2 От чего зависит эффективность коррекционного воздействия.

2 Практический раздел

2.1 Практические занятия

Занятие № 1 Принципы составления и основные виды коррекционных программ

Вопросы:

- 1 Принципы составления психокоррекционных программ
- 2 Основные виды психокоррекционных программ
- 3 Техники и приемы

Занятие № 2 Психологическое консультирование и психокоррекция в школе

Вопросы:

- 1 Основные параметры, техники и процедурные вспомогательные средства психологического консультирования.
- 2 Техники и методики коррекции.

Задания:

- ознакомиться с ситуациями (заданиями) для игрового моделирования;
- научиться использовать техники и процедурные вспомогательные средства психологического консультирования при работе с клиентами;
- научиться использовать техники и методики коррекции детско-родительских и семейных отношений в групповом взаимодействии: «Семейная фотография», «Семейная скульптура», «Ролевая карточная игра», «Семейный ритуал», «Семейное пространство» и др.

Задание № 1 Ознакомьтесь с запросами клиентов на начальной стадии консультативного контакта

1. После кончины тещи жена стала очень странной. Увлечлась оккультной литературой, общается со странными людьми. Дважды устраивала у нас дома

спиритический сеанс. Боюсь, она растеряет собственное душевное здоровье, уж очень это все странно. Может быть, ее надо показать врачу? Да ведь не пойдет. Скажите, могут все эти занятия привести к психическому заболеванию?

2. Я очень доверчивый человек, и этим часто пользуются люди. Называют меня наивной и часто подсмеиваются надо мной, полагая, что я этого не замечаю. Пару раз сталкивалась и с серьезным предательством, ударом в спину. Однако я по-прежнему верю людям, даже понимая, что эта вера — идиотская. А что вы думаете по этому поводу?

3. Иногда на меня находят странные состояния. Прямо на лекциях неожиданно к горлу подкатывает ком, на глаза наворачиваются слезы (такое часто бывает на занятиях по возрастной или семейной психологии) — я чувствую, что вот-вот разрыдаюсь, и сама не понимаю, почему... Сдерживаюсь усилием воли, чтобы никто не заметил, не смотрю ни на кого, только в тетрадь... Ну это же ненормально... Скажите, что с этим делать?

4. Мы поженились полгода назад. За это время я отчетливо убедился, что жена полностью зависит от родителей и во всех своих решениях равняется на них. У нее очень тесная связь с матерью: ни одного решения без нее принять не может, советуется даже о том, как лучше сварить яйца на завтрак — вкрутую или всмятку. Эта связь мешает нашему браку, ставит его под угрозу. С женой я договорюсь, она будет к вам ходить. Пожалуйста, решите эту проблему. Ваши услуги будут хорошо оплачены.

5. Бывшая жена моего мужа совершенно не справляется со своими родительскими обязанностями, в результате у дочери мужа от первого брака (она живет с матерью) появилась куча психологических проблем. Хорошо бы вы с ней поработали как специалист, а то она постоянно названивает нам домой и требует, чтобы муж поговорил с дочерью. Она должна научиться общаться с подростком — она этого совершенно не умеет.

6. У меня постоянное стремление мыть руки, все время кажется, что они грязные. Пока не помою их три раза с мылом, не могу даже сесть за стол кушать. Кусок мыла уходит у меня за три дня. Я не могу справиться с этим, хотя и прекрасно понимаю, что со мной не все в порядке. Помогите мне отучиться от этой привычки.

7. Ребенок (9 лет) все время врет, врет по пустякам, по мелочи... как только на него не воздействовали. Обманывает и насчет оценок, и насчет того, обедал или нет, и насчет того, что происходило в школе, и когда просто спрашиваем — где гулял с ребятами, что делал. Ругались, по-хорошему убеждали, умоляли даже. А он все равно...

8. В наших отношениях с мужем что-то разладилось за последние полгода. Он стал таким равнодушным, невнимательным. Может, у него кризис среднего возраста? Помогите разобраться в наших отношениях.

9. Очень трудно мне на работе. Люди друг с другом общаются, даже угощают друг друга — кто пирожками домашними, кто еще чем... А меня будто и не замечают, словно меня в комнате нет, словно я пустое место. Почему так? Что можно с этим сделать?

Контрольные вопросы:

1 Кто является автором запроса?

2 Обоснуйте свой ответ.

3 Какую позицию занимает консультант по отношению к клиенту?

4 Какой характер носит запрос клиента?

Задание № 2 «Психологические позиции клиента и консультанта»

Ниже приведены фрагменты реплик психолога-консультанта, обращенных к клиенту. Определите в каждом конкретном случае, как можно описать позицию консультанта по отношению к клиенту — психологически он «над», «под», «на равных» с ним или находится «вне контакта».

Первые несколько реплик разберем в качестве примера вместе.

1. *Я вижу, что для непрофессионала вы неплохо разбираетесь в людях.*

Позиция «сверху». «Для профессионала — неплохо, я как профессионал могу вас, непрофессионала, оценить» — взгляд, конечно же, сверху вниз.

2. *Вы придете в следующий раз? Как вы сейчас? Что вы сейчас об этом думаете?*

Заискивающая позиция «снизу». Обратите внимание на характерное для неуверенной позиции психолога дублирование вопросов (вместо одного задаются целых три).

3. *(Клиент плачет.) Поплачьте, ничего страшного, вам это полезно...*

Позиция «сверху». Всегда, когда клиент находится в «сильных чувствах», когда ему больно, тяжело, тревожно, когда он в гневе, подобная позиция считывается также как «вне контакта», а психолог рассматривается как отчужденный и даже жестокий. Человек в сильных чувствах очень нуждается в психологической поддержке, присоединении, в противном случае консультант своим поведением усугубляет душевную боль, ощущение непонятности и одиночества у клиента.

Задание: какую позицию занимает консультант по отношению к клиенту.

1. Вы говорите, с вами никогда ничего подобного не происходило... Но вы ведь уже не маленький, вам тридцать семь.

2. Вам тяжело и трудно говорить об этом... Больно...

3. Причины школьных дезадаптаций у детей самые разные, от психофизиологических проблем до несформированности социальных умений. В вашем случае можно говорить о взаимодействии двух факторов, таких как...

4. Сейчас много психологов, и, конечно, вы вправе найти для себя такого, с которым вам будет комфортно работать. Если я вам не подойду по каким-то причинам, вы можете обратиться к другому.

5. Когда я сталкиваюсь с проблемами, подобными вашей, я спрашиваю себя: почему люди не находят в себе сил напрячь волю и отказаться от повторения невротических сценариев в своей жизни, почему они по доброй воле так себя мучают?

6. Давайте попробуем восстановить подробную картину того, что произошло в тот вечер.

7. Все сложные ситуации в жизни даются либо в наказание, либо как испытание. Нужно уметь терпеть и преодолевать. Вы сможете это сделать, если сами

захотите. Человек может очень многое.

8. Как опытный психолог, я могу сказать вам как психологически зрелому и сильному человеку — оставьте эту ситуацию как она есть, не вмешивайтесь, только это может спасти ваши отношения.

9. Простите, а не могли бы вы описать ваши чувства в этой ситуации?

10. Мы, психологи, формируем личные качества людей, которые помогают им творчески и зрелым образом реализовывать себя в этом мире.

Задание № 3 Ознакомьтесь с приведенными ниже репликами клиентов, относящимися к началу консультативной беседы. Сформулируйте варианты ответных реплик психолога, направленных на помощь клиенту в переходе к изложению жалобы.

1. «Даже не знаю» сможете ли вы мне помочь... Вы сами-то человек семейный?

2. Скажите, а у вас тут нет другого психолога... постарше?

3. Да знаете ли вы вообще хоть что-нибудь? Что такое аутизм? Эдипов комплекс? Аграфия? А чем она отличается от дисграфии?

4. Видел вас в коридоре и сразу решил идти к вам и только к вам... Сразу видно, что вы хороший специалист, можете по-настоящему выслушать и понять человека, не то что некоторые...

5. Пришла к вам по рекомендациям моих знакомых, из них трое были у вас на приеме по поводу проблем, связанных с детьми... Они говорят о вас только хорошее, что вы им всем отлично помогли, что вы вообще очень хорошо всем помогаете, и вот решила обратиться, конечно же, к вам...

6. Предупреждаю вас, что гипнозу и внушению я не поддаюсь, зря вы на меня так смотрите...

7. Психологов сейчас много, как собак нерезаных... И зачем все туда идут? Ведь хороших специалистов в любой профессии очень мало. А профессия эта мало денежная. Я прав?

8. Я человек позитивный. Зачем ссориться, зачем негативные эмоции доставлять друг другу? С кем бы я ни работал — всегда стараюсь поддержать, помочь по мере возможности... Вот и к вам пришел. Если что, если у вас какая-то проблема, если я могу быть вам полезен хоть чем-то — дайте знать, всегда с удовольствием помогу.

9. Вы такая грустная сидите... Вас, наверное, уже клиенты ваши достали, каждый грузит и грузит своими проблемами...

10. Нелегкое время, тяжелое время... В наши молодые годы все было иначе. Ведь вот сколько сейчас семей несчастных, сколько разводов... диву даешься, прости господи... Читала я недавно в газете: в больших городах шестьдесят процентов браков заканчиваются разводами. А дети потом страдают, расплачиваются за ошибки родителей. Уж кому, как не вам, психологу, этого не знать... Наверное, каждый день такие вот мамы к вам обращаются...

Контрольные вопросы:

- 1 Как необходимо отвечать психологу в данных ситуациях.
- 2 Обоснуйте свой ответ.
- 3 Предложите несколько вариантов ответа консультанта.
- 4 Выберите наиболее оптимальный.

Задание 4 Исследование жалобы клиента

Ознакомьтесь с приведенными ниже репликами клиентов, адресованными консультанту, ведущему прием.

Для каждой реплики попробуйте:

а) распознать представления клиента о распределении ответственности за процесс и результат консультативной беседы (на кого и в какой степени она возлагается);

б) в случае необходимости сформулировать ответную реплику психолога, задающую адекватное распределение ответственности.

1. Веду тихую войну со свекровью уже много лет. Покоряться ей нельзя, чуть ослабишь бдительность — немедленно переходит в наступление. У меня есть несколько догадок по поводу ее мотивов... я бы хотела с вами их обсудить, как со специалистом, потому что это важно с точки зрения выработки дальнейшей линии поведения.

2. Эти приступы застенчивости очень мешают мне в общении с партнерами. Я был бы очень благодарен вам, если бы вы помогли мне с ними справиться. Ведь уже сейчас возникают серьезные сложности, что же будет потом?

3. С моим ребенком никто не может справиться — ни учителя, ни бывший муж, ни родители, ни врачи, ни психологи. Жизнь с ним — просто кошмар, иногда думаю — дотянуть его хотя бы до совершеннолетия, а там уж как бог даст... я уже и не мечтаю что-то изменить, мне бы выжить...

4. Пожалуйста, подскажите, как мне быть более устойчивым к агрессии и как сделать так, чтобы на работе со мной больше считались и больше уважали.

5. Если есть какие-нибудь методики... вы гипнозом владеете? Или какие-то приемы еще, программирование, я о нем немного читала... я больше не могу с этой неуверенностью в себе, я хочу, чтобы она ушла!..

6. Как я рад, что смог попасть на прием именно к вам! Вас мне порекомендовала Валя Иванова, вы так ей хорошо помогли в прошлом году... Передавала вам большой привет и вот это... возьмите... Словом, проблема у нас в семье очень серьезная, живем мы с ней уже несколько лет, и ситуация не сдвигается с мертвой точки. К кому мы только не обращались — никто не помог! И рассчитывать мы можем теперь только на вас... если не к вам, то я уж и не знаю, куда обращаться... никто уж и не поможет...

7. Что-то вы уж больно молоденький... а вы прямо консультант, да? Ну... ладно... в общем, есть у меня сложности, но сможете ли вы помочь... не знаю... А другого консультанта у вас здесь нет?

8. Я сделаю все, что нужно, только помогите вернуть мужа...

9. Это кошмарная, рабская зависимость... он будто управляет мной, как будто он хозяин, а я его послушная слуга, и я не могу сказать ему и слова против...

Он знает, что я люблю его и не могу ему ни в чем отказать... и в этой зависимости я больше не могу, не хочу находиться... но как ее прервать? Я бы очень хотела, чтобы в результате вы убрали ее или хотя бы ослабили... потому что вы психолог и знаете, как это сделать... или нет?

10. Знаете, пришла вот на консультацию, и вы спрашиваете — чего я жду... а я ничего и не жду от этой встречи... в моей ситуации изменить уже ничего нельзя, наверное, психологическими методами, мне просто надо принять решение, и, кроме меня, никто его не примет... решать должна я сама, но я никак не могу сделать выбор, никак...

Задание: Техника «Эхо»

Суть техники заключается в том, что из фразы, сказанной вашим собеседником, слушающий извлекает несколько слов (обычно не больше трех) и повторяет их с полувопросительной, полу утвердительной интонацией. Самое важное — то, какие именно слова вы повторяете.

Представим, что человек рассказывает о чем-то, что важно для него, что его затрагивает. Обычно в таких случаях почти в любой фразе, сказанной человеком, можно услышать так называемый «эмоциональный акцент» — слово или несколько слов, которые особым образом интонированы, подчеркнуты, «нагружены» эмоциями. Они обычно выделяются интонацией, однако даже если этого не происходит, легко увидеть, что они как будто «тяжелее» других слов «нагружены» смыслом — причем смыслом, хорошо понятным, прежде всего, самому клиенту.

Если приводить метафору, это похоже на то, будто тянешь нитку из клубка и вдруг чувствуешь пальцами узел. Если хочешь получить больше информации — надо тянуть за него.

Именно эмоционально акцентированные, интонированные слова возвращаются клиенту в виде эха.

Пример: «Отношения у нас просто отвратительные в последнее время». — «Отвратительные?»

Техника «Эхо» позволяет также прояснить субъективный смысл, который вкладывает клиент в те или иные понятия, конкретизировать, что именно он имеет в виду, используя неопределенные фразы и выражения.

Примеры: «Отец у нее... я его видела... он какой-то чудной». — «Чудной?»; «Между прочим, когда вы в последний раз не смогли прийти на прием, у нас дома был водопад». — «Водопад? В каком смысле?»

Техника «Эхо» имеет и другой вариант исполнения. Когда в речи клиента нет эмоциональных акцентов, но вы, тем не менее, хотите побудить его к рассказу — можно повторить последние слова, сказанные им, — дословно или другими словами с сохранением смысла. Повторяют обычно несколько слов, а не всю фразу целиком.

Например: «Этот день был самым обычным, ничем не примечательным, шел дождь, и мы пошли с ней ко мне домой...» — «К вам домой...»

Задание № 5 Ниже приведен список вопросов, заданных клиенту консультантом. Переформулируйте их таким образом, чтобы перевести в открытую форму.

1. Вы завидуете успехам вашей сестры?
2. Вы не согласились на переезд из-за того, что боялись, что не приживетесь в другой стране?
3. Вы были опечалены тем, что получили с ее стороны отказ, или чем-то другим?
4. Вы волновались перед этим выступлением?
5. Вы волновались перед этим выступлением из-за того, что ожидали предвзятого отношения к себе?
6. Этот человек вызывает у вас отвращение?
7. Это увольнение означало для вас провал?
8. Вы явились домой пораньше для того, чтобы проследить за сыном?
9. Ее молчание связано с тем, что она очень застенчива?
10. Как, на ваш взгляд, будет развиваться эта ситуация в дальнейшем?
11. Когда вы ругаете его, он обычно молчит?
12. Он отправился к отцу в другой город, так как очень обиделся на вас и не хотел больше жить с вами?
13. Он отправился к отцу в другой город, чтобы уговорить его выписать доверенность?
14. Вы не очень хорошо относитесь к своей невестке?
15. Обычно ваш сын стесняется и прячется в своей комнате, когда к вам домой приходят гости?
16. Вам не кажется, что он так поступает потому, что находится под влиянием матери?
17. Он говорил об этом с раздражением?

Пример ответов:

1. Какие чувства вызывает у вас успех вашей сестры?
2. В связи с чем вы не дали своего согласия на переезд?
3. Чем именно вы были опечалены в этой ситуации?

Дальше продолжите самостоятельно.

Обоснуйте свои ответы.

Литература:

1 Азарнова, А.Н. Психологическое консультирование: базовые приемы и техники / А.Н. Азарнова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 317 с.

2 Айсина, Р.М. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики: учебное пособие / Р.М. Айсина. – Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2016. – 148 с.

- 3 Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: учебное пособие / О.О. Андронникова. – Москва: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2016. – 414 с.
- 4 Гусакова, М.П. Психологическое консультирование. Теория и практика: учебное пособие для студентов, изучающих психологию [и др.] / М.П. Гусакова. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 288 с.
- 5 Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736с.
- 6 Малкина-Пых, И.Г. Семейная терапия. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 992 с.
- 7 Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стереотипное. М., Смысл, 2000. – 109 с.
- 8 Немов, Р.С. Психологическое консультирование. Учеб. для студ. вузов / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 528 с.
- 9 Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
- 10 Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.

2.2 Семинарские занятия

Вопросы к семинарским занятиям по курсу «Психологическое консультирование и психокоррекция»

- 1 Модель индивидуальной и групповой консультации.
- 2 Психологическая коррекция детско-родительских и семейных отношений.
- 3 Психологическое консультирование группы младших школьников. Психологическое консультирование в средних классах школы. Психологическое консультирование старшеклассников. Психологическая поддержка в ранней юности.
- 4 Служба «телефона доверия» в Беларуси. Ограничения, существующие в телефонном консультировании. Стадии телефонного консультативного процесса. Основные техники и приемы телефонного консультирования. Характеристика основных консультативных обращений по телефону: молчаливое обращение, замаскированные обращения, засорение (дурачества, шутки и т.п.), сексуальные звонки. Правила консультативной работы по телефону.
- 5 Коррекция эмоциональных нарушений поведения в детском, подростковом и юношеском возрасте.
- 6 Коррекция и профилактика агрессии и насилия среди обучающихся.
- 7 Психокоррекционная работа с тревожными обучающимися. Коррекционная помощь обучающимся с девиантным поведением.

8 Основные типы клиентов (тревожные, немотивированные, плачущие, враждебно настроенные, истерические и агрессивные).

9 Группа как коллективный клиент. Этапы психологического консультирования малой группы. Групповое консультирование детей и подростков.

10 Коррекция развития личности в младшем школьном возрасте, в подростковом и юношеском периодах. Психокоррекция личностных особенностей обучающихся и межличностного общения.

11 Психологическое консультирование семьи. Групповое консультирование родителей и педагогов.

12 Индивидуальное и групповое профконсультирование.

13 Коррекционная работа с семьёй.

14 Методы поведенческой коррекции. Основные понятия и техники.

15 Гуманистическое направление в психологии (Ф. Пёрлз, В. Франкл). Клиент-центрированный подход К. Роджерса к психологическому консультированию.

16 Организация работы школьной консультативной службы. Диагностика в консультировании.

17 Характеристики коррекционной (терапевтической) группы (цель, численность, состав, нормы, лидерство, процедуры, затруднительные ситуации). Динамика группового процесса. Групповые роли (по Р. Шиндлеру): лидер, эксперт, пассивные и легко приспособляющиеся члены группы, самый «далёкий» член группы.

18 Стили руководства коррекционной (терапевтической) группой. Изменение стиля руководства в зависимости от стадии развития группы. Функции руководителя группы (эксперт, катализатор, дирижер, образец участника).

Литература:

1 Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: учебное пособие / О.О. Андронникова. – Москва: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2016. – 414 с.

2 Гагай, В.В. Семейное консультирование: учебник для студентов вузов / В.В. Гагай. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 316 с.

3 Гусакова, М.П. Психологическое консультирование. Теория и практика: учебное пособие для студентов, изучающих психологию [и др.] / М.П. Гусакова. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 288 с.

4 Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736с.

5 Линде, Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика: учебное пособие для студентов психологических специальностей вузов [и др.] / Н.Д. Линде. – Москва: Аспект Пресс, 2010. – 255 с.

6 Ли Дэвид. Практика группового тренинга: [перевод с англ.] / Д. Ли. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 224 с.

7 Лысенко, Е.М. Групповое психологическое консультирование: крат. курс лекций / Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 159 с.

- 8 Малкина-Пых, И.Г. Семейная терапия. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Изд-во Эксмо, 2006. – 992 с.
- 9 Мартынова, Е.В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение» / Е.В. Мартынова. – Генезис: Москва, 2016. – Режим доступа: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22467736&lfrom=159481197
- 10 Мастерство психологического консультирования / Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
- 11 Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стереотипное. – Москва, Смысл, 2000. – 109 с.
- 12 Навайтис, Г. Семья в психологической консультации / Г. Навайтис. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
- 13 Немов, Р.С. Психологическое консультирование. Учеб. для студ. вузов / Р.С. Немов. – Москва: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 528 с.
- 14 Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – Москва: ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
- 15 Пахальян, В.Э. Психологическое консультирование: Учебное пособие. / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
- 16 Психологическое консультирование: практическое руководство / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издат. Дом «Бахрам-М», 2014. – 823 с.
- 17 Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Е.Г. Силяевой. – Москва, 2004. – 192 с.
- 18 Пылишева, И.А. ЭУМК (электронный учебно-методический комплекс) Социально-педагогическое консультирование. – Гомель, УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2016. – Режим доступа: <http://dot.gsu.by/course/view.php?id=351>
- 19 Пылишева, И.А. ЭУМК (электронный учебно-методический комплекс) Групповая психотерапия. – Гомель, УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2018. – Режим доступа: <http://dot.gsu.by/course/view.php?id=611>
- 20 Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / Сост. Л.Б. Шнейдер; РАО МПСИ. – Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 728 с. (Ч. 1).; – 712 с. (Ч. 2).
- 21 Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, Малкина-Пых И.Г. – СПб.: Сова, Москва: ЭКСМО, 2005. – 928 с.
- 22 Фигдор, Гельмут. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания: [науч.-попул. изд.]: [пер. с нем.] / Гельмут Фигдор; Российская Академия образования, МПСИ. – Москва: МПСИ, 2007. – 372 с.
- 23 Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Уч. пос. для студ. пед. вузов / О.В. Хухлаева. – Москва: Академия, 2001. – 208 с.
- 24 Шнейдер, Л.Б. Практикум по психологии семьи и семейному консультированию: учебное пособие / Л.Б. Шнейдер, Е.М. Соломатина; РАО. – Москва: НОУ ВПО МПСУ, 2012. – 429 с.

25 Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.

26 Эксакусто, Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т.В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 339 с.

2.3 Тренинговые занятия

Тренинг 1 «Развитие групповой сплочённости»

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия; повышение уровня коммуникативной компетентности участников в коллективном взаимодействии; развитие умения действовать согласованно в группе.

Задачи:

- повышение эффективности общения в различных ситуациях взаимодействия в группе;
- формирование и усиление общего командного духа;
- развитие навыков и умений, необходимых для создания атмосферы сотрудничества в учебном коллективе;
- осознание и снятие внутренних барьеров и зажимов, мешающих эффективной коммуникации в группе;
- развитие умения оказывать психологическую поддержку и обратную связь участникам группы в ходе межличностного взаимодействия;
- осознание своей роли в группе и формирование адаптивной модели поведения;
- снятие эмоционального напряжения и настроения участников на работу, повышение активности и инициативы.

Состав группы: 8 – 12 человек.

Методические приёмы: ролевая игра, игровое моделирование, анализ ситуаций, коррекционные упражнения, групповая дискуссия, невербальные упражнения.

Правила и принципы работы группы:

- 1) принцип активности участников;
- 2) творческая позиция участников (самостоятельно найти решение в предложенной ситуации);
- 3) говорить кратко и конкретно, не перебивая других участников;
- 4) говорить о своих чувствах;
- 5) принцип партнёрского общения;
- 6) принцип «здесь и теперь»;
- 7) принцип конфиденциальности;
- 8) группа сама принимает решения и добавляет новые правила;
- 9) каждый участник тренинга несёт ответственность за свои слова и поведение.

Разминка:

Участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев".

Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

Вопросы: Какие эмоции у вас вызвало это упражнение? Что было трудным? Что помогло справиться с упражнением?

Упражнение 1 «Пишущая машинка»

Цель: развитие концентрации внимания, командного взаимодействия (сплочённости).

Время: 10 – 20 мин.

Задание: между участниками тренер распределяет буквы алфавита.

Тренер произносит слово, его необходимо «напечатать». Группа, олицетворяющая пишущую машинку, пытается это сделать, хлопая в ладоши. Правильно напечатанным считается слово, которое участники «отхлопали», не нарушая очередности букв.

Вопросы: как вы справились с заданием? В чем заключалась его сложность для вас?

Упражнение 2 «Одеяло»

Цель: упражнение направлено на развитие умения действовать согласованно.

Время: 30 мин.

Задание: тренер делит группу на подгруппы по четыре человека, располагая их в пространстве таким образом, чтобы у каждой из команд было приблизительно по четыре квадратных метра площади. Тренер предупреждает группы о том, что разговаривать нельзя, и участники должны понимать друг друга без слов. Для того, чтобы настроить участников на работу, тренер зачитывает следующую историю: «Прекрасным летним днем вы все вместе собрались на морском берегу. Вы расстилаете на песке покрывало, потом садитесь на него и наслаждаетесь солнцем, свежим воздухом и плеском волн. Вдруг собирается гроза. Вы уходите с побережья, но прежде, все вместе, вы должны сложить покрывало». После этой истории все команды и все члены команд совместными усилиями должны сложить воображаемое покрывало. На эту процедуру отводится две минуты.

Обсуждение: что помогает команде успешно справиться с заданием? Что затрудняет решение задачи? Что предпринимают отдельные игроки, чтобы преодолеть препятствия?

Упражнение 3 «Встречают по одежке»

Цель: развивать активное групповое общение, учиться анализировать свою социальную «маску».

Время проведения: 15 минут.

Процедура: участники садятся в круг. Каждый получает карточку с надписью, например: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подражаться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю» и т.п. Карточки держат так, чтобы обладатель ее не видел надпись, в то время как все другим она видна. Участники активно общаются друг с другом в соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб или утверждений косвенно, намеками, и при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке. На вопросы, просьбы, утверждения он, естественно, пока принимает информацию, не отвечает и никаких наводящих вопросов никому не задает.

Обсуждение:

- Что помогло догадаться о содержании надписи на карточке?
- Что мешало понять содержание надписи на карточке?
- Какие самые тонкие и остроумные высказывания или вопросы звучали в адрес владельцев карточек?

Упражнение 4 «Трёхликий эксперт»

Цель: игра стимулирует способность к импровизации, внимание к словам другого участника группы, развивает доверие.

Время: 10 минут.

Задание: выбирается «эксперт» и участники группы просят его ответить на возникшие вопросы. Этот эксперт будет «трехликим» — его составят трое игроков, которые будут отвечать на вопросы, но говорить смогут только по очереди и только по одному слову.

Группа садится полукругом, трое желающих располагаются напротив в ряд. Каждый из них получает свой номер: 1, 2 или 3.

Прокомментируйте ситуацию в жанре конференса: «Я хотел бы предложить вашему вниманию сенсацию — трехголового эксперта по всем вопросам. Вы действительно сможете задать ему любые интересующие вас вопросы. Вопрос может быть серьезным, например: «Как стать лучше, чем я есть?» — или совершенно пустяковым: «Как есть булочки в постели, чтобы меня потом не беспокоили крошки?» Эксперт ответит на каждый вопрос, причем, используя все три головы. Каждая голова будет произносить по одному слову. Одна из голов начинает, вторая продолжает, затем третья, и так дальше, пока предложение не будет закончено. Начать отвечать может и игрок номер 3, тогда продолжает игрок номер 1 и т. д.».

Эксперты произносят по одному слову, не заботясь о том, каким может получиться окончательный ответ. Они должны просто говорить друг за другом, следя за тем, чтобы ответ попадал в тему. Каков вопрос, таков ответ: ответы могут быть такими же невразумительными или, наоборот, вполне внятными, как и вопросы — в зависимости от того, позволяет ли это тема. Хороший эксперт помнит об уже сказанных словах и выдерживает общий тон и интонацию ответа.

Когда ответ закончен, трехголовый эксперт произносит загадочно: «Пожалуйста, следующий вопрос». Это предложение, в отличие от остальных, произносится всеми тремя головами одновременно.

Определите для каждой команда по три вопроса.
Анализ впечатлений.

Упражнение 5 «Моя проблема в общении»

Цель: узнать, какие проблемы существуют в общении, учиться преодолению коммуникативных барьеров.

Время: 15-20 минут.

Процедура: участники группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую папку. Затем каждый студент произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются иные высказывания участников группы: анализирующие, уточняющие или расширяющие ответ.

Обсуждение: что вызвало у вас затруднение? Что помешало быть искренним? Хотелось бы вам что-либо изменить в своём поведении в ходе общения? Если «да», то, что конкретно?

Упражнение 6 «Исполнение желаний»

Цель: учиться действовать вместе с другими участниками группы, учиться импровизировать, развитие сплочённости и согласованности в процессе общения.

Время: 15-20 минут.

Один из членов группы высказывает вслух своё желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания здесь, в данной обстановке, и затем реализует этот способ (в воображении, в пантомиме, в реальных действиях). Затем исполняется желание другого участника.

Обсуждение: было ли трудно загадывать желание? Довольны ли вы тем, как удовлетворила ваше желание группа?

Завершающее упражнение «Чемодан»

Нужно собрать чемодан с положительными характеристиками каждому участнику тренинга.

Рефлексия занятия.

Тренинг 2 Тема «Психотехническое самоопределение психолога»

Цель: развитие навыков решения учебных инструментальных задач; овладение социально-психологическими знаниями.

Задачи:

- развитие коммуникативных способностей слушателей;
- повышение компетентности в сфере педагогического взаимодействия;
- развитие рефлексивных навыков;
- формирование способности анализировать ситуации, поведение, состояние, как участников группы, так и своё собственное;
- умение адекватно воспринимать себя и окружающих.

Упражнение 1. Ведущий группы

Цель: развитие навыков решения учебных инструментальных задач.

Представьте себе, что вы являетесь ведущим группы. Попробуйте представить каждую ситуацию таким образом, чтобы вы могли оценить ее, исходя из общей перспективы группы. Напишите ваш собственный ответ на ситуацию. Когда все члены группы кончат отвечать, обменяйтесь решениями, обсудите альтернативы.

Обсуждение.

Ситуация 1. Молчаливый участник

Группа встречалась каждую неделю на 2 часа на протяжении нескольких недель. Вы наблюдали, что один из 10 членов не принимал активного участия в работе группы. Его можно было бы назвать «молчаливым участником». Общий уровень доверия между членами группы казался высоким, и, казалось, что участники работают хорошо.

Обсуждение: Какую бы вы в данном случае избрали бы функцию, если бы были ведущим?

Ситуация 2. Скрытый мотив

Группа встречалась дважды. Первая встреча характеризовалась некомфортными чувствами, напряженным поведением и неопределенностью. Вторая встреча казалась скучной, вялой и закрепощенной. Вы предполагаете, что что-то не выяснено, что-то осталось без внимания, что существует какая-то скрытая мотивация.

Обсуждение: Какую, на ваш взгляд, лучше выбрать тренеру функцию?

Ситуация 3. Завершение

Группа встречалась 12 раз, а еще намечены две встречи перед ее завершением. Уже чувствуется близкий конец, это влияет на актуальное поведение всех участников. Об этом влиянии свидетельствует их все более устремляющееся и отделяющееся поведение.

Обсуждение: Какую функцию вы считаете более приемлемой в данной ситуации?

Ситуация 4. Агрессивный участник

Во время первых встреч группы один участник постоянно вступал в разговор агрессивными и враждебными путями. Он много говорил и требовал, был очень критичным и постоянно оценивал других и вас в том числе.

Обсуждение: Какую тренерскую функцию вы используете?

Ситуация 5. Власть и контроль

После 8 прошедших встреч власть в группе между участниками распределилась, на ваш взгляд, неравномерно и нефункционально. Вам интересно, разделяют ли участники группы ваши наблюдения и выводы. Какую функцию ведущего лучше использовать в такой ситуации?

Обсуждение: какую стратегию в работе с «трудным участником» выбрал психолог? Какой тактический ход этому соответствует?

Попробуйте соотнести свой выбор поведения ведущего с интерпретациями функций ведущего, используя следующую информацию:

1. Функция эмоциональной стимуляции. Освобождение эмоций путем их проявления вовне, ведущий как «центр», функция вызова — конфронтация. (Вдохновляю других, рискую на группе, обнаруживаю свои чувства перед другими людьми, побуждаю других людей к поведенческим проявлениям, выражаю несогласие с другими, призываю других, активно взаимодействую с другими.).

2. Забота. Ориентация на принятие и тепло: понимание, сердечность в личностных отношениях. (Показываю, что принимаю других людей, предлагаю свою дружбу другим, хвалю других, принимаю других, выражаю эмоции других, искренен с другими, устанавливаю тесные отношения с другими.).

3. Придание значения. Когнитивное поведение, функция «называния», осознание чувств и поведения. (Проясняю чувства других людей, формулирую идеи, интерпретирую высказывания других, объясняю ситуацию, сложившуюся на группе, резюмирую высказывания участников, помогаю другим понять их поведение.).

4. Исполнительская функция. Организация группового процесса, установление продолжительности, скорости, последовательности событий. (Предлагаю или оставляю пределы, ограничения, делаю выводы по реакциям людей, управляю временем своим и чужим, управляю активностью группы, задаю вопросы, предлагаю упражнения, занимаюсь принятием решений).

Упражнение 2. Слушать и слышать (С. Ю. Смагина)

Цель: тренировка навыков слушания и осмысления услышанного.

Участникам предлагается попытаться услышать мнение о себе. Один из участников становится в центр круга, а остальные по сигналу одновременно говорят одно слово, характеризующее стоящего в круге. Игра продолжается до тех пор, пока все не окажутся в центре круга.

Обсуждение: слышим ли мы то, что говорят на самом деле или собственные ожидания? А что мы ожидали услышать?

Далее участникам предлагается написать основные заповеди психолога, составленные по материалам народной мудрости (пословицы, крылатые фразы). Каждый пишет одну (две) пословицы и сдает ведущему, он добавляет к ним заранее заготовленные. Например, «семь раз отмерь, один раз отрежь», «не сотвори себе

кумира», «тихо едешь — дальше будешь» и пр. Затем один из участников выходит из комнаты. Группа выбирает одну из пословиц, например, «терпенье и труд — все перетрут».

Игроки становятся в круг, их задача — по сигналу произнести одно слово из выбранной фразы. При этом первый говорит слово «терпенье», второй «и», третий «труд» и так далее по кругу. Все слова произносятся одновременно. Когда отсутствующий возвращается, то встает в центр круга, а остальные участники по сигналу произносят свои слова. Задача человека, стоящего в круге, понять, какую пословицу загадала группа. Если с первого раза это не удастся, группа повторяет ее. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли водящего.

Обсуждение.

Упражнение 3. Идентификация с ролью клиента

Цель: развитие способности поставить себя на место другого.

Ведущий рассказывает участникам группы о специфике душевной боли, выделяет три базовых составляющих консультативного процесса в практической психологии — опыт, жизнь и любовь.

Далее ведущий предлагает участникам карточки с описаниями различных ситуаций, в которых оказались люди, как взрослые, так и дети. Участники должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица.

Ситуация 1. Молодой человек, не проявивший никаких способностей в жизни. Ничего толком он не умеет, ничего у него не получается, никаких особых способностей не проявилось. Другие люди ему об этом тоже говорят. Он им верит. Испытывает разочарование в жизни, утратил к ней интерес.

Ситуация 2. 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 её не было. Больше она их не видела. Сейчас у неё новая семья. Но она всё время думает о первом муже, хочу его вернуть.

Ситуация 3. Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее её 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 неё не верят.

Ситуация 4. Отец постоянно ругает своего сына, «пилит» по поводу и без. Он же просто теряется, так как не знает, как тому угодить. Чувствует себя униженным, суетится всякий раз, когда отец кричит на него. Ему очень горько, что его никто не защищает и не любит.

Ситуация 5. Девочки-сестры враждуют между собой. Старшая насмехается над младшей, издевается над её внешностью, манерой одеваться, причесываться, говорить. Она выставляет в смешном свете всё, чем занимается младшая. Когда дома никого нет, обзывает младшую и даже бьёт. На попытки младшей сестры искать защиту и поддержку у родителей, те отвечают ей, что она это всё выдумывает.

Ситуация 6. 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 7. Мать не знает, что делать со своей выросшей дочерью, которая ни её, ни отца не слушает, хамит. Может по несколько дней не появляться дома, при этом ничего родителям не сообщает. Хотя они знают, что у неё уже регулярно меняются партнеры, её интимное поведение попросту называется развратом. Дочь становится всё более развязной, грубой, ничего не делает по дому — только ест, спит, меняет наряды и постоянно требует денег.

Обсуждение:

- Насколько трудно было войти в роль клиента?
- Какие чувства возникли в этой роли?
- Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

Упражнение 4. Предоставление и получение обратной связи (Д. Данко и Р. Черси)

Цель: установление психологического климата, способствующего предоставлению и получению обратной связи в установленных рабочих группах, практика активного слушания и навыков обратной связи.

Материалы: листок бумаги и карандаши для каждого участника.

Ведущий объясняет цель упражнения. Он говорит о том, что часто бывает трудно в групповых ситуациях спонтанно дать и получить похвалу, конструктивную критику или негативную обратную связь, т.к. люди не хотят нарушать групповых норм, отдалять других людей или быть воспринятыми как приносящие другим людям неприятности, и еще потому, что они не знают, что им на это ответят. Далее ведущий поясняет, что целью данного упражнения является предоставление участникам возможности обменяться информацией друг о друге.

Ведущий объясняет первую фазу упражнения: сбор фактов. На этом этапе каждый участник должен поговорить с каждым попарно. Примерный перечень вопросов:

- 1 Какое ваше любимое дело?
- 2 Как вы сейчас себя чувствуете?
- 3 Кому вы больше всего доверяете?
- 4 О чем вы чаще всего мечтаете?
- 5 Когда вы хотите побыть один?
- 6 Что вы называете экзотическим?
- 7 Как вы определяете дружбу?
- 8 Когда вы чувствуете особое расположение к другому человеку?
- 9 Какие ценности являются для вас наиболее значимыми?
- 10 Что вы ожидаете от меня?
- 11 В каких обстоятельствах вы говорите неправду?
- 12 Что вам трудно делать?

13 Какова ваша любимая шутка или анекдот?

14 Когда вы чувствуете себя некомфортно?

В ходе беседы должен произойти в течение 3-5 минут обмен обратной связью.

При этом желательно придерживаться следующих правил:

1 Обратная связь представляет собой информацию о таком влиянии нашего поведения, которое обычно не осознается. Формой обратной связи является сообщение о своих реакциях на поведение других людей с целью помочь им откорректировать его.

2 Хорошо начинать с положительной обратной связи, постепенно переходя к негативным моментам, если они имеются.

3 Обратная связь должна носить скорее описательный, чем оценочный характер, кроме того, она должна быть конкретной.

4 Задачей слушающего является практика активного слушания. Пояснения спрашиваются лишь тогда, когда они необходимы.

5 Информация, содержащаяся в обратной связи, может основываться только на собственных наблюдениях и впечатлениях слушающего.

6 Давая личностную обратную связь, необходимо оговорить, что это Ваше личное мнение.

Участникам раздаются чистые листы бумаги и карандаши, они рассаживаются попарно. Пары просят сесть таким образом, чтобы не мешать и не слышать то, о чем говорят соседние пары. Участников просят выбрать того человека в паре, который будет первым, и начать первую фазу упражнения. Через 3 минуты ведущий просит поменяться ролями в диадах. Еще через 3 минуты ведущий говорит время. Одна минута дается участникам на фиксацию полученной информации, а потом их просят выбрать себе следующего партнера. Этот процесс продолжается до тех пор, пока каждый не даст и не получит обратную связь от каждого. Участников просят просмотреть и структурировать ту информацию о себе, которую они получили.

Далее ведущий объясняет вторую фазу упражнения: ответ. Ведущий говорит о том, что каждому участнику будет предоставлено по 3 минуты на то, чтобы сообщить и ответить на ту обратную связь, которую они получили о себе. Участникам напоминает о конфиденциальности источников.

Обсуждение: группа обсуждает новое восприятие друг друга, возможности использования обратной связи в консультировании и те средства и способы, с помощью которых лучше давать и получать обратную связь.

Упражнение 5. События жизни (А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров)

Цель: осознание значимых событий своей жизни

Ведущий просит каждого участника написать по одному событию своего прошлого, настоящего и будущего. Затем предлагает остальным участникам отгадать те события, которые написал кто-либо из членов группы (с его согласия).

Обсуждение: какие возможности даёт это упражнение?

Рефлексия занятия.

Тренинг 3 «Развитие коммуникативных навыков»

Цель: развитие коммуникативных навыков, средств позитивного проектирования, актуализация личного опыта в общении, способов эффективной профессиональной саморегуляции, повышение уровня коммуникативной компетентности участников в коллективном взаимодействии, развитие умения действовать согласованно в группе.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения и настрой участников на работу, повышение активности и инициативы;
- повышение эффективности общения в группе;
- исследование своих межличностных стилей общения;
- рост личности через расширения сферы осознания себя и других, а также процессов, происходящих в группе;
- развитие умения оказывать психологическую поддержку и обратную связь в ходе общения.
- формирование и усиление общего командного духа.

Состав группы: 10 – 14 человек.

Методические приемы: анализ ситуаций, коррекционные упражнения, невербальные упражнения, групповая беседа и дискуссия, ролевая игра, игровое моделирование.

Материалы и оборудование: бумага, ручки, карточки с изображениями эмоциональных состояний, мел, стулья, сборник мелодий для релаксации.

Правила и принципы работы группы:

«Здесь и теперь».

Принцип эмоциональной открытости.

Правило Я-высказываний.

Правило уважения говорящего.

Правило конфиденциальности.

Разминка:

По кругу передается пачка салфеток. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда салфетки будут разобраны всеми участниками группы, психолог просит пересчитать их и назвать столько фактов из своей биографии, сколько салфеток у них в руках.

Вопросы: Какие эмоции у вас вызвало это упражнение? Что было трудным? Что помогло справиться с упражнением?

Упражнение 1 «Смена позиции»

Цель упражнения: развитие гибкости и пластичности в процессе смены коммуникативной позиции в контактах с участниками.

Время: 10-15 минут.

Задание: Группа рассаживается в круг. По желанию выбирается один участник, который, двигаясь по часовой стрелке, вступает в непродолжительные разговоры с

каждым членом группы. Остальные участники слушают, оценивая, какие коммуникативные средства были применены, изменяется ли стиль беседы в соответствии с индивидуальностью нового партнера, меняется ли коммуникативная позиция у водящего.

Обсуждение: Коллективное обсуждение проводится в двухфазном режиме. На первой фазе свои впечатления высказывают члены группы, с которыми водящий разговаривал. На второй – группа выслушивает самого водящего, анализирующего чувства и переживания, возникшие у него в ходе многократной смены коммуникативной позиции при переходе к новому собеседнику.

Упражнение 2 «Мостик»

Цель упражнения: создание сплоченного коллектива, развитие у участников взаимоподдержки и взаимопомощи по отношению друг к другу, отработка невербальных средств общения.

Время: 15-20 минут.

Задание: Участники садятся по кругу, в центре которого по диагонали психолог вычерчивает мелом линию. Условия игры он объясняет следующим образом: «Представьте, что эта линия – мостик через бурную горную речку. Внизу под таким подвесным, качающимся на ветру мостиком, бушует река. Пройти по мосту в один конец может только один человек: негде разминуться. Задача игры заключается в том, чтобы два путника, двигающиеся навстречу друг другу, сумели пройти по мостику в противоположные стороны и не свалиться вниз. Кто хотел бы попробовать?»

Из группы по желанию выходят два участника. Решение данной задачи предварительно не обсуждается, люди действуют спонтанно, начиная идти по игровому «мостику» навстречу друг другу. При встрече они должны договориться, применяя минимум слов и затрачивая на переговоры не более одной минуты.

Обсуждение: После проигрывания упражнения следует рассмотреть такие вопросы: кто проявил инициативу в решении коммуникативной задачи и кто был ведомым, старались участники игры помочь друг другу или наоборот, пытались достичь только своей цели, не задумываясь о партнере, какие средства более эффективны в подобной условно опасной ситуации?

Упражнение 3 «Очередь»

Цель упражнения: развитие у участников форм непосредственного коммуникативного поведения, способности к спонтанному игровому общению, раскованности и внутренней свободы.

Время: 15-20 минут.

Задание: Из группы выбираются восемь человек, из которых один – водящий. Семь человек становятся друг за другом как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом имеет игровую задачу не пропустить «нахала» к прилавку.

В это время остальные члены группы рассаживаются амфитеатром и наблюдают за происходящим.

Общее обсуждение: Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил и, кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).

Упражнение 4 «Вдвоем»

Цель упражнения: формирование внутренних средств гибкости и пластичности в процессе смены коммуникативных позиций.

Время: 15-20 минут.

Задание: Работа в паре. Упражнение содержит три игровые задачи: партнеры садятся спина к спине и в течение 5 минут ведут разговор; следующие 5 минут они беседуют, когда один сидит, а другой стоит перед ним, поочередно меняясь позициями «сверху» и «снизу»; затем они садятся друг напротив друга и «разговаривают» только глазами в течение 10 минут. После решения каждой задачи пара обменивается впечатлениями.

Обсуждение: организуется общее коллективное обсуждение того, какая игровая задача была наиболее легкой и приятной, когда в общении появились трудности и почему, в какой из пар возник психологический контакт и др.

Упражнение 5 «Перехвати инициативу»

Цель упражнения: расширение диапазона профессиональных возможностей педагога относительно успешного удерживания своей ведущей, управляющей позиции в учебно-воспитательном процессе.

Время: 10- 15 минут.

Задание: Из группы участников выбираются два «актера», остальные - наблюдатели. «Актеры» играют роли собеседников, которые разговаривают на какую-то тему, например, «Самый лучший художник...» («Самая лучшая музыка...»), «Самый лучший отдых...» и т.п.). Задаются также этапы разговора: на первом один собеседник держит инициативу, а другой играет пассивную роль – слушает и поддакивает; на втором этапе пассивный собеседник должен суметь перехватить инициативу у первого и навязать ему свою точку зрения. Разумеется, первый при этом будет стараться удержать за собой коммуникативное лидерство.

Обсуждение: участники группы анализируют возможные в таких случаях средства «захвата коммуникативного пространства» или борьбы за управление ситуацией. Важно обратить внимание на возникающие в жизненной ситуации подобного типа, в которых человек начинает лично самоутверждаться, используя слабости другого.

Упражнение 6 «Моя юность»

Цель упражнения: активизация воспоминаний участников, отнесенных ко времени, когда они были девушками (или юношами).

Время: 10-15 минут.

Задание: Группа садится в круг и по очереди (или по желанию) вспоминают случаи из своего личного опыта: «Самое радостное событие моей юности» или «Самое грустное событие моей юности».

Обсуждение: Выполнение упражнения будет успешным, если участникам группы удастся почувствовать себя такими, какими они были в юности, ярко и отчетливо ощутить свои юношеские переживания.

Упражнение 7 «Пять минут»

Цель упражнения: преодолеть «стресс торопливости», нейтрализовать эмоциональное напряжение, укрепить стремление к достижению состояния внутренней уравновешенности.

Время: 10-15 минут.

Задание: упражнение начинается со следующих слов психолога: Представьте, что вы идете к автобусной остановке и видите, как подъезжает нужный вам автобус. Что вы сделаете? Спокойно скажете себе, что не будете торопиться, вскоре подойдет другой, или резко побежите к нему, чтобы сэкономить пять минут? Подумайте о том, что вам удалось успеть войти в автобус и, тяжело дыша, вы протискиваетесь между пассажирами. Пять минут у вас в запасе. Что вы будете делать в течение этих пяти минут, которые вам удалось сэкономить, затратив определенные усилия?

Обсуждение: в ходе группового обсуждения часто выясняется, что педагоги находятся в постоянной спешке, стремясь сэкономить каждую минуту даже тогда, когда в этом нет особой необходимости. Многие действительно не могут представить, что они будут делать в эти сэкономленные пять минут, и приходят к выводу о бесполезности «стресса торопливости» и его вредном влиянии на свое самочувствие.

Упражнение 8 «Пожелания»

Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово.

Рефлексия занятия.

Тренинг 4 Задания для моделирования ситуаций в тренинговом взаимодействии

Раздел 1 Психология индивидуальных различий

Ситуация 1 «Не такие, как все»

В пятом классе сразу бросается в глаза огненно-рыжая голова бойкого мальчика, который ни минуты не может усидеть спокойно. Он — олицетворение движения и неусидчивости, всегда в кругу товарищей. Казалось бы, кто как не он чувствует себя среди детей «как рыба в воде». Но нет. Есть у него своя «ахиллесова пята», — он рыжеголовый и этого не скроешь. Стоит лишь немного оплошать перед лицом своих товарищей, или просто кому-то не понравиться, как прозвище готово. А для него это едва ли не самое большое оскорбление. Вот и превращается мальчишка за одно мгновение в разъяренного быка, перед носом которого крутят красной тряпкой. А детское общество сплошь да рядом удивительно дерзко и безжалостно...

1. Какой психологический механизм взаимодействия срабатывает в этой ситуации? К каким последствиям он ведет? 2. Набросайте примерный план работы.

Ситуация 2 Детская тревожность

Из рассказа матери:

«Моему сыну было 8 лет, когда, возвращаясь из школы, он увидел, как старшеклассники что-то требовали у младших детей. Не получив нужного, они жестоко побили их на глазах у других детей. Сын очень перепугался и прибежал домой. С тех пор он боится ходить сам в школу, на улицу, мотивируя тем, что и его побьют те самые ребята. Я его долго убеждала, ходила с ним вместе на улицу, провожала в школу. С тех пор прошло уже 2 года. Сын самостоятельно ходит в школу, на улицу, но, как только я посылаю его в магазин, находящийся недалеко возле дома, или еще куда-нибудь, он начинает плакать и говорить, что боится встречи с теми ребятами.

Как вы посоветуете действовать: а) не посылать сына в магазин, не давать ему поручений, вынуждающих идти на улицу; б) считать его отказ симуляцией и требовать выполнить задание?».

1. Разделите условно ситуацию на две части: а) испуг; б) последствия (через 2 года). Проанализируйте каждую часть отдельно и укажите ориентировочно направления работы с ребенком и его мамой. 2. Сделайте выводы об ошибках, допущенных в этой ситуации. 3. Дайте ответ на запрос матери, посоветуйте, что делать, чтобы негативные проявления в поведении сына не закрепились.

Раздел 2 Исследование возрастных закономерностей психического развития человека

Ситуация 1 «Провокационный вопрос»

В консультацию обратилась мать пятилетней девочки, удочеренной за год до этого. Ее беспокоило, как реагировать на довольно упорные вопросы Кати, относившиеся

к событиям раннего детства: помнит ли она, «как они ходили в лес вместе с тетей, когда она была маленькая», и т.д. За год совместной жизни у матери и девочки сложилась взаимная привязанность, и воспоминания о прежней жизни — отрывочные и всплывающие непроизвольно,— не сопровождались у Кати тоской или печалью (родная мать ребенка была лишена родительских прав, после чего в возрасте трех лет девочка была помещена в детский дом). Вместе с тем для Кати было очень значимо связать нынешнюю жизненную ситуацию с сохранившимися, хотя и смутными, воспоминаниями о прошлом. (По: Бурменская Г.В. и др., 1990).

1. Какое значение для девочки имеет актуализация ее воспоминаний? 2. Какую тактику поведения следует предложить матери?

Ситуация 2 «Деликатная тема»

Учительница:

«Меня привел к вам очень деликатный вопрос. В моем 5 классе учится мальчик С. В связи с плохим обучением и поведением его оставили на второй год в одном и том же классе. Особых хлопот в этом году он не причиняет. Волнует другое. Я не знаю даже, как это объяснить. Иногда С. ведет себя так, как петух в курятнике. На голову выше всех детей, физически сильнее, он зажимает девочек в темных углах, дергает и бесцеремонно ощупывает, а те, не понимая, что происходит, визжат от страха и боли. Такие «шутки» повторяются все чаще. Я теряюсь в догадках, не зная, как подступиться, что сделать. С одной стороны, стоит пресечь эти «шутки», так как некоторые девочки пожаловались дома, и их родители уже интересовались, что там творится в школе. С другой стороны, хотя С. будто бы старше других детей, но часто мыслит очень инфантильно. Складывается впечатление, что он сам не ведает, что творит. Как выйти из этой ситуации? Нужно ли говорить что-то и что именно мальчику, девочкам, их родителям?».

1. Объясните психологическое содержание происходящего.

2. Помогите учителю разработать примерную тактику поведения в подобных ситуациях.

Раздел 3 Трудности обучения и воспитания

Ситуация 1 «В семье алкоголика»

В 7-м классе есть девочка Вера, которая учится в меру своих возможностей, ведет себя очень скромно и примерно. Но время от времени она 2—3 дня не появляется в школе. А когда приходит, то зачастую с синяками от побоев. Оправданий для пропусков не имеет, выглядит как затравленный зверек. На вопросы не отвечает. Дети говорят, что это отец бьет ее, когда приходит домой подвыпивши. Разговор классного руководителя с матерью на эту тему не удался. Женщина напряженно молчала, слушая педагога. Учитель обратился к психологу с вопросом: что делать?

Через какое-то время, поддавшись уговорам, мать девочки все-таки пришла к психологу. Она открыла некоторые подробности их неблагополучной семейной жизни. Муж систематически выпивает, но наотрез отрицает то, что это болезнь. Уже начал

выносить вещи из дома. Живут в 1-комнатной квартире — идти некуда. Старшая дочь (ему неродная, от первого брака), доведена им до отчаяния, обещает наложить на себя руки. Женщина слезно просила психолога вмешаться в их семейные дела, поговорить с мужем. Возможно, хоть как-то удастся повлиять на него, ведь под угрозой не только психическое здоровье младшей дочери, но и жизнь старшей.

1. Как помочь этой семье? 2. Что необходимо знать об алкоголизме и его влиянии на внутрисемейную ситуацию? 3. Набросайте план работы с мамой, Верой, её старшей сестрой, их отцом?

Ситуация 2 «Подводные камни обучения»

9-летняя ученица музыкальной школы имеет хорошие музыкальные способности. Сама пробует писать музыку. Но во время занятий по специальности (фортепиано) ведет себя неадекватно. В ответ на замечания учителя или просьбы исправить ошибки может совсем перестать играть и сидеть, насупившись, либо продолжать играть, не обращая внимания на то, что говорит педагог. Учителю приходится значительную часть урока тратить на уговоры, попытки поладить. Поведение девочки зависит от настроения, которое может испортиться из-за пустяка. Что делать учителю в таких случаях? Как вести себя с таким ребенком?

1. Постройте гипотезы относительно характерологических особенностей девочки. Продумайте, как их можно проверить? 2. Как реагировать учителю на подобные поведенческие реакции ребенка?

Раздел 4 Всё начинается с семьи

Ситуация 1 «Безотцовщина»

Обратилась мама с жалобами на сына 9 лет:

«Несобранный, рассеянный, вспыльчивый, занимается онанизмом, не знаю, как отучить». Более подробная психологическая диагностика взаимоотношений матери и сына выявила сильный элемент непринятия ребенка в родительской позиции матери. Мама с сыном живут вдвоем, с отцом в разводе уже несколько лет. Рефреном многих ее высказываний проходила мысль о том, что женщина все может, за все берется, «везет воз», а мужчины — «слабаки». Активно проводила мысль о том, что в воспитании ребенка отец не нужен, мать его полностью заменяет, даже в воспитании сына: «На лыжах — пожалуйста, боксом пожалуйста, самолет клеить — пожалуйста». Единственное, зачем нужен отец в семье — для того, чтобы давать детям пример благородного, рыцарского отношения к женщине.

1. Дайте психологический анализ отношений матери и сына. На что преимущественно должна быть направлена психокоррекционная работа в данной ситуации?

Ситуация 2 «Детская ревность»

Из рассказа матери: «Моя семилетняя дочь ревнует меня своему младшему братику. Когда он был совсем маленьким, это не особенно проявлялось, а сейчас наши отношения очень обострились. Стоит сделать ей какое-то замечание, как она воет: «Ты меня не любишь, любишь только своего Сашу», начинаю себя ловить на том, что лишь

возьму младшего на руки, так и опускаю, а вдруг дочь снова приревнует. При ней стараюсь обращать меньше внимания на сына. Но часто слышу: «Мама, почему ты ему положила большой кусок торта!», «Ты снова с ним играешься, а кто будет играть со мной...» и т.д. Как избавиться от детской ревности?»

1. Проанализируйте психологический климат семьи. Что, по вашему мнению, может провоцировать возникновение и обострение детской ревности в семье? 2. Какие воспитательные установки необходимо помочь сформировать матери? Смоделируйте возможный диалог.

Рефлексия занятия.

Тренинг 5 «Продуктивное разрешение конфликтов»

Цель: овладение техникой решения и предотвращения отрицательных последствий конфликтов. Раскрепощение поведенческих действий в общении. Раскрытие потенциальных возможностей личности в вербальном и невербальном самовыражении. Обучение конструктивному общению в конфликтных ситуациях.

Организационный момент: участники рассаживаются по кругу. Каждый делится своими ассоциациями, связанными со словом «конфликт». Обсуждается проблема «Возможна ли жизнь без конфликтов?».

Разминка «Цепь противоречий»:

Предполагается проблема, которая трактуется как противоречие с необычной точки зрения. Например, ситуация, в которой вас обидели. Это плохо, но вы аргументируете, что это хорошо и почему. Последнюю фразу партнёр, сидящий рядом, повторяет и аргументирует её как отрицательную ситуацию в жизни человека и т.д. Положительная ситуация аргументируется как отрицательная, а отрицательная – как положительная.

Упражнение № 1 Этюд «Эмпатийный танец»

Цель: достичь эмоционального единства в процессе дуэтного взаимодействия.

Условие: разбиться на пары. Между двумя руками партнёров ставятся карандаши. Необходимо при танцевальных движениях в совместном танце не упустить карандаши и достичь гармонии танца.

Анализ впечатлений.

Упражнение № 2 Этюд «Противоположности»

Цель: введение в понятие противоположности. Этюд помогает осознать конфликтные стороны личности и получить опыт конструктивного взаимоотношения.

Условие: сядьте лицом к лицу с партнёром и решите, кто из вас будет играть роль «нападающего», а кто – «защищающегося». Затем начните диалог. Твёрдо стойте на своей позиции, старайтесь не сдаваться.

Если вы «нападающий», жёстко говорите партнёру, как он должен вести себя и что должен делать. Ругайте и критикуйте его с позиции явного превосходства и уверенности в себе.

Если вы «защищающийся», постоянно извиняйтесь и оправдывайтесь, говорите, как вы хотите уладить конфликт, и как что-то мешает вам выполнить требования нападающего.

Поменяйтесь ролями. Постарайтесь полностью испытать власть и авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося».

Поделитесь своими переживаниями. Сравните сыгранные вами роли с вашими действиями в реальной жизни. Обсудите, что вы чувствовали в этих ролях, ведь анализ впечатлений может дать информацию об отдельных сторонах вашей личности.

Анализ впечатлений.

Упражнение № 3 Этюд «Цепь противоречий»

Цель: разрушить стереотипы прежних подходов к конфликту: учитывать непредсказуемость действий партнёра; применять личную импровизацию; превратить проблему в новые возможности.

Условия:

1 Посмотреть на проблему с противоречивой позиции.

2 Доказать необычный взгляд на проблему.

3 Уметь выслушать, повторить последнюю фразу и продолжить разговор как цепь противоречий.

4 Вербально импровизировать необычные позиции.

Обсуждение: что было сложным в выполнении упражнения? Что вам удалось, а что нет при выполнении упражнения?

Упражнение № 4 Этюд «Работа над конфликтами в дуэте»

Цель: уметь выслушать и рассказать о сути конфликта.

Каждый участник группы вспоминает ярко запомнившийся личный конфликт. Все разбиваются на пары.

Обратная реакция и информация производятся с позиций:

- я чувствую,

- я понимаю,

- я думаю (оценка конфликта).

Обсуждение: расскажите, как менялось ваше внутреннее состояние в процессе изложения и анализа конфликта партнёром? Раскройте его динамику.

Упражнение № 5 Ситуация «Анонимный конфликт»

Цель: наблюдение со стороны за анализом возможных ошибок и поиском оптимальных решений своей проблемы кем-то другим.

Каждый участник группы записывает на карточку актуальный конфликт личности. Это позволяет провести анонимный вариант решения ситуации.

Записав на карточку содержание своей конфликтной ситуации, участник, не подписывая её, сдаёт тренеру. Затем собираются все участники, каждый берёт не свою карточку и пытается разрешить чужую ситуацию.

Обсуждение: легко ли было выполнить это упражнение?

Упражнение № 6 Ролевая игра «Активный и пассивный конфликтующие»

Цель: проиграть конфликты, которые не осознаются или которые длительно беспокоят. Игра используется для осознания поведения и возможного его изменения.

Условие: участники выбирают нежелательное личное поведение или группа помогает каждому участнику выбрать поведение, которое им самим не осознаётся, но очевидно для других. Возникает тенденция извиняться, избегать смотреть в глаза, быть нетерпеливым и безапелляционным.

Анализ впечатлений.

Упражнение №7 «Конфликт в автобусе»

Цель: уметь выбирать оптимальную для данной ситуации позицию в общении.

Условие: необходимо склонить собеседника на свою сторону с помощью правильно выбранной позиции.

Человек в автобусе садится, а на свободное место рядом с собой ставит портфель. Автобус переполнен. Назревает конфликт.

Каждому участнику предлагается добиться того, чтобы человек освободил место, занятое портфелем.

Инструкция сидящему: убрать портфель в том случае, если результаты взаимодействия будут эффективными и ему самому захочется это сделать.

Обсуждение.

Упражнение № 8 «Начальник – подчинённый»

Цель: отработка технологии созидательной критики.

Участники разбиваются на пары, распределяют роли.

Критика начальника: авторитарного – мудрого.

Критика подчинённого: некомпетентного – опытного.

Критика коллектива: всего – некоторых.

Обсуждение.

Упражнение № 9 «Самодиагностика»

Цель: выявление внутренних конфликтов, проблемы во взаимоотношениях.

А) Какое отрицательное качество вас больше всего раздражает в себе:

- на учёбе (работе)

- в семье

- с родственниками

- с друзьями.

Б) Что вы чувствуете при общении с разными людьми (на учёбе, в семье, с родственниками, друзьями).

В) Определите несколько видимых и особенно невидимых причин (проблем во взаимоотношениях на учёбе, дома, с родственниками, друзьями).

Г) Что надо изменить (на работе, в семье, с родственниками, друзьями).
Анализ впечатлений.

Упражнение № 10 «Супружеский конфликт»

Цель: ознакомиться с одним из вариантов супружеских конфликтов, определить их виды и попытаться найти возможные варианты решения супружеских конфликтов подобного типа.

Участники игры:

Муж – работник бюджетной сферы, вынужденный постоянно искать дополнительный заработок, так как основной зарплаты на содержание семьи не хватает.

Жена – также работница бюджетной сферы, вынужденная постоянно отпрашиваться с работы, так как в основном ей одной приходится вести всё домашнее хозяйство (стирать, готовить, ходить за покупками, отводить и приводить двоих детей в детский сад).

Игровая ситуация: Муж приходит позже обычного. Сегодня он получил «левую» работу и получил за неё деньги. Он в хорошем настроении и слегка навеселе. Жена устала и обижена на мужа. Возникает конфликт. Жена обвиняет мужа в том, что он совершенно не думает о семье, что у него своя личная жизнь, а она за своими семейными заботами ничего хорошего в этой жизни не видит. Муж оправдывает свои частые задержки на работе тем, что он стремится больше зарабатывать денег именно для семьи.

А) оправдывать свои действия, предшествовавшие конфликту.

Б) изложить варианты решения конфликтной ситуации.

В) найти единое взаимоприемлемое решение конфликта.

Анализ ситуаций.

Рефлексия занятия.

Тренинг 6 «Индивидуальный подход в деятельности психолога»

Цель: обучение навыкам ведения индивидуальной консультации в русле гуманистической парадигмы.

Задачи:

- использовать общие закономерности психологического воздействия в индивидуальной консультации: заражение, внушение, убеждение и др.;

- учиться понимать мир клиента с помощью активного, эмпатического слушания;

- использовать самостоятельный анализ плюсов и минусов в ролевом взаимодействии;

- рефлексия составляющих профессионального образа психолога;

- выработка естественного стиля профессионального поведения.

Упражнение № 1 Беседа с родителем

Участники: Родители и психолог.

Инструкция: Вы — родитель. Психолог приглашает Вас в школу на беседу по поводу трудностей в обучении Вашего сына.

Задание психологу:

- выяснить причины;
- добиться сотрудничества с родителем;
- выяснить, насколько можно положиться на родителей в преодолении школьных трудностей ребенка.

Дополнительная информация родителю: Вы —

- А) одинокая, замкнутая женщина, живете с ребенком вдвоем;
- Б) очень занятой человек;
- В) страдающая хронической усталостью мать четверых детей;
- Г) готовая защитить своего ребенка от бесцеремонности и несправедливости школы;
- Д) школьный психолог;
- Е) директор соседней школы;
- Ж) ваша бывшая подруга (друг).

Задание психологу: Провести индивидуальную беседу с клиентом.

Выберите участников и проиграйте ситуацию в виде ролевой игры.

Обсуждение.

Упражнение № 2 Неаккуратная машинистка

Участники: Машинистка, начальник.

Начальная информация: Машинистка, которая всегда печатала ваши материалы, в последнее время стала делать много ошибок.

Задание: Принося очередную работу для перепечатывания, найдите возможность дать знать, что такое качество работы вас не устраивает.

Дополнительная информация:

Машинистка:

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

Выберите участников и проиграйте ситуацию в виде ролевой игры.

Анализ ситуации.

Упражнение № 3 Овощная база

Участники: Заведующий отделом, работники Татьяна и Полина.

Информация: Согласно приказу директора, один из работников вашего отдела должен быть направлен на овощную базу. Характер работы позволяет заведующему отделом послать только Татьяну или Полину.

Задание: Поговорить с обеими женщинами, пытаясь добиться их добровольного согласия. Заведующему нужно решить, кто из женщин пойдет.

Дополнительная инструкция: Вы — Татьяна или Полина. Попробуйте по возможности быстрее прервать контакт с заведующим отдела. Если это не удастся, то попробуйте хотя бы отказаться от работы на овощной базе. У Вас есть свои причины для отказа.

Анализ ситуации.

Упражнение № 4 Профессиональные ситуации

1. Каждый имеет право на место под солнцем

Участники: Учительница в пенсионном возрасте, психолог.

Информация: 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.

Задание: Провести консультацию.

Обсуждение.

2. Слабый ученик

Участники: Директор школы, психолог.

Информация: Директор дает психологу распоряжение составить психологическую характеристику на ученика Н., который учится в специализированном (гимназическом) классе. Директор уверен, что из этого ученика ничего не получится, ему не место в специализированном классе. Психолог не согласен.

Задание: Защитить свою позицию.

Анализ ситуации.

3. Застенчивый клиент

Участники: Психолог, работник предприятия.

Информация: Психолог встречается в столовой с работником предприятия, который дает знать, что у него много что сказать, но не знает, как начать.

Задание: Помочь клиенту раскрыть свои мысли.

Обсуждение.

4. Помогите

Участники: Родитель, психолог.

Информация: Мама очень озабочена поведением своего сына 9 лет — после возвращения из санатория он стал плохо себя вести. Дерется, не слушается. Она боится с ним на люди показываться.

Задание: Провести консультацию в русле гуманистической парадигмы.

Обсуждение.

5. «Вредные» клиенты

Участники: Клиент (незнакомый человек, не из этой группы), психолог.

Информация: Клиент описывает свою ситуацию, содержащую психологические проблемы. Консультант должен провести консультирование с ним.

Дополнительная информация клиенту: в ходе обсуждения попробовать «сбить» психолога, задав провокационные вопросы, сделав какие-либо предложения «не по делу»:

- Сколько вам лет?
- Я приглашаю вас вечером в ресторан.
- Дайте совет.
- Вы такая молодая.
- Вы хорошо выглядите. Как вам это удается?
- Я тоже психолог.
- Я известный психолог.
- Я не доверяю мужчинам-психологам (женщинам).
- Все это ерунда. Ничего вы не понимаете.

Анализ впечатлений.

6. Сглаживание оскорбления

Участники: Психолог, учительница.

Информация: Стало традицией к годовщине школы награждать почетным знаком учителей-ветеранов. В список награждаемых включена учительница Н., долгое время работающая в школе. Заместитель директора по воспитательной работе приглашает ее в связи с награждением на торжественное собрание, в котором в принципе она могла бы не участвовать. Учительница, одетая наряднее обычного, приходит на собрание, но почетного знака не получает — по ошибке ее фамилия в приказе директора была пропущена. Учительница обижена, ей стыдно, т.к. все коллеги знали, почему она пришла на торжественное собрание. После собрания учительница приходит к психологу и рассказывает о полученном ею оскорблении.

Задание психологу: Эмоционально поддержать и сгладить обиду.

Обсуждение.

7. Сюрприз

Участники: Психолог, девочка из «А» класса.

Информация: К школьному психологу приходит Оля — хорошая, примерная ученица, ей предсказывают, что она закончит школу с золотой медалью.

Задание психологу: Реагировать соответственно обстановке.

Задание второму участнику: Ты Оля, ученица 11-го класса. Ты вне себя, опечалена и запутана. Идешь к психологу и заявляешь, что ждешь ребенка.

Задание: Провести консультацию в русле гуманистической парадигмы.

Обсуждение.

Рефлексия занятия.

Тренинг 7 «Невербальное общение»

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне; расширение спектра невербальных средств общения у участников тренинга.

Задачи:

- развивать умение вступать в контакт;
- уметь вызывать доверие у партнёра;
- снятие стереотипов восприятия и действий;
- развитие понимания партнёра по общению;
- овладение навыками эффективного слушания.

Работа в парах (Арнольд, Скибина, 1990; Гиппиус, 2003; Евтихов, 2004)

Вырази эмоцию. Ниже приведено несколько эмоций, которые каждый когда-нибудь переживал. На каждую эмоцию приведите два способа выражения, какими вы обычно пользуетесь:

- 1) как вы выражаете свое чувство вербально и,
- 2) как вы выражаете это чувство действием без слов.

- Вам скучно в группе.
- Вы злы на одного из участников, но не решаетесь это открыто высказать. - Кто-то делает или говорит то, что вас очень оскорбляет.
- Кто-то просит вас сделать что-то сложное; вы опасаетесь, что не справитесь, но не хотели бы выглядеть некомпетентным.
- Вы испытываете симпатию или Любовь к кому-то, но не уверены во взаимности: как вы выразите свои колебания?

Анализ ситуаций.

Говорящие глаза. В парах обсуждаются следующие вопросы:

- когда люди избегают зрительного контакта;
- когда люди вынуждены поддерживать зрительный контакт;
- что я чувствую, обсуждая проблему зрительного контакта;
- как я использую зрительный контакт.

Обсуждение: что во время этого обсуждения «говорили» глаза партнера?

Птичий язык. Партнеры садятся лицом друг к другу и две минуты говорят о том, что их в данный момент интересует. Еще две минуты продолжают разговор в телеграфном стиле, пользуясь фразами из 3-4 слов. Две минуты общаются на «птичьем языке», используя свист, жужжание, мычание и тому подобные звуки. Две минуты общаются на тарабарском наречии выдуманной экзотической страны. Две минуты объясняются беззвучно, одними жестами и мимикой, как глухонемые. Закрывают глаза, подают друг другу руки и две минуты общаются руками. Снова на языке жестов, на птичьем языке, междометиями, на выдуманном наречии.

Затем дается пять минут на то, чтобы из всех видов общения выбрать самый подходящий для продолжения; это может быть и сочетание способов. Партнеры

обмениваются информацией (в обычной форме): что каждый узнал о себе и своем собеседнике.

Обсуждение по следующим вопросам:

- какие формы общения мне дались особенно легко;
- какие — особенно трудно;
- когда я работал наиболее эмоционально;
- какие формы позволяют мне выразить лучше всего мои эмоциональные состояния;
- какие эмоции я выразил;
- какие эмоции мне выразили;
- какие формы общения мне нужно развивать.

Диалог телодвижений. По две минуты общаться с помощью пантомимы в ролях:

- учитель и ученик,
- родитель и ребенок,
- колдун и зомби,
- вор и полицейский,
- мужчина и женщина,
- сила и слабость,
- активность и пассивность,
- грубость и мягкость,
- любовь и ненависть,
- принятие и отклонение,
- огорчение и удовлетворение,
- скука и интерес и т.д.

Анализ ситуаций.

Разговор через стекло. Работа в паре:

- разговор через витрину магазина;
- в пробке стоят два автобуса, надо через закрытые окна передать знакомому в другом автобусе срочную информацию;
- разговор через стекло вагона (прощание на вокзале).

Анализ ситуаций.

Телепатия. Разговор глазами и мимикой о своем настроении.

Вариант: партнеры поворачиваются друг к другу спиной, расходятся в разные стороны и пытаются одновременно оглянуться.

Сиамские близнецы. Партнеры изображают близнецов, сросшихся одним боком. Они обнимают друг друга за талию, и теперь у них две руки и две ноги на двоих. Близнецы ходят, режут воображаемую сосиску и кормят друг друга, пьют кофе с бутербродом и т.п.

Вариант: партнеры «срослись» лбами, между которыми они зажимают лист бумаги. Они должны постоянно передвигаться, а если уронят листок, застыть, когда он коснется пола.

Другой вариант: Близнецы срослись спинами, руки у них переплетены в локтевых сгибах; они вместе садятся на пол и затем встают.

Анализ впечатлений.

Все выше! Партнеры садятся на пол друг перед другом так, чтобы пальцы их ног соприкасались. Затем оба вытягивают руки, захватывают кисти партнера и начинают сильно и синхронно тянуть друг друга, при этом поднимаясь вверх, пока не встанут на ноги.

Обсуждение.

Работа в парах (Абрамова, 1997)

Проверьте свою наблюдательность. Один участник становится Клиентом, другой – Психологом. Клиент вспоминает человека, с которым ему было приятно работать вместе. Психолог старается запомнить поведение Клиента в это время и затем просит его вспомнить человека, с которым ему было неприятно работать. Когда Психолог запомнит и это поведение Клиента, он просит его вспомнить человека, при работе с которым тот не испытывал никаких чувств.

Клиент записывает, в каком порядке он будет воспроизводить предыдущие воспоминания. После каждой демонстрации Психолог записывает свое решение: какое состояние вспоминал Клиент. После предъявления всех трех состояний они сравнивают свои записи, и при наличии расхождений серия повторяется в другой последовательности. Если снова неудача, нужно начать с первой серии эксперимента. После успеха партнеры меняются ролями.

Обсуждение.

Работа в группе (Большаков, 1996; Марасанов, 1998)

Дискуссия со скрытыми ролями. Пять участников получают тайные инструкции с описанием ролей, соответственно которым они ведут себя в дискуссии. Через десять минут остальные пытаются угадать эти роли.

Роли:

Организатор. Обеспечивает выявление всех позиций. Побуждает высказаться еще не высказывавшихся. Задает уточняющие вопросы, направляет дискуссию. Подводит промежуточные и окончательные итоги. Свою позицию высказывает последним.

Заводила. С самого начала стремится захватить инициативу в обсуждении и склонить группу к своему мнению. Не склонен кого-либо слушать, если мнение человека не совпадает с его идеями. Эмоционален, напорист. Эмоции, хотя и через край, но в основном положительные.

Соглашатель. Соглашается со всеми. Первым поддерживает любое высказывание. Для него главное — это не поиск наилучшего решения, а мирное, бесконфликтное общение участников дискуссии.

Спорщик. «Я спорю потому, что спорю». Встречает в штыки любое предложение, любое высказывание.

Оригинал. Иногда, время от времени, выдвигает неожиданные, парадоксальные, одному ему понятные предложения, связь которых с существом

обсуждения не всегда ясна. Вмешивается в общий ход разговора не менее трех, но не более пяти раз. В общем, в споре участвует вяло.

Обсуждение.

Аквариум. Участники разбиваются на пары с тем, чтобы один из них наблюдал за другим. Наблюдатели образуют внешний круг, активные участники взаимодействуют. Через 30 минут наблюдатели описывают поведение своих подопечных, используя технику описания поведения. Затем наблюдатели и «рыбки» меняются местами.

Обсуждение.

Сыщики. Участники получают карточки с заданиями, каждый незаметно выбирает себе объект наблюдения. Затем начинается какая-нибудь групповая игра. Каждый в это время выполняет задание, указанное в карточке, следит за своим объектом с целью догадаться о его инструкциях, пытается уловить, кто охотится за ним самим и старается понять, за кем следит объект его наблюдения, не выдавая при этом, за кем следит он сам.

Обсуждение и анализ ситуаций.

Все, как один. Доброволец выходит за дверь, группа загадывает, в какого участника она превратится, и когда доброволец входит, отвечает на его вопросы в такой манере, чтобы он мог догадаться, кого все изображают.

Обсуждение.

Рефлексия занятия.

Тренинг 8 «Профессиональное развитие»

Цель тренинга: определение перспективных целей в будущей профессиональной деятельности; анализ и осмысление профессиональных перспектив; побуждение интереса участников к осознанному профессиональному самоопределению; повышение готовности участников выделять приоритеты при планировании профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Задачи тренинга:

- 1 Повышение компетентности в профессиональном межличностном общении.
- 2 Расширение представлений слушателей о себе как будущем психологе-профессионале.
- 3 Обучение профессиональному и личностному взаимодействию в группе.
- 4 Приобретение знаний о закономерностях профессионального общения.
- 5 Осознание личностных препятствий на пути профессионального саморазвития.

Упражнение 1 Диагностика представлений слушателей о себе как будущем психологе-профессионале

Цель: проведение диагностики представлений слушателей о себе как будущем психологе-профессионале.

Содержание: диагностика представлений слушателей о себе как будущих профессионалах. Оценка потребности в коррекционных мероприятиях у участников тренинга, уточнение цели этих мероприятий. Создание благоприятных условий для работы группы. Разработка и принятие основных принципов работы в группе.

Инструкция: "Нарисуйте свой профессиональный мир, не рисуя пока себя. Разбейтесь на группы по 3 человека. Обсудите в тройках по очереди каждый из рисунков. Вначале обсудите предметы, объекты, изображенные на рисунке; затем выясните у автора его эмоциональное отношение к изображенному, В том случае, если все нравится, предложите ему поместить себя на рисунок. Если в рисунке есть что-то беспокоящее, тревожащее, выясните, что именно вызывает неприятные эмоции. Попробуйте изменить рисунок, что-то убрать, или, наоборот, добавить, пока этот рисунок не станет безопасным и автор не выразит готовность поместить себя в каком-то месте рисунка".

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вызывает у вас ваш профессиональный мир?
- Из чего он состоит?
- Как вы чувствуете себя в этом мире?

Упражнение 2 «Мое состояние»

Назначение: диагностика эмоционального состояния членов группы.
Инструкция: «Расскажите о своем внутреннем состоянии «здесь и теперь», сравнив его, например, с явлениями природы (погодой, временем года и т.п.)».

Обсуждение.

Упражнение 3 «Я как сказочный персонаж»

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: Подумайте, какой из сказочных персонажей, героев мультфильмов или кинофильмов похож на вас, и представьтесь от его имени. Другие члены группы могут задавать Вам уточняющие вопросы, касающиеся душевного состояния персонажа, его взаимодействия с окружающими, жизни в целом.

Обсуждение.

Упражнение 4 «Мои потребности»

Цель: выявление степени значимости профессиональной деятельности для участников тренинга.

Инструкция: Упражнение выполняется в парах. Участникам следует договориться о сотрудничестве с теми людьми, к которым есть доверие и записать вопрос: «Без чего я не мыслю своей жизни?» Важно перечислить то, отсутствие чего в жизни сделает ее невыносимой (1,2,3). После выполнения задания участникам предлагается поделиться своими открытиями в группе.

Рефлексия: в процессе группового обсуждения следует обратить внимание студентов на то, какое место в их индивидуальных списках занимает профессиональная деятельность, насколько она для них важна.

Упражнение 5 «Мои эмоции»

Цель: диагностика эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: Расскажите, как вы себя сегодня чувствуете, используя в качестве метафоры различные направления психологической практики. (Например: «Я сегодня как бихевиорист готов давать реакцию на любой стимул», «Я как ведущий – очень энергичный, могу ругаться, могу поддерживать», «Я как школьный психолог в конце учебного года – сил не осталось, все измучили, жду не дождусь каникул» и т.д.).

Обсуждение.

Упражнение 6 «Мой профессиональный выбор»

Цель: осознание характера своего профессионального выбора.

Инструкция: Вспомните и расскажите, как вы выбирали свою профессию.

Вопросы для обсуждения:

- Был ли этот выбор самостоятельным? Осознанным?
- Если бы вы перенеслись назад, то какую профессию вы бы выбрали?

Упражнение 7 Групповая дискуссия: «Каким должен быть психолог?»

Цель: выявление и проработка интроектов в представлениях о психологе.

Инструкция: Закончите 10 раз предложение «Профессиональный психолог должен...»

Прочитайте свои предложения по кругу. Выберите себе пару - человека со сходными представлениями. Найдите удобное место в пространстве, сядьте друг напротив друга и обменяйтесь своими записями, Прочтите своему партнеру его 10 предложений, изменяя «Профессиональный психолог должен...», на: «Ты должен...»

Сфокусируйте свое внимание на эмоциональном отклике на слово «должен». Для этого расскажите, какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются в форме «Ты должен...». Целесообразно, чтобы каждый из участников отрефлексировал свои эмоциональные реакции, возникающие в процессе данной процедуры.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства у вас возникали, когда к вам обращались «Ты должен...»?
- Готовы ли вы действовать в соответствии со всеми «долженствованиями»?
- Откуда вы узнали, что профессиональный психолог должен действовать именно так? Представлено ли это в вашем собственном опыте?

Рефлексия занятия.

Тема 9 «Личностное самоопределение психолога»

Цель: рефлексия образа профессионального психолога.

Задачи:

- освоение «естественного» стиля профессионального поведения;
- вербализация жизненных и профессиональных ценностей и принципов;
- развитие символического мышления;
- формирование установки на профессиональное развитие.

Упражнение 1. Звездный час (Н.С. Пряжников)

Каждому участнику необходимо примерно за 7-10 минут выделить 3-5 наиболее характерных для профессии психолога радостей (ради чего представители данной профессии вообще живут, что для них самое главное в жизни, работе и др.).

Далее по очереди каждый участник рассказывает о тех радостях, которые он выделил.

Обсуждение: уточнение, выражение своих мнений.

Упражнение 2. Что я хочу изменить (К. Фопель)

Цель: выражение участниками группы цели своей жизни в стиле театра импровизаций.

Участникам предлагается выяснить, кто какие цели ставит перед собой в жизни в настоящее время. Каждый будет делать это без слов, и каждый сможет показать другим, к чему он стремится.

Участники встают, образуя круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной-двух минут показывает формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. После небольшой паузы он должен будет изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто думает, что понял действия этого человека, присоединяется к нему и демонстрирует такие же способы поведения. По мнению К. Фопеля, стоящему в круге будет не так одиноко, а другим станет легче отождествиться с ним и понять его.

Обсуждение.

Упражнение 3. Профессиональные стереотипы (Л.В. Тарабакина)

Цель: выявление профессиональных стереотипов и работа с ними.

Предполагая, что стереотип — это уверенность в том, что люди обладают некоторыми схожими качествами, участникам предлагается на листочках дать описание:

- 1 Студента.
- 2 Русский человек.
- 3 Психолога.
- 4 Бедняка.
- 5 Девушки.
- 6 Преподавателя.
- 7 Юноши.
- 8 Артиста.

9 Алкоголика.

Участники зачитывают свои описания.

Обсуждение:

- Есть ли одинаковые стереотипы? Если нет, то почему? Если да, то почему?
- Как влияют стереотипы на того, кто верит в них? На других людей?

Продолжение. Каждого участника просят подчеркнуть те качества из написанных на листочке (про студента, русского, бедняка, девушки и пр.), которые, на его взгляд, соответствуют лично ему. Ведущий собирает неподписанные листки и зачитывает подчеркнутые свойства.

Задание: угадать, кто автор.

Обсуждение:

- легко ли угадывать определить (и/или понять) человека, если он описан (представлен) через призму стереотипа? Почему?
- Какие чувства вызывало прочтение «своей характеристики»?
- Увидели ли вы образ себя за этим текстом?

Упражнение 4. Корреспондент (по В. Харькину, А. Гройсману)

Цель: рефлексия составляющих профессионального образа психолога, освоение «естественного» стиля профессионального поведения.

Участники работают в парах. Один задает вопросы, другой отвечает: один ответ — как обычный студент, другой раз — как «психолог».

Примеры вопросов:

- Почему люди лгут?
- Зачем люди нужны друг другу?
- Если человек плачет, можно ли ему верить?
- Я боюсь некоторых вещей. Всем ли людям свойственно бояться?
- Что такое любовь, кто знает?
- Если ничего не хочется, что делать?
- Меня часто обижают, а я не умею защищаться. Как быть?

Обсуждение:

- что отличает «обычного человека» от «психолога»;
- какие свои установки проявились в общении;
- обнаружили ли профессиональные стереотипы и деформации в коммуникации?

Упражнение 5. Жизненный и профессиональный кодекс практического психолога (по С.Ю. Смагиной).

Цель: рефлексия и вербализация жизненных и профессиональных ценностей и принципов.

Согласные и гласные русского алфавита (кроме Ё, Й, Ъ, Ь, Ы, Ю, Щ) делятся между участниками группы.

Задача участников — сформулировать несколько значимых лично для них и для мира в целом жизненных или профессиональных правил, которые начинались бы на те буквы алфавита, которые им достались. В завершении встречи группе предлагается организовать совместное прочтение правил. Соблюдая порядок

алфавита, участники тренинга зачитывают сформулированные ими законы. Так получается единый жизненный и профессиональный кодекс практического психолога.

Обсуждение.

Упражнение 6. Плохой психолог

Цель: осознание своих недостатков в профессиональном становлении, в поступках, без перевода их на личность, умение корректно выдавать и воспринимать критику.

Из числа участников выбирается студент на роль «плохого психолога» (в зависимости от группы и ситуации им может стать тот, кто действительно чувствует себя плохим психологом, либо, наоборот, тот, кто является успешным студентом и способен выдержать эту интервенцию). Остальные разбиваются на две группы, примерно равные по количеству.

Задача группы «обвинителей» — выделить негативную черту «плохого психолога» и описать ее проявления. Просто «оценочные» высказывания, без описания ситуации проявления этой черты, не допускаются.

Функции «защитников» — найти объяснения проявлению этой черты и дать другую, позитивную характеристику «плохому психологу». Высказывания говорят в лицо «плохому психологу», он должен видеть, кто говорит. Затем слово дается герою. Он сам высказывается по поводу услышанного, выражая свое эмоциональное отношение к ситуации, сам отвечает на обвинения. Описывает себя как «хорошего» психолога.

Обсуждение: умение осознавать свои слабости и недостатки, умение «держать удар».

Упражнение 7. Поддержка

Цель: развитие тактильной сензитивности, получение обратной связи.

Один выйдет в центр круга, сядет на стул, положит руки ладонями вверх и закроет глаза. Все подходят к нему и кладут руки ему на ладони. Надо отгадать подошедшего. То же, но подходят сзади и обнимают сидящего.

Анализ впечатлений.

Рефлексия занятия.

Тренинг 10 «Школьное консультирование»

Цель: развитие практических профессиональных умений на основе усвоения определенного алгоритма действий в конкретных ситуациях консультирования.

Задачи:

- изучить теоретические основания профессиональной деятельности психолога в школе;
- отработка навыков использования различных методик и процедур консультирования в ходе анализа ситуаций;
- учиться составлению рекомендаций (или психокоррекционных мероприятий) относительно реальных (хотя и заданных) случаев.

Описание случаев в школьной консультативной практике возможно проводить по единой схеме, предложенной А.Ф. Ануфриевым и О.Р. Бусаровой, являющейся следствием анализа концептуального аппарата теории постановки психологического диагноза и включающей следующие разделы:

1 Феноменология (феноменологический уровень объекта психодиагностики, который включает запрос, данные, приведенные педагогом, данные, сообщенные родителями, наблюдение и работа с ребенком, отношение ребенка к обследованию, диагноз не психологов, самодиагноз, резюме по феноменологическим данным).

1 Теоретический конструкт и гипотезы (уровень причинных оснований объекта психодиагностики).

2 Данные психологического обследования (отдельно по каждой гипотезе проверка, резюме по данным обследования).

3 Психодиагностическое заключение.

4 Рекомендации (классному руководителю, родителям, ребенку), кроме того, возможно определение и проектирование психокоррекционной работы с ребенком на основе полученных данных.

5 Катамнез (проверка диагноза по результату воздействия).

Упражнение «Случаи из школьной практики»

Наличие обобщенной схемы, предложенной А.Ф. Ануфриевым и О.Р. Бусаровой, позволяет осуществлять подготовку будущих психологов к практической деятельности в школе.

Сначала проводится разбор конкретного случая из школьной психологической практики по обозначенной схеме, затем слушатели получают материалы с описанием феноменологического уровня объекта психодиагностики.

Задача заключается в том, чтобы, ознакомившись с содержанием определенного практического случая из практики школьного психолога, самостоятельно составить теоретический конструкт и сформулировать гипотезы. Затем под каждый вариант гипотезы и теоретического конструкта надо указать (подобрать), какие конкретные методики и процедуры консультирования могут быть использованы. Кроме того, следует наметить по данному случаю некоторые возможные рекомендации или пути психокоррекционного воздействия.

Случай 1

Маша О., 9 лет, 5 гимназический класс.

Феноменология.

Запрос классного руководителя: «Посоветуйте маме забрать дочь из гимназии».

Запрос мамы: «Может быть, мне лучше забрать дочь из гимназии».

Данные, приведенные учителями:

Успеваемость удовлетворительная, единственная претензия — тройки по русскому языку. Вступительные экзамены сдала неровно: получила «3» за диктант, но понравилась учителю-словеснику хорошей речью. Зачислена с условием, что догонит класс по английскому. Учителей беспокоит ее поведение: она «не вписывается» в коллектив, настраивает одних девочек против других, иногда грубит старшим. Маша привирает, придумывая о себе «красивые» истории: однажды она заявила, что плохо себя чувствует, поэтому надо поручить одноклассникам провожать ее домой (школьный врач оценила ее жалобы как симуляцию).

Данные, сообщенные мамой:

Нет усердия в учебе, часто «выкручивается». В начальных классах (в другой школе) была самой сильной по успеваемости, правда, уровень преподавания был низкий. Маме казалось, что дочь способна справляться с более высокими требованиями, поэтому Маша и поступила в гимназию. В прежнем классе отношения с одноклассниками и учителем были нормальные. Она жалуется, что в гимназии ее дразнят за «бедность». Ее родители развелись, когда девочке было 2 года, живет Маша с мамой и бабушкой. Мама — инженер, зарплата скромная, вынуждена во многом отказывать себе и дочери. Возвращается мама домой поздно, общение с дочерью ограничивается занятиями английским языком. Мама — молодая интересная женщина, но, по ее признанию, ни о какой личной жизни и речи быть не может, так как бабушка (70 лет, бывшая учительница) подавляет и дочь, и внуку. Бабушка не разрешает Маше гулять после школы, боясь, как бы с ней что-нибудь не случилось, в кружки внуку водить отказывается, ссылаясь на свое слабое здоровье. Маша и мама трогательно привязаны друг к другу, мама очень переживает из-за гимназических трудностей дочери.

Наблюдение и беседа с ребенком:

Маша — милотидная, миниатюрная девочка. К обследованию отнеслась заинтересованно, внимание психолога было ей приятно. Очень словоохотлива, интересы инфантильные, доброжелательна к окружающим, ориентирована на поддержку со стороны старших, ей свойственна некоторая демонстративность поведения. Не удовлетворена своими оценками и отношениями в новом классе. В отсутствии подруг в гимназии винит одноклассниц или обстоятельства. Жалуется на чрезмерную опеку со стороны бабушки, особенно обидно Маше, что бабушка даже днем не разрешает ей гулять во дворе.

Диагноз не психолога:

- Классный руководитель: «плохое воспитание».
- Мама затрудняется назвать причину дезадаптации.
- Самодиагноз: «недружный класс».

Резюме по феноменологическим данным: трудности адаптации в новом коллективе, черты демонстративности в поведении.

Случай 2

Слава С., 13 лет, 7 гимназический класс.

Феноменология.

Запрос классного руководителя: «Как помочь Славе избавиться от «комплексов»? Мальчик не может отвечать у доски перед всем классом, малейшая неприятность приводит к стрессу».

Данные, приведенные учителями:

Учится хорошо, преимущественно на пятерки, к его поведению в школе никаких претензий нет. С одноклассниками хорошие, ровные отношения, правда, настоящего друга в классе у него нет. Слава не проявляет инициативы в установлении дружеских отношений со сверстниками, внеклассные мероприятия обычно игнорирует, редко ездит на экскурсии, объясняя это тем, что не хочет волновать маму. Ребята уважают его за знания. Слава пишет прекрасные сочинения, очень хорошо занимается по иностранному языку. Тем не менее, учителей беспокоит будущее мальчика, его неподготовленность к жизни, незащищенность перед невзгодами. Устные ответы у доски представляют для Славы тяжкое испытание: он краснеет, запинаясь, на глаза наворачиваются слезы, в связи с этим учитель вынужден давать ему письменное задание, с которым он, тут же успокоившись, прекрасно справляется. Поводом обращения учителей к психологу послужил случай на городской межпредметной олимпиаде. По условиям конкурса задания по всем предметам выполняются участниками письменно, поэтому Славу как сильного ученика включили в состав команды без колебаний. Но произошло досадное недоразумение. Ему дали карточку с заданием не по французскому языку, который он изучает, а по английскому. Мальчик взял карточку, не сказав ни слова. Сидевшая рядом с ним одноклассница уговаривала его подойти к организаторам, объяснить ситуацию и попросить заменить задание, она даже хотела сделать это сама, но Слава категорически отказался и сдал в комиссию чистый лист. По физике и математике он выполнил задания лучше остальных ребят из своей гимназии, но суммарный балл из-за иностранного языка оказался низким. Свое поведение при получении не того задания мальчик объяснил боязнью показаться невоспитанным, нахальным и тем самым подвести гимназию. Учителя связывают Славины «странности» с трагической гибелью его отца. Мать до сих пор переживает случившееся, и это сказывается на сыне.

Данные, сообщенные мамой:

Отец мальчика, зоолог, погиб в экспедиции, когда сыну шел третий год, отца он не помнит. Все их родственники живут в других городах, так что мать и сын постоянно вдвоем. Разлучались только во время отдыха Славы в летнем оздоровительном лагере, но последние два сезона мальчик отказывался, ссылаясь на однообразие жизни в лагере и отсутствие интересных для себя занятий. Никаких конфликтов с сыном у матери нет, живут они дружно. Слава подробно рассказывает о новостях школьной жизни, мама — о своих делах на работе и различных бытовых проблемах. Если она расстроена, то мальчик утешает и успокаивает ее. До сих пор,

и это маму очень радует, у нее с сыном доверительные отношения. Слава всегда хорошо учился, коллектив ему нравится, на одноклассников никогда не жаловался. В начальной школе мама по его просьбе объясняла трудные темы. Сейчас сын не обращается к ней за помощью, успешно осваивает материал самостоятельно. Днем он гуляет во дворе с ребятами, любит играть в футбол. Близких друзей у него нет, как правило, домой их не приглашает, хотя мама не возражает против гостей. Любимое занятие мальчика — чтение и шахматы, он может часами разбирать шахматные партии и решать задачи. Маме 48 лет, она конструктор, работает «от звонка до звонка», затем спешит по магазинам и к 7 — 8 ч. вечера приходит домой, где её ждет сын. В последние годы семья с трудом сводит концы с концами из-за инфляции, а пособие по потере кормильца мизерно. На дополнительный заработок у неё нет времени, да и предприимчивостью она не отличается. Единственное подспорье семейному бюджету — шитьё и вязание, этим она и занимается дома после работы. Иногда они ходят в гости к маминой подруге, та тоже воспитывает одна сына. Вопрос о повторном браке у матери не возникал: надо было заниматься маленьким сыном, а когда он подросток, подходящий, с ее точки зрения, для замужества возраст миновал. Социальный опыт Славы очень скромнен: это школа и булочная, где он каждый день покупает хлеб. Мама понимает, что для взрослеющего сына этого недостаточно, но так трудно что-то изменить! Шахматного кружка поблизости нет, а долгая дорога небезопасна, а также может оставаться недостаточно времени на уроки. В компанию сверстников Славу не заманить, на школьные вечера мальчик не ходит, ссылаясь на неумение танцевать, а мамыны предложения научить его танцам, было иронически встречено: «Сейчас так не танцуют». Выяснилось, что на экскурсии с классом он не ездит по собственной инициативе, мама никогда не возражала против них. Случай на олимпиаде имел неожиданные последствия: мальчик задался целью самостоятельно изучить английский. Мама принесла с работы учебник, и уже месяц Слава штудирует второй иностранный язык, по-прежнему получая пятерки по французскому. Готовность заплакать из-за любой мелочи присуща ему всю жизнь. «Такой уж он уродился, да и я сама такая, а кроме меня он никого и не видит», — заключила мама.

Наблюдение и беседа с подростком:

Слава — худой, долговязый паренек с угловатыми движениями. Встречи с психологом испугался. Когда он вошел в кабинет, у него на глазах были слезы. Отношение к обследованию можно охарактеризовать как послушно-обреченное, иногда подростка удавалось вывести из этого состояния, но как только разговор заходил о чем-то неприятном, Слава тут же возвращался в исходную позицию, опять появлялись слезы. Беседы не получилось, так как отвечал мальчик односложно, об инциденте на олимпиаде сожалеет, теперь он понимает, что надо было разобраться в этой ситуации, и если ему не хватило смелости самому выяснить это недоразумение, то надо было бы воспользоваться помощью одноклассницы. Единственной темой, на которую удалось с ним свободно поговорить, — шахматы. Славе не скучно играть одному, но он понимает, что под руководством специалиста обучение было бы эффективнее. Хотелось бы подружиться с ребятами — любителями шахмат и проверить свои силы. Занимаясь в кружке, легче получить разряд. В районном Доме детского творчества нет шахматной секции, а куда можно

обратиться — он не знает. В конце беседы, как бы извиняясь, подросток сказал, что догадывается, почему его пригласили к психологу, что он часто не знает, как правильно себя вести, и добавил, что он не возражает против встречи психолога с мамой.

Диагноз не психологов:

- Классный руководитель: «Собственная реакция на потерю отца и влияние матери, так и не оправившейся после трагической гибели мужа».

- Мама: Наследственные особенности характера (такой же, как я), усиленные воспитанием в неполной семье и крайне ограниченным социальным опытом.

Самодиагноз: выяснить не удалось.

Резюме по данным феноменологии: чрезмерная застенчивость, слезливость.

Задание группе: попробуйте проинтерпретировать по предложенной схеме следующие случаи.

Моделирование ситуаций (работа в паре).

Ситуация 1 «Готовясь к школе»

Юра (6 лет, 2 месяца) пришел записываться в школу с мамой. Первое же задание, в котором требовалось нарисовать фигуру мужчины, а затем срисовать два предложенных образца, он выполнил крайне неохотно, приговаривая, что ему не нравится рисовать. Выполняя задание «Узор», в котором требуется по определенному правилу соединять нарисованные геометрические фигуры, он тоже все время говорил, что устал и не хочет больше рисовать. Но тут же вскакивал из-за стола, подбегал к доске, хватал мел и принимался рисовать на доске корабли. От выполнения следующих заданий он пытался уклониться, ссылаясь на боль в животе. Но его мать, находившаяся все время рядом с ним, сказала, что он всегда так говорит, когда не хочет что-то делать. Мальчик не мог справиться практически ни с одним заданием: все они вызвали у него отрицательные эмоции. Обследование показало, что Юра абсолютно не готов к школе: ни в мотивационном, ни в волевом, ни в интеллектуальном, ни в речевом отношении. Психолог предложил подождать со школой ещё год, чтобы Юра повзрослел и пошел учиться с семи лет. В предстоящем же году стоит заняться развитием ребенка. Женщина ответила: она понимает, что ее сын очень неусидчив и невнимателен, что он очень запущен, так как им никто никогда не занимался ни в семье, ни в детском саду. Но именно поэтому она хочет, чтобы он пошел в школу с шести лет. (По: Гуткина Н.И., 1991).

1. В чем, вы думаете, кроются причины неготовности Юры к школьному обучению? 2. Какие трудности ожидают мальчика во время обучения в 1-м классе? 3. Смоделируйте дальнейший разговор с мамой, которая настаивает на своем, подберите аргументы в защиту собственной точки зрения.

Ситуация 2 «Еще раз о дисциплине»

[А] В кабинет психолога заглянул учитель и, как бы, между прочим, завел разговор о дисциплине учеников на уроке. «Есть ли какие-то психологические приемы для

налаживания дисциплины? — спросил он в разговоре. — Что говорит об этом психологическая наука?»

[Б] «Сын совершенно перестал меня слушаться. Любое требование встречается им «в штыки», совсем нет сладу. Помогите справиться с ребенком» — такая родительская жалоба встречается на консультации у психолога довольно часто.

1. Что бы вы ответили на подобные запросы? 2. Назовите возможные причины неудовлетворительного поведения детей. Как их можно устранить? 3. Смоделируйте разговор с учителем или с родителями на эту тему.

Ситуация 3 «Научись дружить»

Старшеклассница сообщила, что дружит с одноклассником, но ей не нравится, что он курит. Чтобы заставить его изменить эту вредную привычку, она поставила ему «ультиматум»: либо он бросает курить, либо она перестанет с ним дружить. Курить он не бросил, и они перестали встречаться, причем создалось впечатление, что юноша легко смирился с таким ее решением. Девушка хочет возобновить дружбу, но не знает, как это сделать, боится прослыть навязчивой, не хочет, чтобы ее считали «тряпкой», легко изменяющей своим словам. За советом она обратилась к психологу.

1. Дайте психологический анализ ситуации. 2. Как помочь девушке решить свои проблемы?

Рефлексия занятия.

4 Вспомогательный раздел

4.1 Учебная программа по дисциплине «Психологическое консультирование и психокоррекция»

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
Институт повышения квалификации и переподготовки кадров

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «Психологическое консультирование и психокоррекция»

для специальности 1-03 04 72
«Практическая психология»

ВВЕДЕНИЕ

Изучение курса «Психологическое консультирование и психокоррекция» слушателями Института повышения квалификации и переподготовки кадров является необходимым условием их профессиональной подготовки.

Знание психологических особенностей и применение психологических методов крайне необходимы слушателям, работа которых предполагает постоянные контакты типа «человек – человек», чтобы уметь строить отношения с людьми, находить подход к ним, расположить их к себе. Это умение лежит в основе жизненного и профессионального успеха. Педагогу-психологу в своей профессиональной деятельности необходимо решать широкий круг психологических проблем, связанных с трудностями развития и адаптации личности к различным условиям, дисгармонией межличностных отношений, социальными девиациями, возрастными кризисами.

Максимальное внимание в программе «Психологическое консультирование и психокоррекция» уделяется освещению наиболее актуальных проблем психологического консультирования: роли и месту консультанта в консультировании, профессионально значимым характеристикам консультанта, влиянию профессиональной деятельности на личность консультанта, эффективному консультативному контакту, процедурам и техникам консультирования, специальным проблемам психологического консультирования, этическим принципам в психологическом консультировании, а также умению составлять психокоррекционные программы, уметь осуществлять на практике психокоррекционные мероприятия.

Основная цель данного курса заключается в формировании у слушателей системы знаний по психологическому консультированию и психологической коррекции и выработке умений и практических навыков.

Специфика курса обусловлена тем, что он предполагает применение прикладных знаний по психологии к потребностям профессиональной практической деятельности будущих педагогов-психологов.

Основными задачами курса являются:

- 1) раскрытие взаимосвязи психологического консультирования и психологической коррекции;
- 2) овладение теоретическими основами курса;
- 3) овладение рядом практических навыков и накопление опыта для успешной практической работы;
- 4) формирование базовых понятий психологического консультирования и психологической коррекции, основных представлений о различных методологических концепциях психологического консультирования и типах психокоррекции;
- 5) освоение техник и процедур психологического консультирования и психологической коррекции;

6) выработка умений и навыков индивидуального, группового, телефонного консультирования;

7) выработка умений и практических навыков составления психокоррекционных программ, проведения психокоррекционных мероприятий с разной возрастной группой.

В результате изучения данного спецкурса специалист должен:

иметь представление:

- об основных понятиях психологического консультирования и психокоррекции;

- о теоретических основах консультирования и общей психокоррекции;

- о методах психологической коррекции и психологического консультирования;

- о групповом консультировании и психологической коррекции детско - родительских и семейных отношений;

- о психокоррекционных мероприятиях в учреждениях образования;

- об основных видах психокоррекционных программ;

- об оценках эффективности психологической консультации и проведённых психокоррекционных мероприятиях.

должен знать:

- теоретико-методологические основы психологического консультирования и психологической коррекции;

- специфику предмета и его отношения к смежным дисциплинам;

- основные отношения зависимости, подчинения, сотрудничества, взаимопомощи в любой реальной группе;

- психологические свойства личности в системе субъективных отношений, которые складываются между людьми в их общественной и деловой жизни;

- формы и методы психолого-педагогической работы с семьёй;

- особенности поведения человека в группе, межличностное общение, кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;

- психологические и социальные проблемы современной семьи и её основные характеристики;

- основные принципы, цели и задачи консультирования и психокоррекционной работы;

- особенности составления психокоррекционных программ;

- основные направления в психологическом консультировании и психокоррекционной практике;

- специфику групповой и индивидуальной психокоррекции, а также психологического консультирования;

- знать общие проблемы психологического консультирования;

- знать специфику построения психологического консультирования в различных психологических направлениях;

- знать этические и правовые аспекты консультирования и психокоррекции;

- знать этапы психологического консультирования;

- знать основные параметры, техники и процедурные вспомогательные средства психологического консультирования;

- знать задачи и принципы возрастно-психологического консультирования;
- знать принципы и методы психокоррекционной работы с различным контингентом обучающихся.

должен владеть:

- навыками и умениями в решении практических задач, направленных на изучение и выявление личностных качеств в ходе практической деятельности;
- техниками вербального и невербального общения;
- навыками организации и проведения индивидуальной и групповой консультации;
- практическими умениями составления психокоррекционных программ;
- навыками проведения психокоррекционных мероприятий.

должен уметь использовать:

- современную научную литературу;
- правила эмпатического слушания в ходе консультации;
- проводить коррекцию диагностических отклонений в поведении и обучении детей;
- использовать психолого-педагогические принципы работы с семьёй;
- взаимодействовать с учителями, родителями, специалистами социальных служб в оказании помощи детям и подросткам;
- уметь использовать разнообразные приемы и методы психологического консультирования и психокоррекции;
- уметь разрабатывать рекомендации, развивающие и коррекционные программы с учетом особенностей личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах.

должен иметь опыт:

- проведения индивидуальных коррекционных упражнений;
- решения конфликтных и деловых задач;
- использования рекомендаций для улучшения делового общения;
- применения стратегий и тактик общения в ходе делового взаимодействия;
- проведения психодиагностических методов, направленных на выявление основных дисфункциональных нарушений в семье;
- разработки рекомендаций родителям и детям для улучшения семейных коммуникаций;
- составления и проведения на практике психокоррекционных программ и мероприятий.

Методы для решения поставленных задач:

- 1) метод сотрудничества слушателей с преподавательским составом факультета;
- 2) метод опроса, анкетирования слушателей;
- 3) метод обучения (совместное участие слушателей и преподавателей в научно-практических конференциях, семинарах, тренингах);
- 4) метод контроля (организация контролируемой самостоятельной работы слушателей).

Методы и приемы изучения курса:

- *групповая дискуссия* (метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счёт активного включения обучаемых в коллективный поиск истины);

- *игровое моделирование* (участники группы знакомятся с основным содержанием ситуации, мысленно входят в роли и начинают обыгрывать предложенную ситуацию);

- *ролевые игры* (дают возможность определить причину конфликта и научиться применять техники решения проблемных ситуаций);

- *метод творческой визуализации* (может быть использован для анализа причин конфликтной ситуации);

- *метод мозгового штурма* (учит слушателей искать альтернативное решение проблемной ситуации);

- *рационально-интуитивный метод* (учит основываться на оценке обстоятельств, характеров, интересов участников ситуации и своих собственных).

Основными методами (технологиями) обучения, адекватно отвечающими целям изучения данной дисциплины, являются: проблемное обучение (проблемное изложение, частично-поисковый, исследовательский метод); технология обучения как учебного исследования, коммуникативные технологии, основанные на активных формах и методах обучения (мозговой штурм, дискуссия, пресс-конференция, спор-диалог, учебные дебаты, круглый стол; игровые технологии (деловые, ролевые, имитационные).

Средства обучения: мультимедийное сопровождение учебных занятий, учебники, учебные пособия, конспекты лекций, наглядные материалы к учебным занятиям в виде таблиц, схем. В ходе самостоятельной работы слушателям предлагается:

- работа с литературой (первоисточниками, научно-популярной литературой);

- конспектирование (составление развернутого, опорного, тезисного конспектов), реферирование, составление аннотации, резюме, анализ и сравнение материалов различных источников, составление терминологического словаря;

- анализ управленческих ситуаций;

- подготовка дискуссий по проблемным вопросам изучаемых тем и др.

Содержание программного материала связано со следующими учебными дисциплинами «Общая психокоррекция», «Педагогическая конфликтология», «Основы психологического консультирования», «Групповая психотерапия» и др.

Форма аттестации – экзамен.

Общее количество часов и распределение аудиторного времени по видам занятий:

- лекции – 26 часов

- практические занятия – 4 часа

- семинарские занятия – 4 часа

- тренинги – 20 часов

- самостоятельная работа – 46 часов

Всего часов по дисциплине – 100 часов.

Примерный учебно-тематический план курса

«Психологическое консультирование и психокоррекция»

Наименование тем и форм текущей аттестации	Количество учебных часов									Этапы	Кафедра	
	Всего	Распределение по видам занятий										
		аудиторные занятия										Само стоят
		Лекции	практические занятия	семинарские занятия	Круглые столы,	Лабораторн	Деловые	Тренинги	Конференции			
3.7 Психологическое консультирование и психокоррекция	100	26	4	4				20		46		
3.7.1 Предмет консультативной психологии и психокоррекции	6	2								4		
3.7.2 Типы психологического консультирования	8	2					2			4		
3.7.3 Психологическая коррекция как сфера деятельности педагога-психолога	6	2								4		
3.7.4 Личность консультанта и требования к педагогу-психологу, проводящему психокоррекционные мероприятия	8	2					2			4		
3.7.5 Принципы составления и основные виды психокоррекционных программ	8	2	2							4		
3.7.6 Модель индивидуальной и групповой консультации	10	2		2			2			4		
3.7.7 Индивидуальная и групповая психокоррекция	10	2					4			4		
3.7.8 Психологическое консультирование и психокоррекция в школе	10	2	2				2			4		
3.7.9 Психологическое консультирование семьи	8	2					2			4		
3.7.10 Психологическая коррекция детско-родительских и семейных отношений	10	2		2			2			4		
3.7.11 Половозрастные особенности консультирования и психокоррекции	10	4					2			4		
3.7.12 Оценка результатов консультирования и психокоррекции	6	2					2			2		
Форма итоговой аттестации		Экзамен									2	

кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Содержание программы

Тема 1 Предмет консультативной психологии и психокоррекции

Общие проблемы психологического консультирования. Научные исследования процесса психологического консультирования.

Специфика построения психологического консультирования в различных психологических направлениях.

Понятие о психологическом консультировании. Предмет и задачи психологического консультирования. История психологического консультирования. Основные теоретические проблемы практической психологии. Место психологического консультирования в системе психологической помощи.

Психологическая коррекция и её виды. Определение понятий «психокоррекция», «психологическая помощь», «коррекция». Специфические черты психокоррекционного процесса. Отличие психокоррекции от психологического консультирования и психотерапии.

Тема 2 Типы психологического консультирования

Специфика и стадии психологического консультирования. Основные параметры, техники и процедурные вспомогательные средства психологического консультирования.

Классификация типов психологического консультирования. Понятие психической нормы в психологическом консультировании. Основные типы психологических конфликтов. Психотравмирующие факторы и их классификация. Соотношение понятий консультирования и психотерапии. Клиническая психотерапия, личностно-ориентированная психотерапия, психологическое консультирование: общее и отличия. Психологическое консультирование и психокоррекция.

Типы и уровни психологического консультирования (индивидуальное развитие и изменение; оптимизация межличностных отношений; организационное развитие). Принципы психологического консультирования.

Тема 3 Психологическая коррекция как сфера деятельности педагога-психолога

Психолого-педагогическая коррекция как вид психологической практики.

Коррекция развития личности в младшем школьном возрасте. Коррекция развития личности в подростковом и юношеском периодах. Коррекционная работа с тревожными обучающимися. Коррекция эмоциональных нарушений поведения в детском, подростковом и юношеском возрасте. Коррекция и профилактика агрессии и насилия среди обучающихся.

Психокоррекция личностных особенностей обучающихся и межличностного общения. Коррекционная помощь обучающимся с девиантным поведением.

Принципы и методы коррекционной работы. Виды психокоррекции: по характеру направленности, по содержанию, по форме работы с клиентом, по наличию программ, по характеру управления корригирующими воздействиями, по масштабу решаемых задач. Психокоррекционная ситуация, её основные элементы.

Основные принципы, цели и задачи психокоррекционной работы. Принципы психокоррекционной работы: принцип единства диагностики и коррекции, принцип нормативности развития, принцип коррекции «сверху вниз», принцип коррекции «снизу-вверх», принцип системности развития психической деятельности, деятельностный принцип коррекции. Цели и задачи психокоррекционной работы. Негативная и позитивная формы представления коррекционных целей.

Тема 4 Личность консультанта и требования к педагогу-психологу, проводящему психокоррекционные мероприятия

Консультант. Подготовка и профессиональное развитие психолога-консультанта. Личность консультанта. Функции консультанта. Требования к деятельности консультанта. Виды деятельности консультанта. Синдром профессионального сгорания консультанта и пути его преодоления.

Основные компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию.

Теоретический компонент: приверженность одному подходу, эклектизм, общий континуальный подход.

Практический компонент: овладение конкретными методами и методиками, «синдром сгорания», развитие профессиональных качеств.

Личностная готовность: психологические барьеры к требованиям коррекционного общения, психологическая проработанность у педагога-психолога собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у клиента, наличие потребности идти не от себя, а от ребёнка и его проблем, центрация на модели личности.

Тема 5 Принципы составления и основные виды психокоррекционных программ

Основные принципы составления психокоррекционных программ: принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, принцип единства коррекции и диагностики, принцип приоритетности каузального типа, деятельностный принцип коррекции, принцип учёта возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента, принцип комплексности методов психологического воздействия, принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе, принцип опоры на разные уровни организации психических процессов, принцип программированного обучения, принцип возрастания сложности, принцип учёта объёма и степени разнообразия материала, принцип учёта эмоциональной сложности материала.

Виды коррекционных программ: общая модель коррекции, типовая модель коррекции, индивидуальная модель коррекции. Основные блоки психокоррекционного комплекса: диагностический, установочный, коррекционный и блок оценки эффективности коррекционных воздействий. Основные требования к составлению психокоррекционной программы. Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий. Факторы, определяющие эффективность психокоррекции.

Тема 6 Модель индивидуальной и групповой консультации

Основные параметры, техники и процедурные вспомогательные средства психологического консультирования.

Консультант и клиент: особенности взаимодействия. Клиент: легенда о себе и ожидания от консультации. Типы клиентов. Мифы клиентов. Психологический контакт в консультировании и его стадии.

Модель индивидуальной консультации. Структура индивидуальной консультации. Структурирование консультативного пространства. Структурирование времени консультирования. Формирование терапевтического климата в процессе консультации.

Индивидуальное, групповое психологическое консультирование. Отличие группового психологического консультирования от индивидуального. Особенности консультирования малой группы. Этапы психологического консультирования малой группы. Групповое консультирование детей, подростков, родителей, педагогов. Функции консультанта на разных стадиях развития группы в групповом консультировании.

Тема 7 Индивидуальная и групповая психокоррекция

Показания к индивидуальной психокоррекции. Необходимые условия индивидуальной психологической коррекции: добровольное согласие на получение такой помощи, доверие клиента к психологу, активность клиента и его творческо-исследовательское отношение к собственным проблемам, право клиента принимать или не принимать оказываемую помощь, право клиента самому решать вопросы в своей жизни. Форма индивидуальной психокоррекции.

Психологические особенности индивидуальной психокоррекции: сфера интеллектуального осознания (когнитивный аспект), эмоциональная сфера, поведенческая сфера. Основные стадии индивидуальной психологической коррекции: заключение контракта, исследование проблем клиента, поиск способов решения проблемы, формирование психологом коррекционной программы и обсуждение её с клиентом, реализация намеченной программы, оценка эффективности проведённой работы.

Основные механизмы коррекционного воздействия: сообщение информации, внушение надежды, универсальность страданий, альтруизм, корригирующие рекапитуляции первичной семейной группы, развитие техники межличностного

общения, имитационное поведение, интерперсональное влияние, групповая сплочённость, катарсис.

Работа психокоррекционной группы. Особенности комплектования группы. Возрастной и половой состав группы. Частота и длительность встреч. Групповая динамика. Задачи и нормы группы. Структура группы и лидерства, групповые роли. Руководство психокоррекционной группой. Требования к руководителю коррекционной группы. Виды коррекционных групп.

Тема 8 Психологическое консультирование и психокоррекция в школе

Психологическое консультирование в работе школьного психолога. Различные виды и направления школьного консультирования. Особенности индивидуального консультирования школьников, родителей, педагогов. Типичные консультативные ситуации в работе школьного психолога. Организация работы школьной консультативной службы.

Дистантное консультирование. Телефонное консультирование, его основные характеристики и техники. Особенности консультативных обращений при телефонном контакте. Основные правила телефонного консультирования.

Основные методы индивидуального психокоррекционного воздействия: убеждение, внушение. Психологическое консультирование как один из методов индивидуального воздействия.

Специфика групповой формы психокоррекции. Психокоррекционная группа. Типы групп. Задачи групповой психокоррекции: познавательная сфера, эмоциональная сфера, поведенческая сфера.

Тема 9 Психологическое консультирование семьи

Психологическое консультирование семьи как группы. Консультативная помощь семье. Модели психологической помощи семье в процессе консультирования: педагогическая модель, диагностическая модель, социальная модель, медицинская модель и психологическая модель.

Фазы группового консультирования семьи: центрация на ребёнке, фаза родительно-детских отношений (интеракции), фаза родительского общения.

Источники нарушений общения в семье (психологическая некомпетентность, семейные стереотипы поведения, особенности темперамента ребёнка как источник дезадаптации).

Тема 10 Психологическая коррекция детско-родительских и семейных отношений

Психокоррекция семейных отношений. Семья как объект психокоррекционного воздействия. Направления в коррекционной работе с семьёй: психодинамическое, системное и стратегическое, эклектическое. Этапы

коррекционной работы с семьей: диагностический (семейный диагноз), ликвидация семейного конфликта, реконструктивный, поддерживающий.

Основные функции семьи: воспитательная, хозяйственно-бытовая, эмоциональная, духовная, первичного социального контроля, сексуально-эротическая. Структура семьи. Динамика семьи. Фазы жизненного цикла семьи. Нарушения жизнедеятельности семьи. Функциональные и дисфункциональные семьи.

Направления в семейной психокоррекционной работе: коррекция детско-родительских отношений, коррекция супружеских отношений, психокоррекция постразводной ситуации и др.

Методики коррекции детско-родительских и семейных отношений: «Семейная фотография», «Семейная скульптура», «Семейная хореография», «Ролевая карточная игра», «Семейный ритуал», «Семейное пространство» и др.

Тема 11 Половозрастные особенности консультирования и психокоррекции

Возрастно-психологическое консультирование.

Психологическое консультирование группы младших школьников. Особенности психологии младших школьников. Проблемы группового консультирования младших школьников.

Психологическое консультирование в средних классах школы. Особенности психологии подростков. Проблемы в психологии развития младших и старших подростков. Виды психологического консультирования подростков.

Психологическое консультирование старшеклассников. Психологическая поддержка в ранней юности.

Половозрастные особенности группового психологического консультирования взрослых. Консультирование педагогов по вопросам эффективности обучения и воспитания. Консультирование по проблеме психологического сопровождения ребенка (подростка), класса, параллели. Консультирование по психологическим проблемам, связанным с построением учебно-воспитательного процесса в школе, корректировкой целей, задач и методов деятельности педагогических коллективов.

Возрастной и половой состав коррекционной группы. Частота и длительность встреч. Групповая динамика. Задачи и нормы группы. Структура группы и лидерства, групповые роли. Руководство психокоррекционной группой. Требования к руководителю коррекционной группы.

Тема 12 Оценка результатов консультирования и психокоррекции

Оценка результатов консультирования. Осознание результатов консультативной работы психологом и критерии оценки результатов консультирования.

Ошибки начинающего психолога-консультанта: тревога и напряжение в процессе работы, угроза утраты самости в процессе консультирования, осознание собственной ограниченности консультантом, опасность морализирования и раздачи советов. Пути преодоления неконструктивных проявлений в процессе консультативной работы. Развитие рефлексии у клиента и способности дифференцировать свои и чужие проблемы в процессе консультирования. Обучение переосмыслению прошлого опыта клиентом в процессе консультирования. Постепенное освобождение от психологических ограничений и условностей клиентом в процессе консультирования.

Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий: разрешение реальных трудностей развития; постановка целей и задач коррекционной программы. Пролонгированность коррекционного воздействия.

Факторы, определяющие эффективность психокоррекции: ожидания клиента; значение для клиента освобождения от имеющихся проблем; характер проблем клиента; готовность клиента к сотрудничеству; ожидания психолога; профессиональный и личностный опыт психолога; специфическое воздействие конкретных методов психокоррекции.

Самостоятельная работа слушателей

Вопросы	Задание	Форма контроля
Предмет консультативной психологии и психокоррекции.	Составление тезисного конспекта	Фронтальный опрос
Типы психологического консультирования	Составление терминологического словаря	Фронтальный опрос
Психологическая коррекция как сфера деятельности педагога-психолога	Подготовить коррекционные упражнения, ролевые игры	Игровое моделирование
Личность консультанта и требования к педагогу-психологу, проводящему психокоррекционные мероприятия	Деловая игра	Анализ деловой игры
Принципы составления и основные виды психокоррекционных программ	Подготовить коррекционные упражнения, ролевые игры	Игровое моделирование
Модель индивидуальной и групповой консультации	Работа с научно-методической литературой	Групповая дискуссия
Индивидуальная и групповая психокоррекция	Подготовить упражнения, ролевые игры	Игровое моделирование
Психологическое консультирование и психокоррекция в школе	Работа с научно-методической литературой	Групповая дискуссия
Психологическое консультирование семьи	Подготовить проблемные ситуации	Игровое моделирование
Психологическая коррекция детско-родительских и семейных отношений	Подготовить проблемные ситуации	Игровое моделирование
Половозрастные особенности консультирования и психокоррекции.	Подготовить коррекционные упражнения, ролевые игры	Игровое моделирование
Оценка результатов консультирования и психокоррекции	Работа с научно-методической литературой	Групповая дискуссия

4.2 Список рекомендуемой литературы

Основной:

1 Азарнова, А.Н. Психологическое консультирование: базовые приемы и техники / А.Н. Азарнова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 317 с.

2 Айсина, Р.М. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики: учебное пособие / Р.М. Айсина. – Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2016. – 148 с.

3 Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: учебное пособие / О.О. Андронникова. – Москва: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2016. – 414 с.

4 Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций / О.В. Галустова. – Москва: Приор-издат., 2005. – 240 с. – Режим доступа: http://nashaucheba.ru/v49591/галустова_о.в._психологическое_консультирование._конспект_лекций

5 Гусакова, М.П. Психологическое консультирование. Теория и практика: учебное пособие для студентов, изучающих психологию [и др.] / М.П. Гусакова. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 288 с.

6 Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736с.

7 Истратова, О. Н. Справочник психолога средней школы / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Изд. 6-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 510 с. – Режим доступа: <http://www.klex.ru/ig8>

8 Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – Москва: Академический проект, 1999. – 240 с. – Режим доступа: <http://www.klex.ru/2с6>

9 Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия Р. Кочюнас. – Москва: Академический проект; Трикста, 2004. – 464 с.

10 Линде, Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика: учебное пособие для студентов психологических специальностей вузов [и др.] / Н.Д. Линде. – Москва: Аспект Пресс, 2010. – 255 с.

11 Ли Дэвид. Практика группового тренинга: [перевод с англ.] / Д. Ли. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 224 с.

12 Лысенко, Е.М. Групповое психологическое консультирование: крат. курс лекций / Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 159 с.

13 Малкина-Пых, И.Г. Семейная терапия. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Изд-во Эксмо, 2006. – 992 с.

14 Мастерство психологического консультирования / Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.

15 Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стереотипное. – Москва, Смысл, 2000. – 109 с.

- 16 Немов, Р.С. Психологическое консультирование. Учеб. для студ. вузов / Р.С. Немов. – Москва: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 528 с.
- 17 Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – Москва: Сфера, 2002 – 510 с. [Электронный ресурс] / Каталог книг библиотеки. – URL: http://pedlib.ru/Books/2/0171/2_0171-486.shtml
- 18 Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – Москва: ТЦ Сфера, 2004. – 512 с. – Режим доступа: http://osipova_a_a_obshaya_psihokorrekcija.doc
- 19 Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посыроева. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
- 20 Пахальян, В.Э. Психологическое консультирование: Учебное пособие. / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
- 21 Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. // Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. — СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 560 с: ил.
- 22 Психотерапия: Учебник для вузов / Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – 472 с.
- 23 Психологическое консультирование: практическое руководство / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издат. Дом «Бахрам-М», 2014. – 823 с.
- 24 Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Е.Г. Силяевой. – Москва, 2004. – 192 с.
- 25 Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / Сост. Л.Б. Шнейдер; РАО МПСИ. – Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 728 с. (Ч. 1).; – 712 с. (Ч. 2).
- 26 Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, Малкина-Пых И.Г. – СПб.: Сова, Москва: ЭКСМО, 2005. – 928 с. – Режим доступа: <https://avidreaders.ru/book/spravochnik-prakticheskogo-psihologa.html>
- 27 Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Уч. пос. для студ. пед. вузов / О.В. Хухлаева. – Москва: Академия, 2001. – 208 с. – Режим доступа: <http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/huhlaeva.html>
- 28 Шнейдер, Л.Б. Психологическое консультирование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л.Б. Шнейдер, Г.В. Вольнова, М.Н. Зыкова. – Москва: Ижица, 2002. – 224 с. – Режим доступа: http://www.phantastike.com/practic_psychology/psih_konsult/zip/
- 29 Шнейдер, Л.Б. Практикум по психологии семьи и семейному консультированию: учебное пособие / Л.Б. Шнейдер, Е.М. Соломатина; РАО. – Москва: НОУ ВПО МПСУ, 2012. – 429 с. – Режим доступа: <http://www.myword.ru/>
- 30 Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
- 31 Эйдемиллер, Э.Г. Современная психоневрология и семейная психотерапия как зеркало интегративных и деструктивных тенденций в развитии

психотерапии в России. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2011. – URL: http://mprj.ru/archiv_global/2011_1_6/nomer/nomer09.php

Дополнительной:

1 Абрамова, Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт / Г.С. Абрамова. – Издательство: Академия, – 2001. – 240 с.

2 Бэйли, Р. НЛП-консультирование / Р. Бэйли. – Москва: Изд-во «КСП+», 2000. – 320 с.

3 Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство для психологов / А.Л. Венгер. – Москва: Владос-Пресс, 2002. – 160 с.

4 Гагай, В.В. Семейное консультирование: учебник для студентов вузов / В.В. Гагай. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 316 с.

5 Грэнлюнд, Эрна. Танцевальная терапия: теория, методика, практика / Э. Грэнлюнд, Н. Оганесян. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 288 с.

6 Навайтис, Г. Семья в психологической консультации / Г. Навайтис. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.

7 Немов, Р.С. Психология: учебник для бакалавров: для студентов вузов по непсихологическим специальностям. – М-во образования РФ. Москва: ЮРАЙТ, 2014. – 639 с.

8 Особенности семейного психологического консультирования. [Электронный ресурс] // СТУДЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА. – URL.: <https://students-library.com/library/read/2692-osobennosti-semejnego-psihologiceskogo-konsultirovania>

9 Мартынова, Е.В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение» / Е.В. Мартынова. – Генезис: Москва, 2016. – Режим доступа: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22467736&lfrom=159481197

10 Психология семейных отношений: практическое пособие для слушателей ИПК и ПК специальности 1-03 04 72 «Практическая психология» / О.А. Короткевич, И.А. Пылишева; М – во образования РБ, Гомельский гос. университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 120 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by>

11 Пылишева, И.А. ЭУМК (электронный учебно-методический комплекс) Социально-педагогическое консультирование. – Гомель, УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2016. – Режим доступа: <http://dot.gsu.by/course/view.php?id=351>

12 Пылишева, И.А. ЭУМК (электронный учебно-методический комплекс) Групповая психотерапия. – Гомель, УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2018. – Режим доступа: <http://dot.gsu.by/course/view.php?id=611>

13 Теория и методика организации психологического тренинга / практическое руководство / И. А. Пылишева, Н. А. Шаньгина; М – во образования РБ, Гом. гос. ун-т им. Ф.Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 49 с. – Режим доступа: <http://repo.gsu.ly/handle/123456789/4514>

14 Тимошенко, Г.В. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. – Москва: Психотерапия, 2006. – 480

http://pa01.twirpx.net/0118/0118326_F5F4CAEC/timoshenko_g_leonenko_e_rabota_s_t_elom_v_psikhoterapii_prakt.pdf

15 Фигдор, Гельмут. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания: [науч.-попул. изд.]: [пер. с нем.] / Гельмут Фигдор; Российская Академия образования, МПСИ. – Москва: МПСИ, 2007. – 372 с.

16 Черепанова, И.В. Основы психологической помощи: методичка для слушателей специальности 1-23 01 71 «Психология» / И.В. Черепанова, О.А. Черепанов. – УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова». – Могилев, 2014. – Режим доступа: <http://hl.mailru.su/mcached>

17 Чёрный, Е.В. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психологические основы деловых игр» / Е.В. Чёрный. – Симферополь, 2004. – 47 с.

18 Эксакусто, Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т.В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 339 с.

Материалы для текущей аттестации

Вопросы к экзамену по курсу «Психологическое консультирование и психологическая коррекция»

- 1 Предмет и задачи психологического консультирования.
- 2 Психологическая коррекция и её виды.
- 3 История психологического консультирования.
- 4 Принципы, цели и задачи психокоррекционной работы.
- 5 Цели консультирования в различных психологических направлениях (психоаналитическом, адлеровском, поведенческом, гуманистическом, экзистенциальном).
- 6 Требования, предъявляемые педагогу-психологу, проводящему психокоррекционные мероприятия.
- 7 Классификация типов психологического консультирования.
- 8 Основные принципы составления психокоррекционных программ.
- 9 Коррекция развития личности в младшем школьном возрасте, в подростковом и юношеских периодах.
- 10 Психологический контакт в консультировании и его стадии.
- 11 Виды коррекционных программ.
- 12 Психокоррекция личностных особенностей обучающихся и межличностного общения.
- 13 Требования к составлению психокоррекционной программы.
- 14 Принципы психологического консультирования.
- 15 Модель индивидуальной консультации.
- 16 Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий.
- 17 Структурирование времени консультирования.
- 18 Индивидуальная психокоррекция.
- 19 Функции консультанта.
- 20 Групповая психокоррекция.
- 21 Синдром профессионального сгорания консультанта и пути его преодоления.
- 22 Формирование терапевтического климата в процессе консультации.
- 23 Семья как объект психокоррекционного воздействия.
- 24 Индивидуальное консультирование.
- 25 Групповое психологическое консультирование.
- 26 Компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию.
- 27 Методики коррекции детско-родительских и семейных отношений.
- 28 Основные стадии индивидуальной психологической коррекции.
- 29 Психологическое консультирование в работе школьного психолога.
- 30 Требования к руководителю психокоррекционной группы.
- 31 Организация работы школьной консультативной службы.
- 32 Дистантное консультирование. Служба «телефона доверия» в Беларуси.
- 33 Основные блоки психокоррекционного комплекса.

- 34 Механизмы коррекционного воздействия.
 - 35 Психологическое консультирование группы младших школьников.
 - 36 Психологическое консультирование в средних классах школы.
 - 37 Виды группового консультирования.
 - 38 Консультант и клиент: особенности взаимодействия.
 - 39 Типы клиентов: консультирование тревожных, плачущих, агрессивных клиентов.
 - 40 Психологическое консультирование семьи как группы.
 - 41 Модели психологической помощи семье в процессе консультирования.
 - 42 Коррекция и профилактика агрессии и насилия среди обучающихся.
 - 43 Ошибки начинающего психолога-консультанта.
 - 44 Диагностика в консультировании.
 - 45 Психологическое консультирование старшекласников.
- Психологическая поддержка в ранней юности.
- 46 Активное слушание в консультировании. Эмпатия.
 - 47 Психокоррекционная работа с тревожными обучающимися.
 - 48 Коррекционная помощь обучающимся с девиантным поведением.
 - 49 Клиент-центрированный подход К. Роджерса к психологическому консультированию.
 - 50 Личность эффективного консультанта и профессиональная этика.
 - 51 Характеристика методов и техник психологического консультирования: перефразирование и обобщение, ободрение и успокаивание, постановка вопросов.
 - 52 Характеристика методов и техник психологического консультирования: техника интерпретации, техника конфронтации.
 - 53 Психологический анамнез.
 - 54 Особенности консультирования немотивированных клиентов. Оценка перспективы работы с клиентами.
 - 55 Характеристика коррекционной группы (цель, численность, состав, нормы, лидерство, процедуры, затруднительные ситуации).
 - 56 Динамика группового процесса.
 - 57 Групповые роли (по Р. Шиндлеру): лидер, эксперт, пассивные и легко приспособляющиеся члены группы, самый «далёкий» член группы.
 - 58 Стили руководства группой. Изменение стиля руководства в зависимости от стадии развития группы.
 - 59 Функции руководителя группы (эксперт, катализатор, дирижер, образец участника).
 - 60 Коррекция эмоциональных нарушений поведения в детском, подростковом и юношеском возрасте.

Тесты контроля знаний слушателей

Тест № 1

1 Какой из перечисленных ниже психологов, вероятнее всего, мог бы утверждать, что «целое больше, чем сумма его частей»?

- а) бихевиорист
- б) психоаналитик
- в) гештальтпсихолог
- г) приверженец гуманистической психологии.

2 Какое направление психологии занимается только наблюдением и обсуждением поведения человека?

- А) бихевиоризм
- б) гештальтпсихология
- в) психоаналитическое направление
- г) гуманистическое направление.

3 Психолог сказал Алексею, что тому не следует винить себя в собственной агрессивности, так как им управляют бессознательные побуждения. Какого направления придерживается этот психолог?

- А) бихевиоризма
- б) гештальтпсихологии
- в) психоаналитического направления
- г) гуманистического направления.

4 Чему уделит бы внимание гуманистический психолог?

- А) организации психики
- б) неосознаваемым побуждениям
- в) способам поощрения
- г) свободе выбора.

5 К какому направлению принадлежат психологи, более всего интересующиеся тем, как именно человек перерабатывает информацию?

- А) бихевиоризму
- б) когнитивной психологии
- в) психоанализу
- г) гуманистической психологии.

6 Кто из перечисленных ниже специалистов принимает и применяет на практике несколько направлений психологии?

- А) психоаналитик
- б) бихевиорист
- в) гештальтпсихолог
- г) приверженец эклектического подхода.

7 На каком этапе образования большинство психологов избирают одну из специальностей?

- А) в средней школе
- б) на младших курсах университета

в) на старших курсах университета

г) никогда.

8 Кто из следующих специалистов имеет квалификацию врача?

А) социальный работник

б) клинический психолог

в) психиатр

г) народный целитель.

Тест № 2

Прочитайте приведенные ниже описания и определите, примером какого метода индивидуальной психотерапии является каждое из них — психоанализа, клиент-центрированной психотерапии, гештальт-терапии, экзистенциальной терапии, когнитивной терапии, рационально-эмотивной терапии или бихевиоральной психотерапии.

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

2. Александра стесняется торговать. Психотерапевт дает ей задание на дом — она должна наняться на работу на ближайший рынок и продавать там изделия ручного труда.

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

4. Психотерапевт 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 психотерапевт 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 психотерапевтическом сеансе. Жанна говорит больше психотерапевта, а он внимательно слушает. Кажется, что ему действительно безразличны 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 психотерапевт говорит на это, что многие весьма удачливые бизнесмены тоже плохо учились.

Тест № 3

Задание: заполнить пробелы.

1 Гештальт-терапия стремится к тому, чтобы человек наиболее полно..... собственное «Я» и превратился в гармоничное.....

2 В основе подхода лежит тот принцип, что чувства и поведение человека следует считать....., когда истолкование им ситуаций основано намыслях.

Верно или нет.

3 Согласно когнитивному подходу неадаптивное поведение человека — это результат интерпретации обстоятельств на основе иррациональных мыслей.

4 Трансакционный анализ выявляет то обстоятельство, что в своих взаимоотношениях (транзакциях) с другими мы по большей части исполняем неосознаваемые роли.

Выбрать правильный ответ.

5 Понятие «психическая норма»:

- а) основано на объективных данных;
- б) лежит между двумя четко определенными полюсами;
- в) в разных культурах почти не различается;
- г) ни один из ответов не верен.

6 Согласно гуманистическим теориям самореализация тесно связана:

- а) с самоуважением;
- б) с переоценкой собственного «Я»;
- в) с комплексом превосходства;
- г) со способностью любить.

Источник: Шнейдер, Л.Б. Психологическое консультирование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л.Б. Шнейдер, Г.В. Вольнова, М.Н. Зыкова. – Москва: Ижица, 2002. – 224 с.