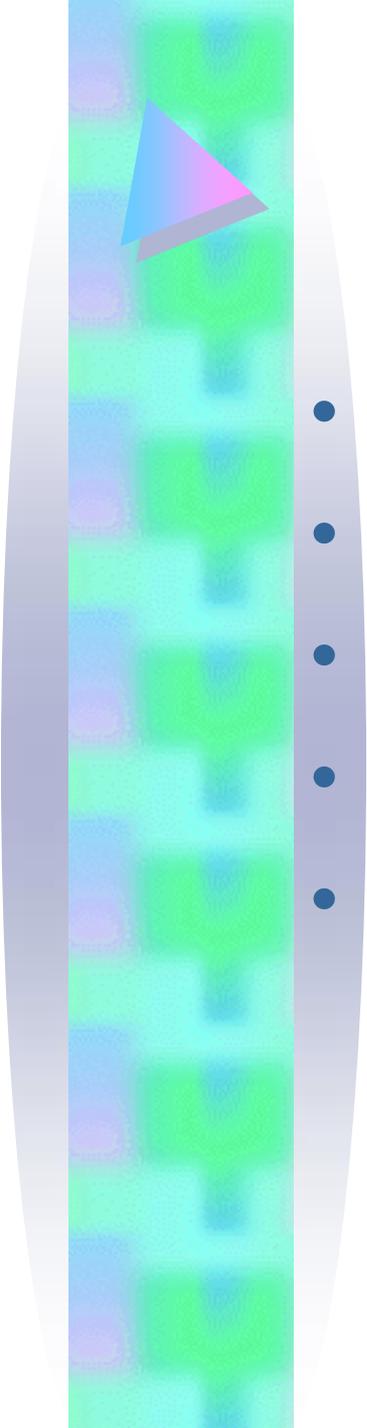
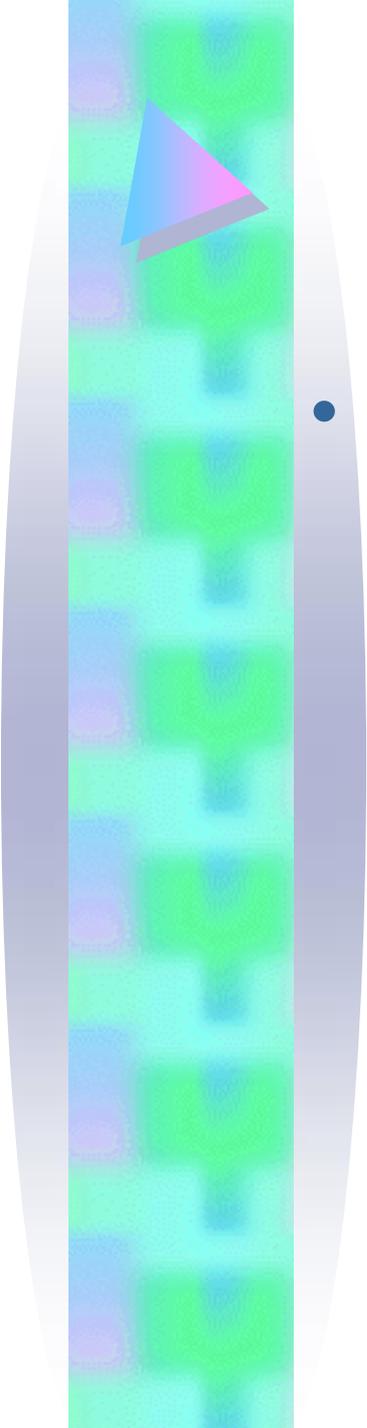


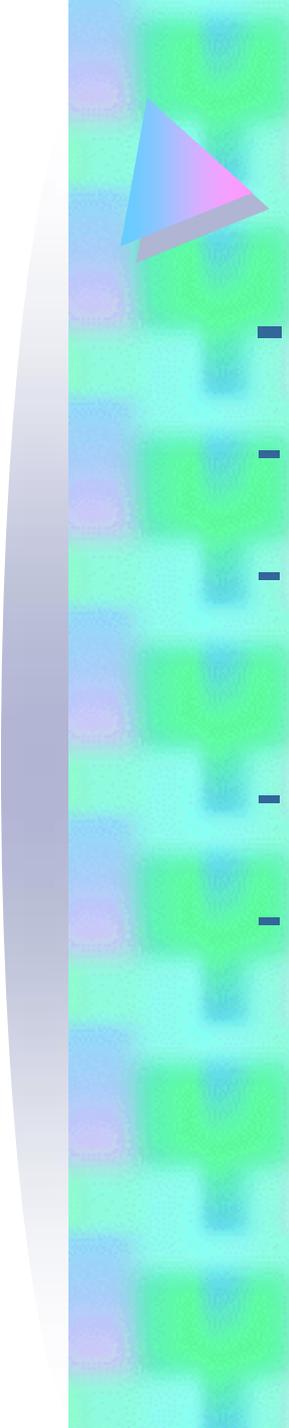
Практическое занятие по дисциплине «Психологическое консультирование»

специальность «педагогика и психология»

Тема 1:
Специфика
психологического
консультирования

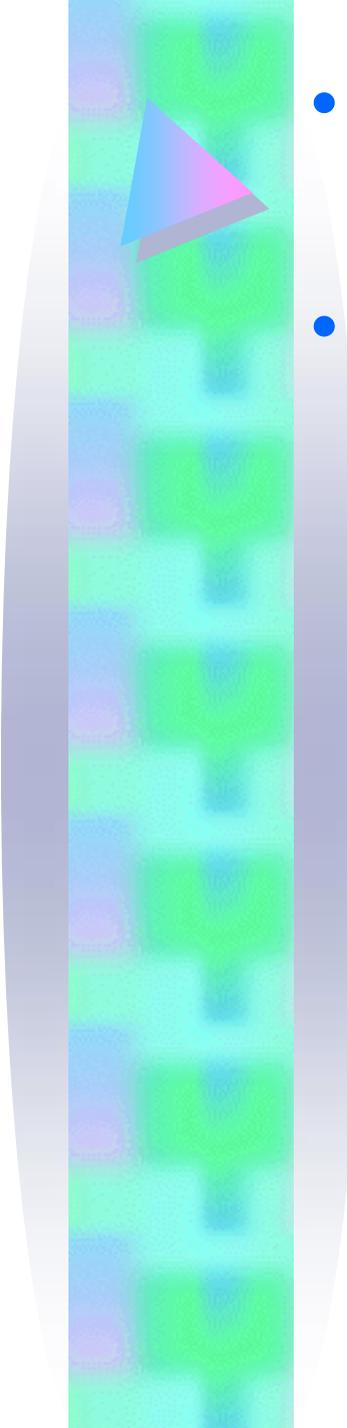
- 
- **«Знакомство»**
 - **-о себе**
 - **- мои 3 положительных качества**
 - **- мои ожидания от учебы**
 - **- мое настроение**

- 
- **«Сундучок»**



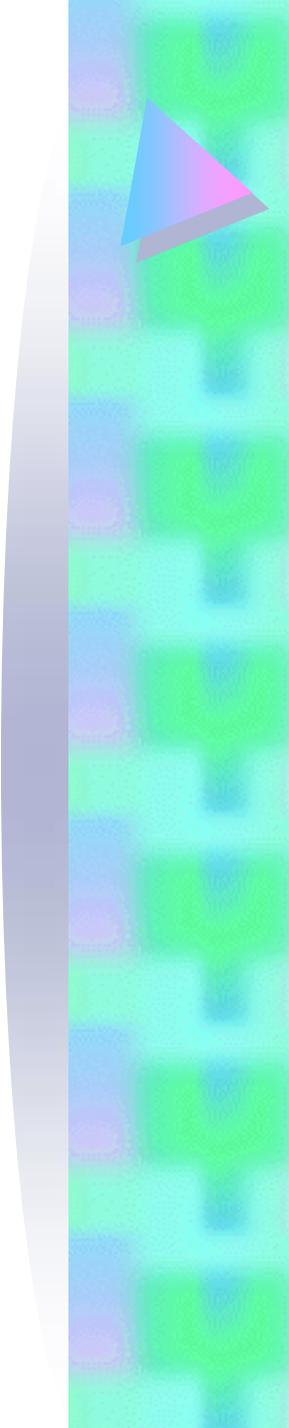
Составление контракта с участниками группы (ч.1, с.10)

- **Конфиденциальность**
- **Открытость**
- **Соблюдение правил при выполнении практикумов**
- **Посещаемость**
- **Избегать неконструктивной критики и осуждения друг друга**

- 
- «Консультирование — это..., консультирование — это не...»



Цель: предоставление участникам возможности выявить основные моменты, присущие психологическому консультированию и противоречащие принципам психологического консультирования, используя готовые высказывания.

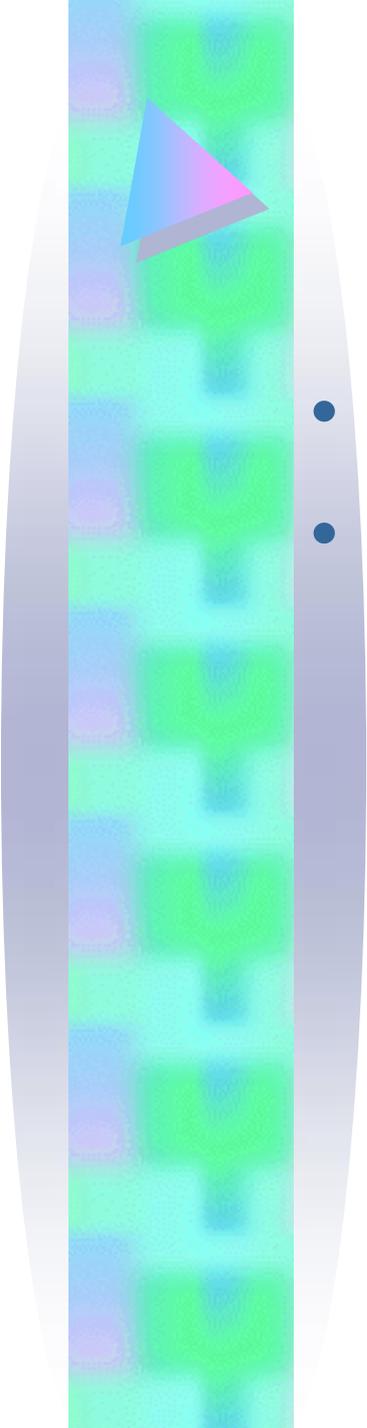
- 
- **Содержание.** Приводится список утверждений, которые участники должны разложить на две группы: «Консультирование — это...», «Консультирование — это не...».
 - В колонку «Консультирование — это...» участники помещают те карточки, которые имеют отношение к консультированию, а в колонку «Консультирование — это не...» — карточки, которые противоречат правилам консультирования.

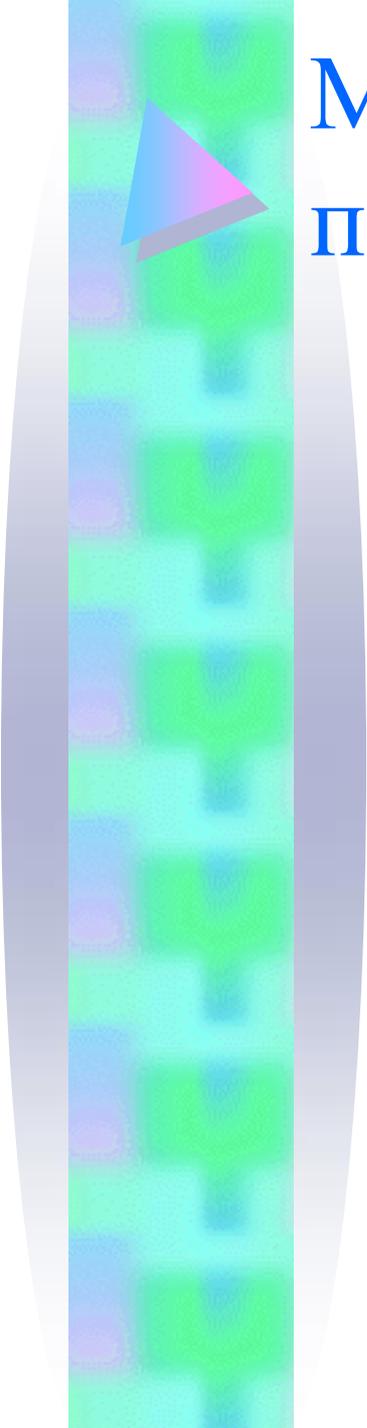
• Консультирование — это...

- Внимательное слушание клиента консультантом
- Концентрация внимания консультанта на том, что волнует и беспокоит клиента
- Наблюдение консультанта за вербальным и невербальным языком клиента
- Направление клиента к другим специалистам, если консультант не может справиться с проблемой клиента
- Принятие и понимание клиента
- Особые взаимоотношения между клиентом и консультантом, которые предполагают наличие определенных границ
- Внимание к клиенту
- Искренность консультанта и его умение оставаться самим собой
- Предоставление клиенту возможности самому принимать решения

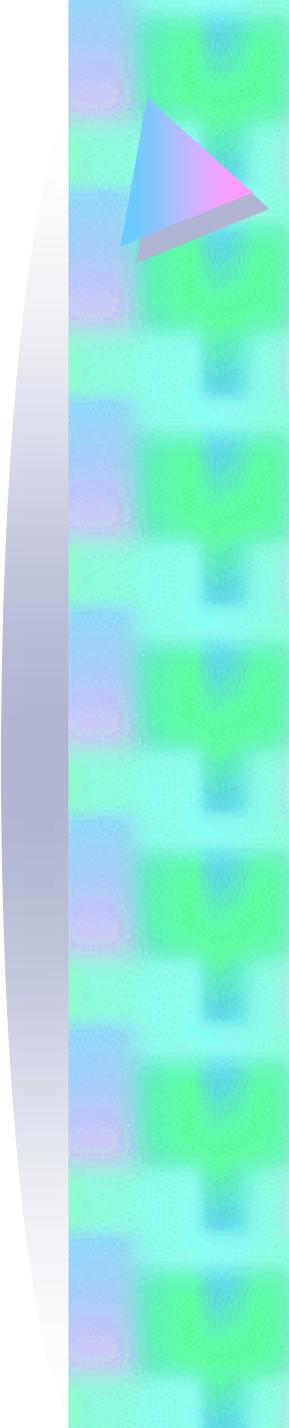
• Консультирование — это не...

- Безграничная дружба клиента с консультантом
- Совет
- Наставления и напутствия
- Обучение клиента
- Выявление недостатков клиента, с тем чтобы в дальнейшем над ними работать
- Полная, стопроцентная конфиденциальность
- Умение консультанта постоянно испытывать те же самые чувства, что испытывает его клиент
- Умение консультанта быть хорошим артистом, с тем чтобы скрывать свои истинные чувства
- Отношение к клиенту как к больному, которого надо обязательно вылечить
- Правосудие и направление клиента на «истинный» путь
- Интервьюирование клиента, с тем чтобы выявить все его текущие проблемы и узнать о нем как можно больше
- Убеждение клиента поступать определенным образом

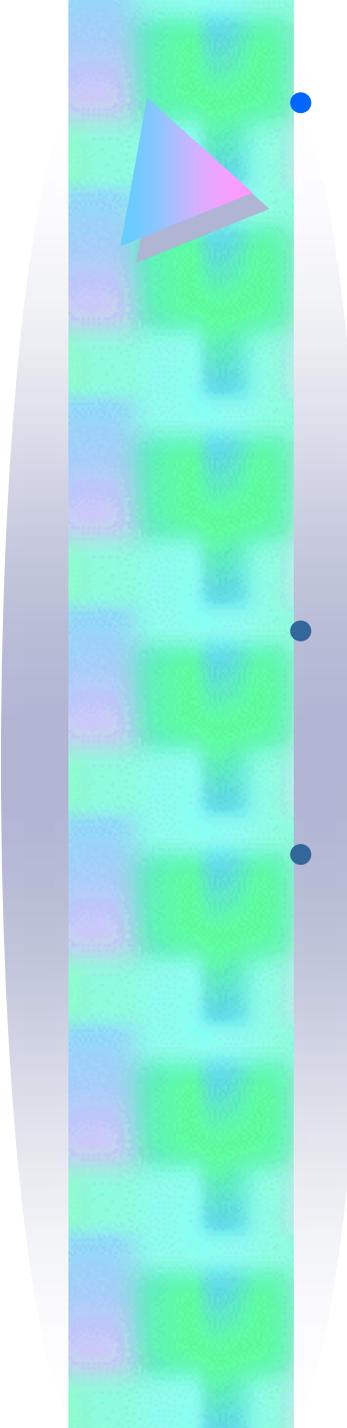
- 
- A vertical decorative bar on the left side of the slide, featuring a colorful, abstract pattern of green, blue, and purple. At the top of this bar is a large, semi-transparent triangle with a gradient from blue to purple.
- **Работа в парах**
 - **«Что я хочу рассказать о себе»**

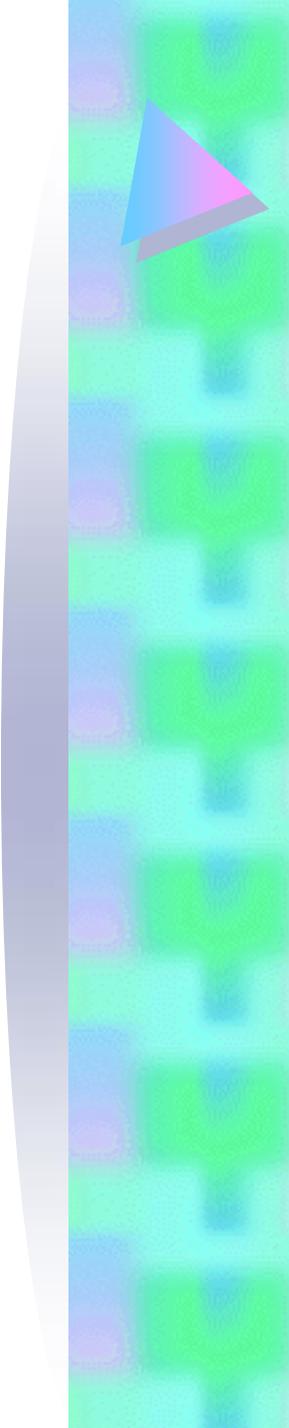
A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a colorful triangle at the top and a blurred, multi-colored pattern below. The triangle is composed of blue, purple, and pink segments. The bar itself has a gradient from light blue at the top to light green at the bottom.

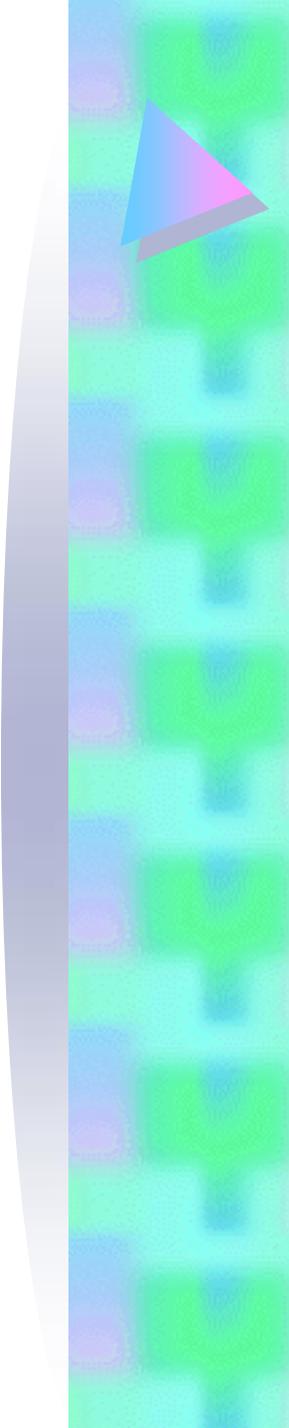
Мини-дискуссия «Оказание ПОМОЩИ ЛЮДЯМ»

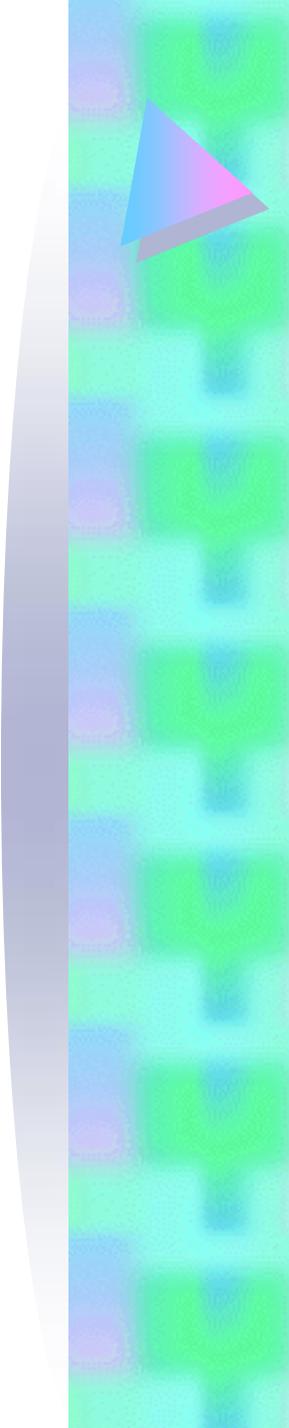
A vertical decorative bar on the left side of the slide, featuring a colorful triangle at the top and a blurred, multi-colored pattern below. The triangle is composed of blue, purple, and pink segments. The blurred pattern consists of various shades of green, blue, and purple.

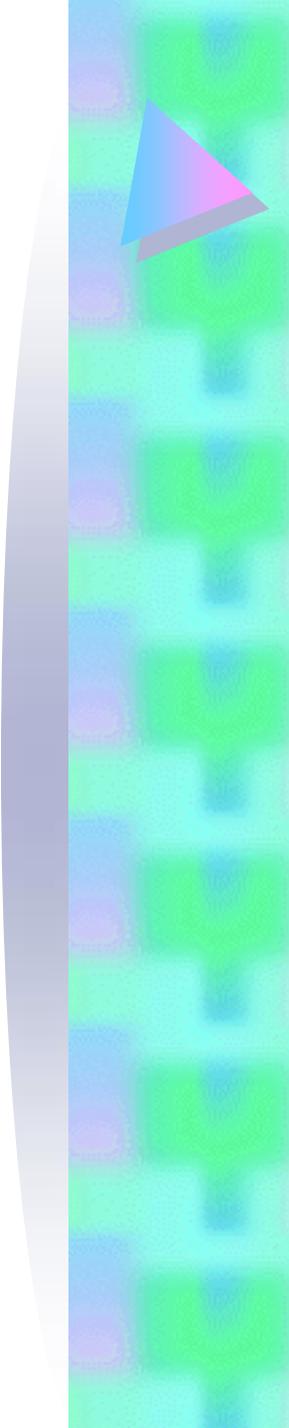
Упражнение «Люди, которые мне помогают»

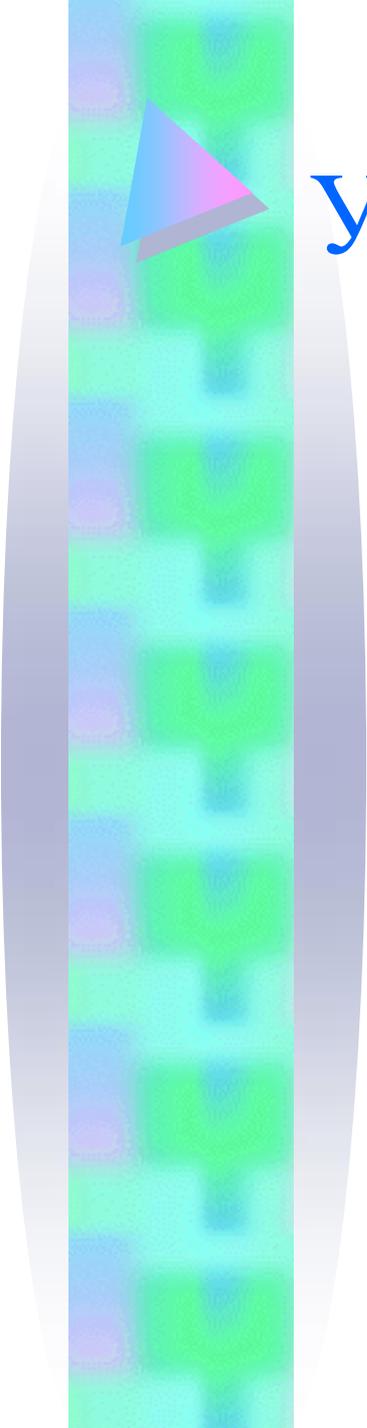
- 
- **Упражнение. Практикум по консультированию (работа в парах)**
Цель. Развитие навыков слушания и умения наблюдать за невербальными проявлениями клиента.
 - **Время.** По 7 минут на каждого участника.
 - **Тема.** «Советы, которые мне давали».

- 
- **Содержание.** Группа делится на пары. Клиент рассказывает консультанту в свободной форме о том:
 - кто чаще всего дает ему советы;
 - как он чаще всего воспринимает советы близких, знакомых и малознакомых людей;
 - насколько часто он следует советам, которые дают ему другие люди;
 - Были ли в его жизни такие советы, которые помогли ему;
 - Были ли в его жизни образцы отрицательных советов, которые бы не следовало давать другим людям;
 - В каком случае, по мнению клиента, советы могут быть полезными, а в каком - нет.

- 
- **Консультант внимательно слушает, демонстрирует эмпатическое понимание клиента и весь арсенал навыков, которыми он овладел в процессе тренинга, а так же наблюдает за невербальными паттернами клиента.**
 - Когда до окончания упражнения останется 2-3 минуты он напоминает клиенту о завершающем этапе и делает **резюмирование** в форме **обратной связи**: сообщает о том, какие невербальные паттерны были использованы и как они соотносились с содержанием его рассказа.

- 
- *Например:*
 - *К о н с у л ь т а н т. Я заметила, что во время рассказа ты в основном сидела неподвижно, откинувшись на спинку стула. Когда ты начинала говорить о своем друге, ты чаще всего жестикулировала правой рукой. В конце рассказа ты направила корпус тела немного вперед и начала улыбаться.*
 - *По сигналу тренера участники меняются местами и ролями.*

- 
- **Обсуждение.** После проведения практикума в парах участники возвращаются в круг и делятся своими впечатлениями, которые возникли у них в процессе сессий, а также рассказывают о своих трудностях и удачных моментах в процессе совместной работы. Участники также могут высказать свою философскую точку зрения о том, насколько советы других людей мешают или помогают нам жить, кто вправе давать нам советы, а кто - нет.



Упр. «Мордочки»

Упражнение «Распознавание эмоций»

- **Цель.** Развитие наблюдательности участников тренинга и умения распознавать сигналы невербального языка, расширение профессионального словаря по теме «Эмоции».
- **Содержание.** Упражнение проходит в кругу и включает в себя три этапа. Перед началом упражнения группа делится на две равные части по территориальному признаку, образуя два полукруга. Между полукругами ставится по одному пустому стулу с каждой стороны, как показано на рисунке ниже.

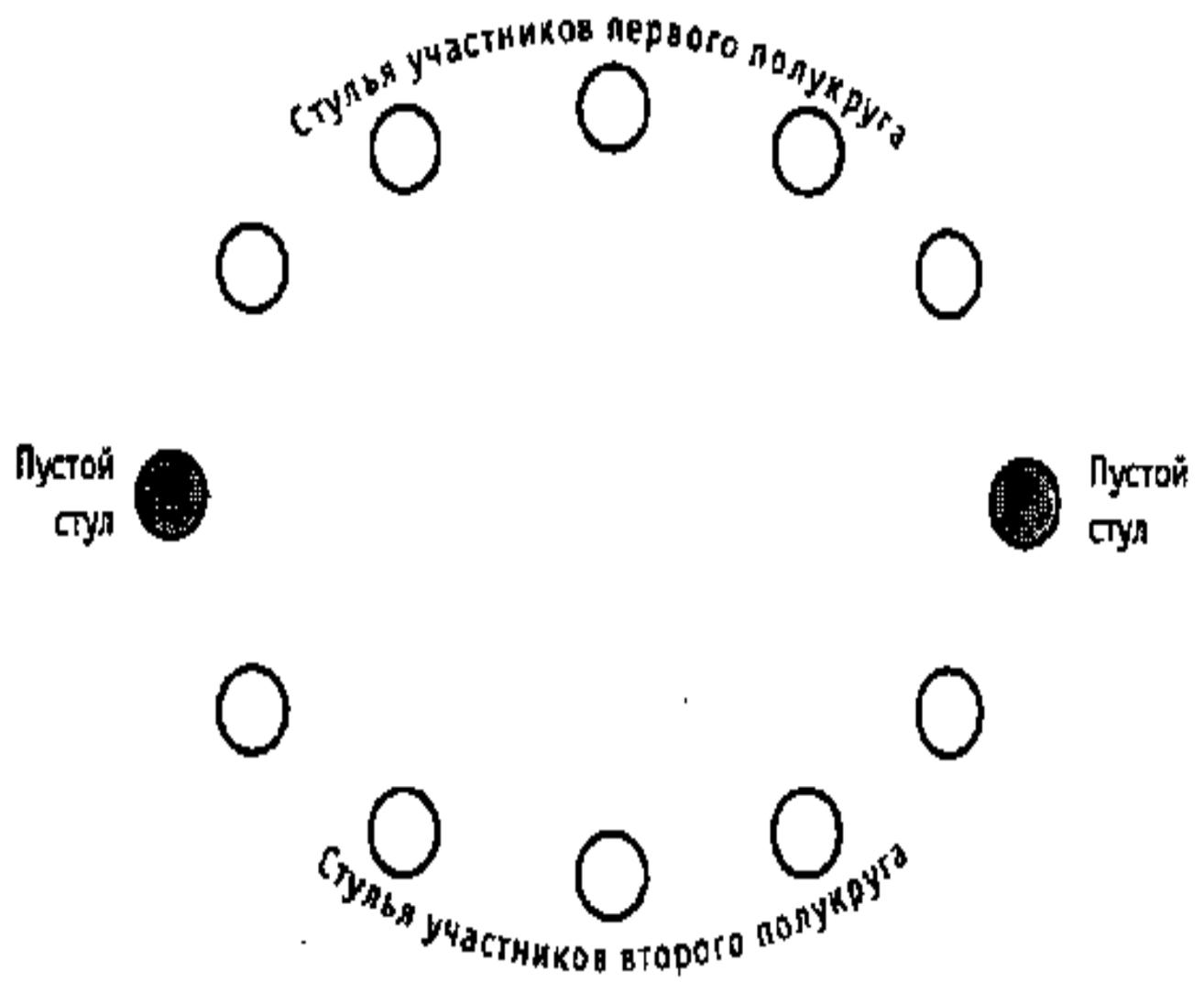
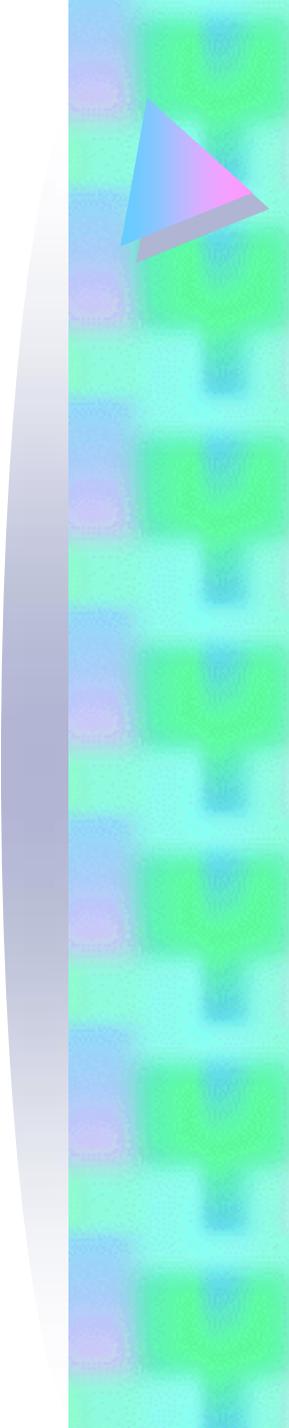
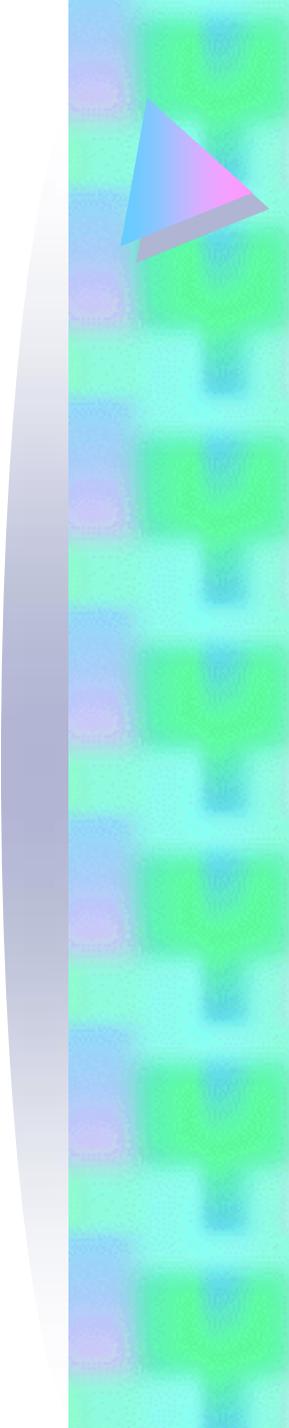


Рис. 15. Расположение подгрупп

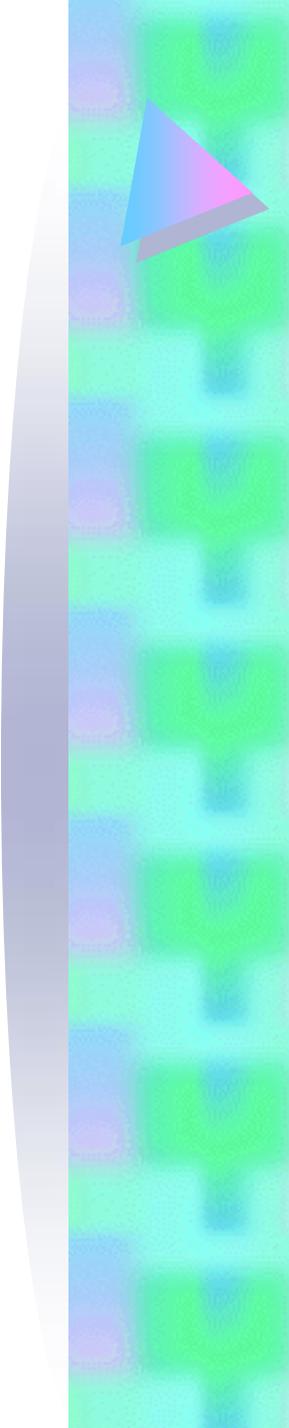
- 
- **Этап 1.** Каждый участник первого полукруга получает по одной карточке с названием эмоционального состояния (из списка состояний «А», который приводится ниже) и большой чистый пустой конверт, который он кладет на пол перед собой. Каждый участник второго полукруга получает набор карточек с названием всех эмоциональных состояний из этого же списка.



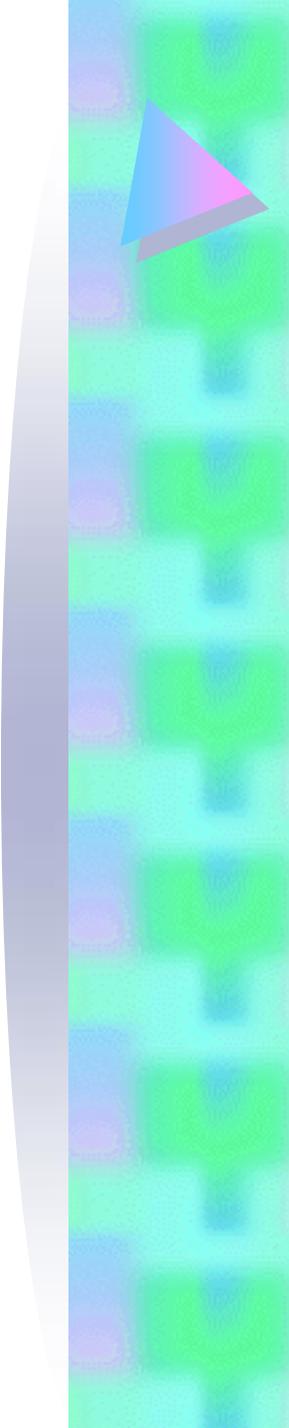
Один пустой конверт кладется на пустой стул.

По команде тренера каждый участник первого полукруга с помощью жестов и мимики изображает то состояние, которое обозначено в его карточке. В это время участники второго полукруга по очереди подходят к каждому участнику первого полукруга и кладут в конверт, лежащий перед ним, карточку с тем состоянием, которое он изображает. Если участник второго полукруга затрудняется в названии нескольких состояний, он может положить карточки с названием этих состояний в пустой конверт, лежащий на свободном стуле. Упражнение проводится молча.

Участники, изображающие различные состояния, могут осуществлять незначительные движения, при этом не вставая со своих мест и не издавая никаких звуков. По истечении определенного времени (5—10 минут) тренер подает любой звуковой сигнал и участники садятся на свои места.



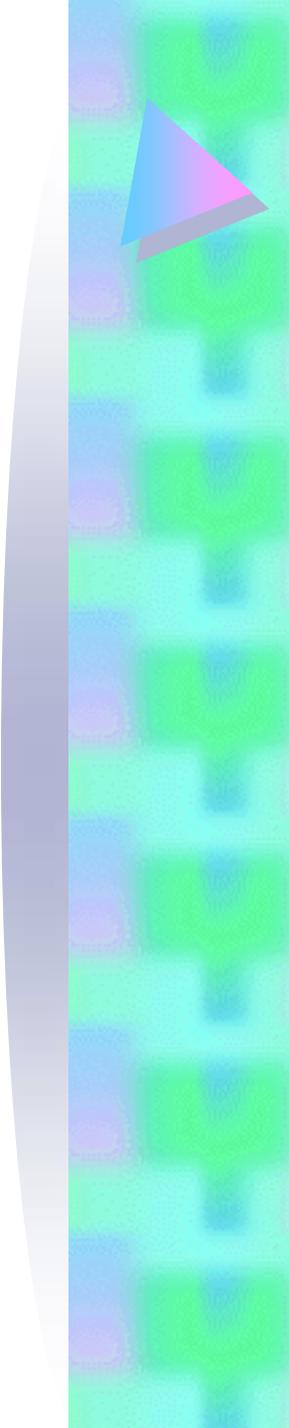
Этап 2. Группы меняются ролями: каждый участник первого полукруга получает по одной карточке с названием эмоционального состояния (из списка состояний «Б») и большой чистый пустой конверт, который он кладет на пол перед собой. Один пустой конверт кладется на другой пустой стул. Каждый участник первого полукруга получает набор карточек с названием всех эмоциональных состояний из списка № 2 и упражнение продолжается по той же схеме.



Этап 3. После того как все участники вернулись на свои места, тренер просит каждого из них взять свой конверт и крупными буквами написать то состояние, которое он изображал, затем подсчитать по карточкам правильно угаданные варианты и написать на конверте. Затем участники по кругу называют состояния, которые они изображали, и количество правильно угаданных ответов.

После этого все конверты раскладываются на полу внутри круга по трем группам: «Состояния, которые отгадало большое число человек», «Состояния, которые отгадало небольшое число человек или никто» и третья группа — промежуточная.

Пока представители подгрупп классифицируют «состояния», тренер открывает конверты, лежащие на пустых стульях, и на полу раскладывает все карточки, которые были положены в эти два пустых конверта. Эти карточки отражают те состояния, которые было трудно отгадать в процессе упражнения. После этого проходит обсуждение

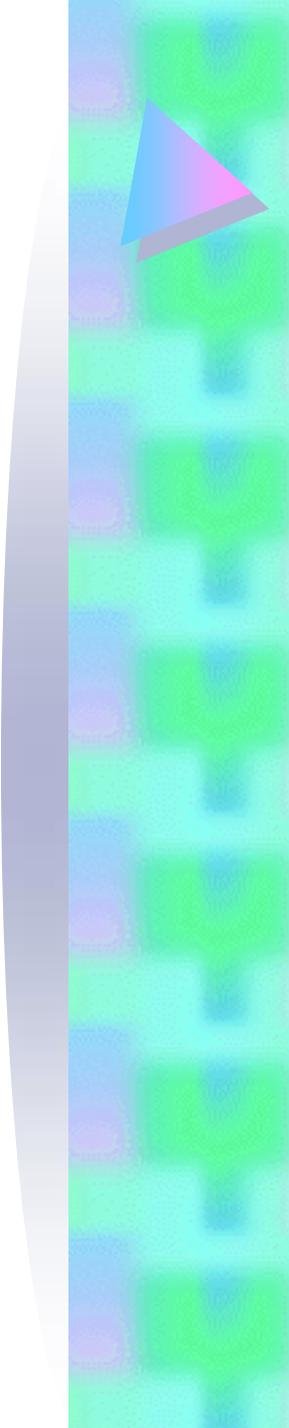


Обсуждение. Участники садятся на свои места, и когда группа готова продолжать работу, тренер задает вопросы.

- насколько **легко или трудно** было определять различные состояния;
- **какие состояния было определять легче**, а какие труднее; с чем это связано;
- какие состояния попали в разряд **легко определяемых**, а какие — в разряд **трудно определяемых**.
- Можно ли научиться распознавать состояния других людей безошибочно и что можно сделать, чтобы научиться лучше понимать состояния других людей? (давать обратную связь собеседнику, задавать вопросы).

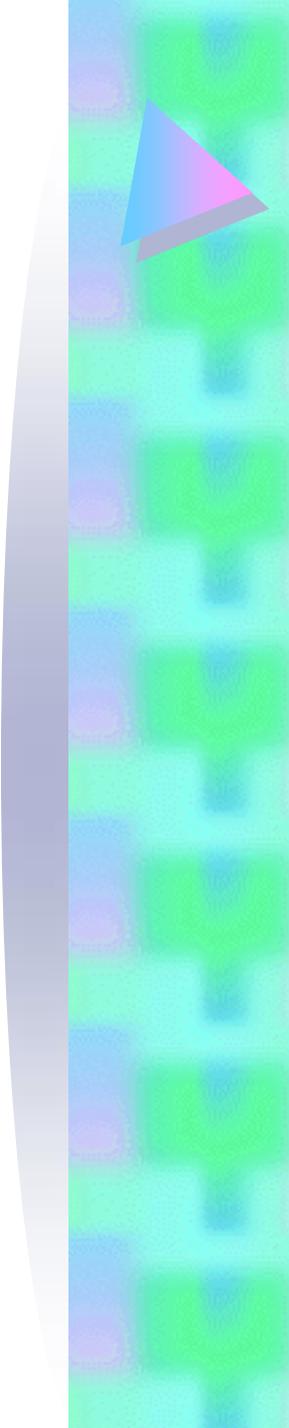
Список состояний «А»:

- агрессия;
- раздражение;
- печаль;
- радость;
- тревога;
- умиротворение;
- апатия;
- вдохновение;
- удивление;
- расслабленность;
- интерес;
- гордость.



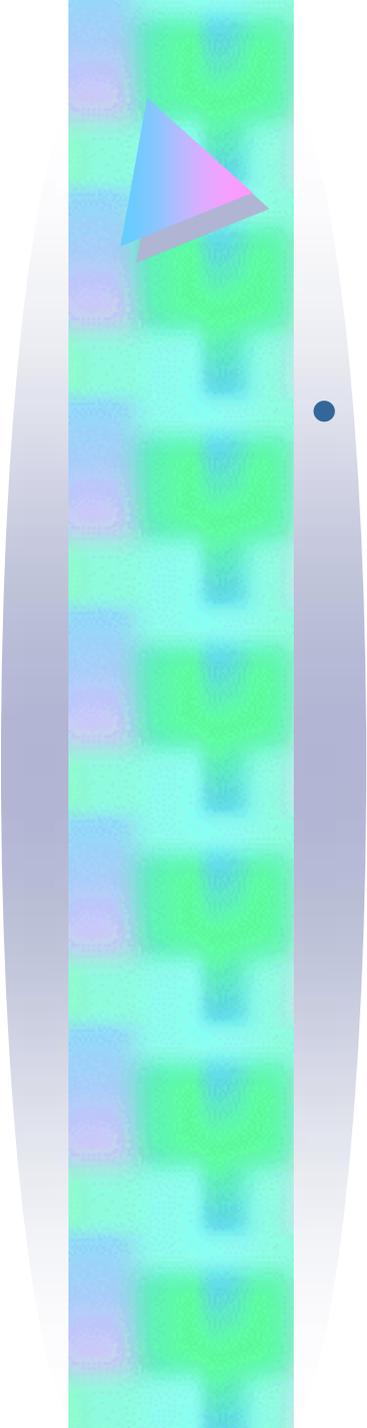
Список состояний «Б»:

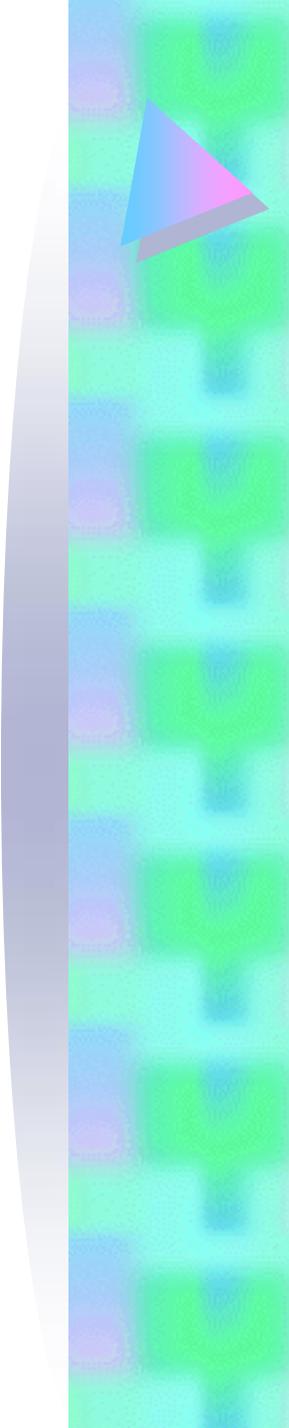
- злость;
- нервозность;
- грусть;
- веселье;
- страх;
- удовлетворенность;
- безразличие;
- творческий порыв;
- недоумение;
- вялость;
- любопытство;
- приподнятость.

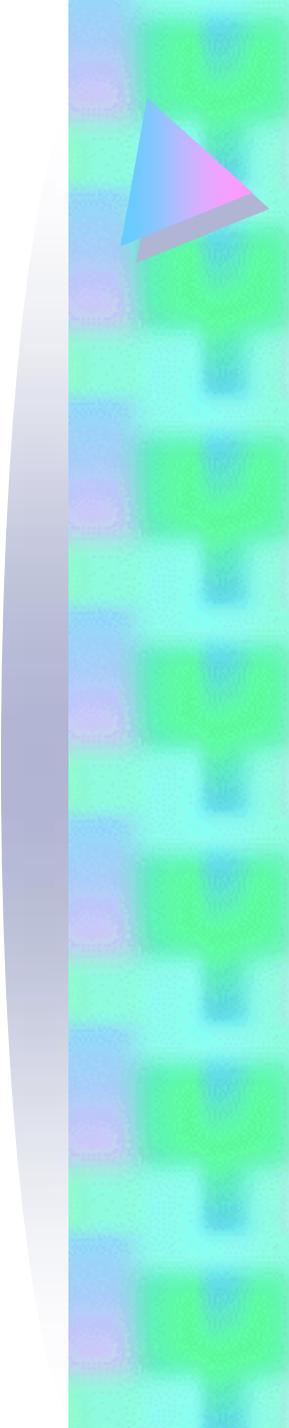


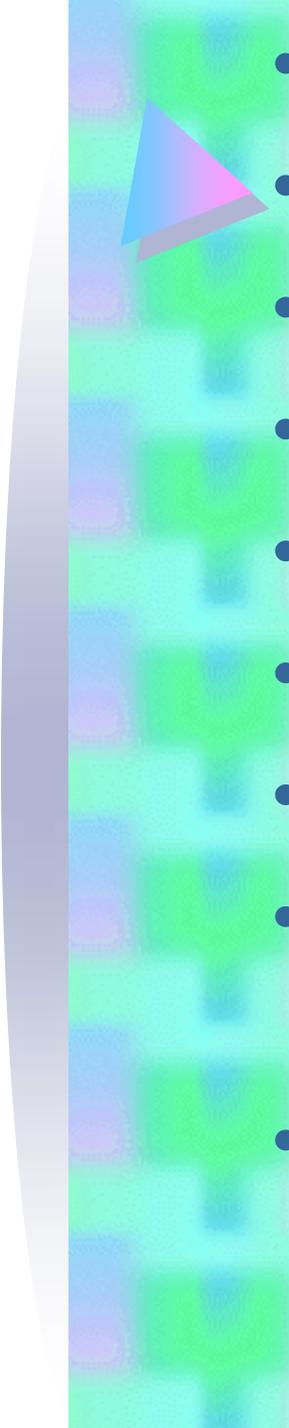
Игра «Яков-кот...»

- Цель. Развитие наблюдательности и внимания участников тренинга в слуховой модальности.
- Содержание. Группа делится на подгруппы по 3—4 человека. Подгруппы садятся так, чтобы образовался круг, но между подгруппами было свободное пространство.
- Тренер, начиная игру, оповещает участников о том, что речь пойдет о коте, о его особенностях, которые будут называться в зависимости от определенных правил. О каждом из этих правил будет знать только один человек — ведущий (или подгруппа участников, на которую будет возложена роль ведущих).
- Задача: Остальным участникам предстоит разгадать правило, и та подгруппа, которая сделает это первой, становится ведущей. Правила записываются на карточках. Отгадывая признаки Якова-кота, участники используют следующую формулу: «Яков-кот... (и называют два признака в зависимости от задания, указанного в карточке)».

- 
- ***«Все признаки Якова-кота должны указывать на его цвет».***

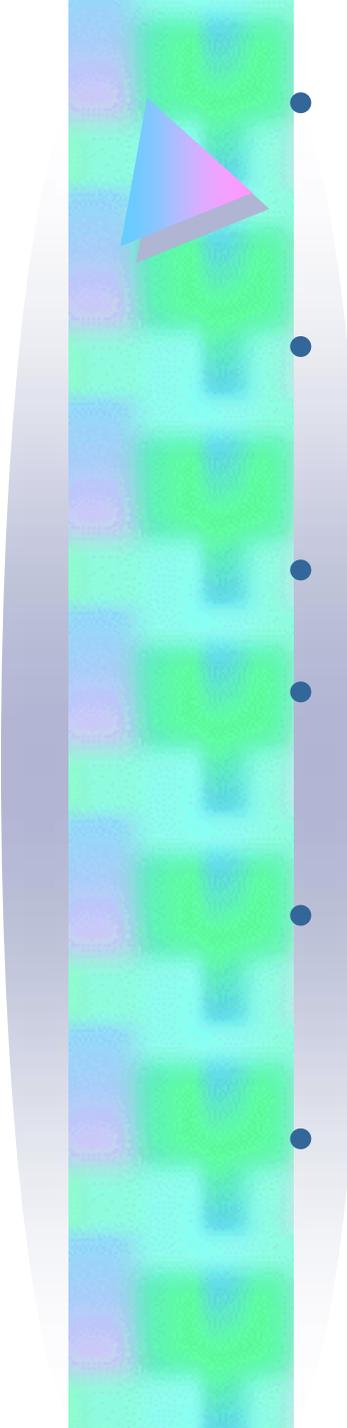
- 
- **Обсуждение.** Сначала участники делятся своими впечатлениями в свободной форме, после этого ведущий может предложить им ответить на вопросы: что помогало и что мешало им быть успешными в этой игре; чему они научились?

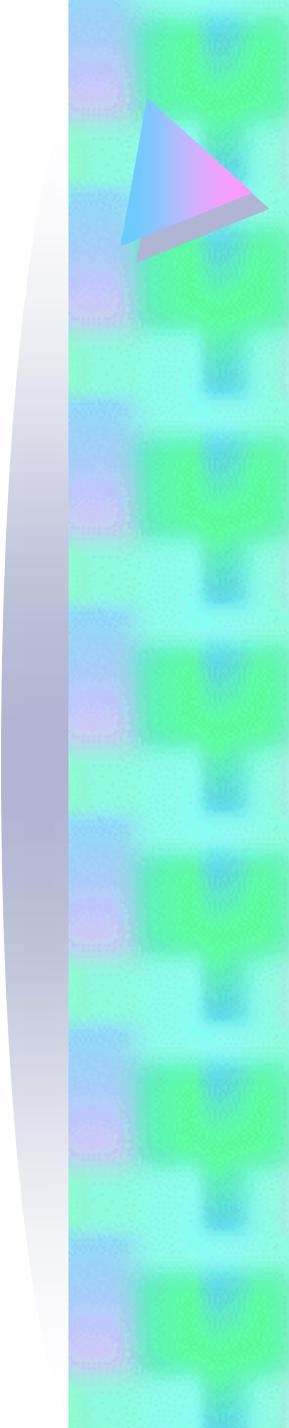
- 
- **Упражнение «Невербальные средства общения» [Монина Г. Б., Лютова-Робертс Е. к., 2005]**
 - **Цель.** Знакомство участников с эффективными невербальными средствами общения в процессе консультирования.
 - **Содержание.** Каждый участник группы получает карточку со списком различных невербальных проявлений: жесты, позы, мимика.
 - Тренер просит участников решить, какие из этих средств эффективны для консультанта в процессе работы с клиентом, а какие - нет.

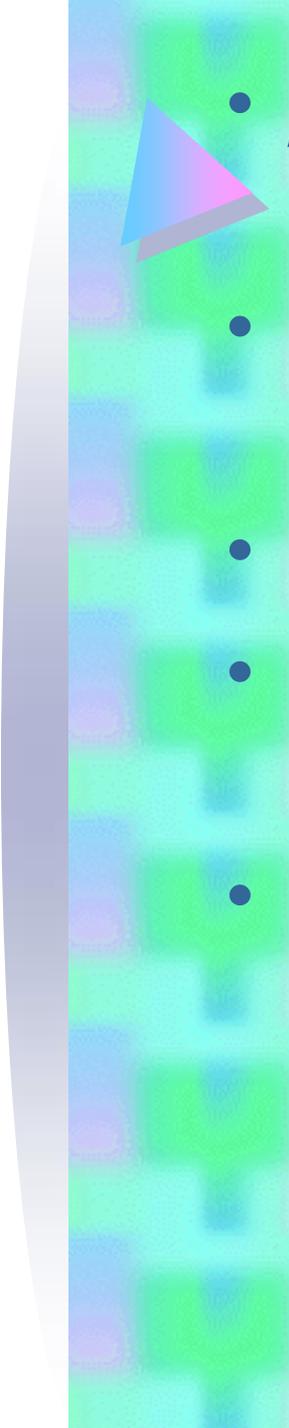


- *Выражение лица:*

- 1. Постоянная веселая улыбка на лице.
- 2. Нахмуренные брови.
- 3. Взгляд сверху вниз.
- 4. Взгляд «глаза в глаза». . —
- 5. Взгляд в сторону.
- 6. «Бегающий» взгляд.
- 7. Пристальный взгляд в лицо собеседника.
- 8. Пристальное разглядывание деталей одежды собеседника.

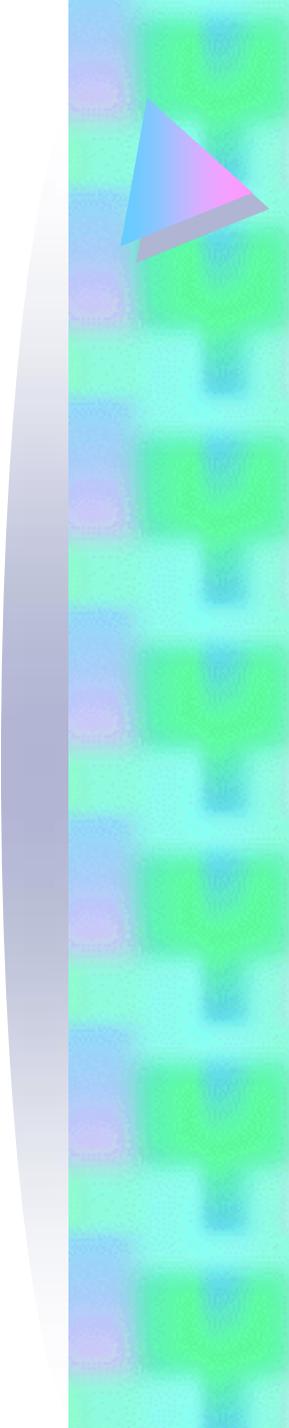
- 
- *Позы, сидя на стуле или в кресле:*
 - 9. Легкий наклон корпуса вперед или по направлению к собеседнику.
 - 10. Поза «нога на ногу».
 - 11. Корпус откинут назад, тело полностью расслаблено.
 - 12. Корпус откинут назад, руки за головой.
 - 13. Застывшая, неподвижная поза.

- 
- **Жесты:**
 - **14. Руки скрещены на груди.**
 - **15. Руки расположены за спиной.**
 - **16. Жест «пирамида».**
 - **17. Жест «Рука к лицу» (рука закрывает часть лица).**
 - **18. Консультант держит перед собой предмет двумя руками.**



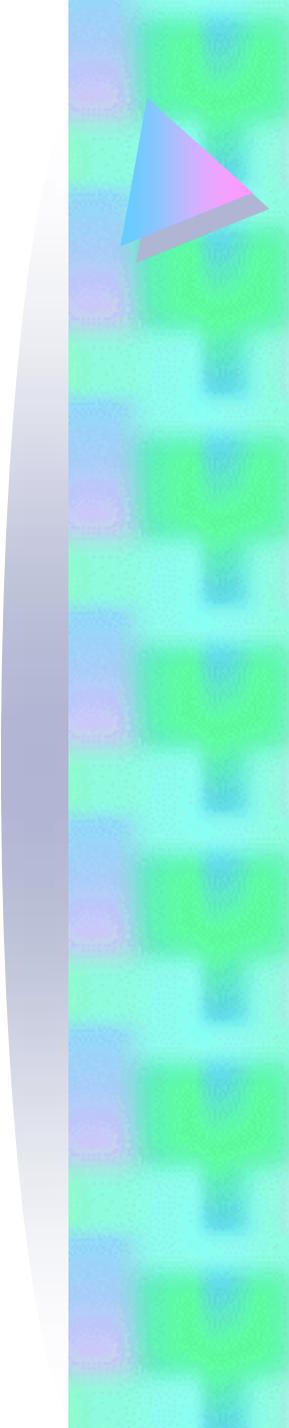
• Другие паттерны невербального поведения:

- 19. Консультант постоянно поглядывает на часы.
- 20. Консультант постоянно вздыхает.
- 21. Консультант постукивает пальцем или ладонью по колену.
- и др.



Персональные итоги

- **Мое настроение.**
- **Мои достижения.**
- **Упражнение «Сладкое завершение»**
(модификация упражнения Э. Клиэр и Д. Карра
[Clear A., Carr D. Disability Equality Training])
- **Цель.** Выявление общего состояния настроения группы после проведения занятия. Подведение итогов.

A vertical decorative bar on the left side of the slide, featuring a colorful, abstract pattern of green, blue, and purple. At the top of this bar is a large, semi-transparent triangle with a gradient from blue to purple.

Персональные итоги

- **Мое настроение,**
- **Мои достижения.**