Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.12.2024 14:27:33
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
_____ /Кадыров Р.В./
«29» июня 2023г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Б2.О.03(П) Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности психолога по консультированию)
основной образовательной программы
высшего образования

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Уровень подготовки	Магистратура
Область профессиональной деятельности:	03 Социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения)
Форма обучения	очная
Срок освоения ООП	2 года
Институт/кафедра	Общепсихологических дисциплин

Владивосток, 2023

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. **Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированно по каждому виду оценочных средств.

1.3. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС ВО и определенных в основной образовательной программе высшего образования 37.04.01 Психология в области профессиональной деятельности: 03 Социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения) **универсальных (УК) компетенций, общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций**

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции выпускника	Индикаторы достижения компетенции
Универсальные компетенции		
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	ИДК.УК-1_1- осуществляет поиск и интерпретирует профессиональные проблемные ситуации ИДК.УК-1_2- определяет источники информации для критического анализа профессиональных проблемных ситуаций ИДК.УК-1_3- разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов
Общепрофессиональные компетенции		
Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)	ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	ИДК.ОПК-5_1- знает базовые концепции личности и теории психологического консультирования, лежащие в основе основных направлений психологического вмешательства, профилактической, коррекционной и реабилитационной деятельности для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций. ИДК.ОПК-5_2- выявляет и анализирует информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства и психологической помощи, умеет разрабатывать программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организацийй.
Психологическое консультирование	ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы	ИДК.ОПК-6_1- знает основные понятия, цели, структуру процесса психологического консультирования, его отличие от психотерапии; этические аспекты психологического консультирования.

	предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента	ИДК.ОПК-6_2- знает основные методологические принципы и особенности современных направлений психологического консультирования ИДК.ОПК-6_3- самостоятельно анализирует, подбирает и использует методы оказания психологической помощи, проводит психологическое консультирование с учетом клинико-психологической, нозологической, возрастной, социокультурной специфики индивидуально-психологических особенностей, психического состояния клиента (пациента), лицам, находящимся в экстремальных и кризисных ситуациях, при нарушениях психического развития, отсроченных реакциях на травматический стресс и членам социальных групп, попавшим в трудную жизненную ситуацию ИДК.ОПК-6_4- использует навыки психологического консультирование населения с целью выявления индивидуально-психологических, социально-психологических и иных факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств и нарушений поведения ИДК.ОПК-6_5- использует основные методы индивидуального, группового и семейного психологического консультирования и психотерапии при работе со здоровыми людьми в целях профилактики, развития, оптимизации социальной адаптации и повышения психологического благополучия ИДК.ОПК-6_6- разрабатывает комплексную программу предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
Профессиональные компетенции		
Консультативный	ПК-2. Способен оказывать услуги психологического консультирования населению и трудовым коллективам	ИДК.ПК-2_1- обладает знаниями теоретико-методологических основ оказанию консультативной психологической помощи населению и трудовым коллективам ИДК.ПК-2_2- демонстрирует умения осуществлять планирование консультативной психологической помощи населению и трудовым коллективам

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Оценочные средства*			Расположение
		Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов	
1	2	3	4	5	6
1	**Текущий контроль****	**Групповое обсуждение**	1	-	Пункт 3.1
		Работа в малых группах	1	-	Пункт 3.2
		Кейс-метод	2-4	1	Пункт 3.3
		Метод проектов	1	1	Пункт 3.4
2	**Промежуточная аттестация****	**Тестирование**	30	1	Пункт 3.5

3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в форме: Групповое обсуждение, Работа в малых группах, Кейс-метод, Метод проектов

Оценочные средства для текущего контроля.

Оценочное средство 1.

Перечень тем и вопросов для группового обсуждения

Компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций

ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента

ПК-2. Способен оказывать услуги психологического консультирования населению и трудовым коллективам

3.1. Вопросы и проблемные темы для группового обсуждения

1. Почему при проведении психологического консультирования нужно отказывать в конкретных рекомендациях клиенту?

ОТВЕТ: Консультанту запрещается давать советы. Каков бы ни был опыт психолога, дать «гарантированный» совет другому невозможно. Жизнь каждого уникальна. К тому же, советуя, психолог полностью берет на себя ответственность и не происходит развития личности консультируемого. Человек сам должен принимать решения и их реализовывать.

2. Чем отличается обратная связь от обратного переноса?

ОТВЕТ: обратная связь — метод, который дает возможность клиенту понять, как его понимает и воспринимает консультант, а обратный перенос — содержание чувств психолога по отношению к клиенту.

3. Кончается ли ответственность консультанта за клиента рамками кабинета, периодом встреч или консультант ответственен и за дальнейшую судьбу клиента в целом?

ОТВЕТ: консультант исходит из того, что всякое психологическое воздействие уступает способности человека быть здоровым: клиент — как человек, стремящийся к саморазвитию — отвечает сам за все (или почти за все): за результат лечения, свою жизнь и т. д.

4. Обязательно ли эффективное психологическое консультирование должно заканчиваться удовлетворенностью клиента?

ОТВЕТ: нет, хотя удовлетворенность клиента и считается важнейшим показателем эффективности психологического консультирования, многое определяется характером проблем клиента. Например, человек, переживающий горе или утрату, может и должен рассчитывать на то, что после посещения консультации ему будет немного легче, и консультант должен стараться облегчить его горе. В другой же ситуации облегчение эмоционального состояния может не являться прямой целью консультанта: даже чувствуя, что беседа с психологом была полезной, клиент может начать переживать свои проблемы гораздо болезненнее и острее, поскольку ощущение собственной вины и ответственности, пришедшее вместе с пониманием происходящего, не является приятным.

5. Какая позиция консультанта по отношению к клиенту является наиболее эффективной (и почему): «сверху», «снизу», позиция равенства?

ОТВЕТ: наиболее традиционной в консультировании является позиция равенства и партнерства по отношению к клиенту. Но не следует представлять позицию психолога как нечто застывшее, неизменное. Хороший профессионал — это во многом актер, который умеет в случае необходимости занять позицию «сверху», говоря о чем-то с непоколебимым авторитетом и знанием, или «снизу», заигрывая с клиентом, стремясь повысить его самооценку, подчеркнуть его знание и авторитет.

6. Чем отличается перенос от контрпереноса?

ОТВЕТ: перенос — это склонность клиента проецировать на психолога свои отношения со значимыми людьми, основные проблемы и конфликты; контрперенос — склонность психолога проецировать свои отношения со значимыми людьми и основные внутренние проблемы и конфликты на отношения с пациентом.

7. Чем отличаются в психологическом консультировании совет и рекомендация?

ОТВЕТ: совет, в отличие от рекомендации, есть высказывание или директива, формулируемые в логике первичного запроса клиента, иногда и в терминах первичного запроса («Что мне делать в этой ситуации?») Контекст этой ситуации предполагает манипуляции и попытки контроля поведения клиента. Рекомендация же формулируется обычно в логике внутренней работы, которая может быть принята на себя клиентом. Рекомендация предназначена для того, чтобы контролировать внимание. Например: «Мне кажется, что Вам было бы полезно прислушаться к себе в такие-то моменты». Рекомендации давать можно.

8. Может ли консультант в определенных ситуациях давать рекомендации клиенту? Почему?

ОТВЕТ: психолог не должен брать на себя ответственность за решение чьих либо проблем. Цель консультирования — не решение проблем за клиента, а помощь ему в нахождении этих решений. Право на выбор способов решений какой-либо проблемы всегда остается за клиентом. Поэтому психолог не должен давать точные рекомендации клиенту.

9. Как связаны между собой умение принять клиента и конгруэнтность консультанта?

ОТВЕТ: у консультанта в процессе консультирования возникают свои отношения и чувства к человеку, который пришел с проблемой. К. Роджерс писал о необходимости полного принятия этих своих чувств, не скрывая, не изгоняя и не стыдясь своих чувств, так как скрытые чувства все равно проявятся через малейшие нюансы мимики, которые неосознанно «прочитает» клиент. Таким образом, блокировка своих чувств ведет к рассогласованию внутреннего состояния и внешних проявлений — неконгруэнтности. Это ведет к затруднению установления контакта с клиентом и, следовательно, всего консультирования. Принятие прямо пропорционально конгруэнтности.

10. Какое консультирование можно считать эффективным?

ОТВЕТ: Когда: 1) в процессе консультирования консультант смог профессионально провести коррекцию эмоционального состояния клиента; 2) в процессе консультирования произошло расширение границ осознаваемого клиентом; 3) консультация эффективна, если клиент замотивирован на самостоятельное решение проблемы, на самостоятельный выбор возможности и средств для их решения; 4) консультирование эффективно, если человек озадачился проблемой.

11. Почему так важно безоценочное отношение к клиенту?

ОТВЕТ: не оценивая клиента, консультант делает его свободным человеком. Безоценочное отношение к клиенту позволяет консультанту создать атмосферу, в которой человек может стать свободным от мнения других, а это в свою очередь дает условия для самостоятельного принятия решения.

12. В чем различия личностно-поддерживающего консультирования и личностно-изменяющего?

ОТВЕТ: В первом случае мы помогаем человеку в кризисной ситуации, а во втором способствуем самоактуализации, становлению и росту личности.

13. Влияет ли каким-то образом на клиента тот факт, что он пла- тит/не платит за консультацию?

ОТВЕТ: Безусловно, человеку намного приятнее получать что-то бесплатно, так сказать «на халяву». Да и не все могут позволить себе платного консультанта. Но есть и положительный момент в платных консультациях. Еще Фрейд отмечал, что чем больше человек платит, тем больше он работает. Деньги есть некий эквивалент отношения человека к себе. Выполнение любой работы требует расхода энергии, декларирование же отсутствия времени или денег со стороны клиента выражает определенное сопротивление, выгода от которого состоит в том, чтобы таким образом снять ответственность за решение собственных проблем.

14. Что дает клиенту разрушение оценочной позиции?

ОТВЕТ: клиент получает возможность осознать истинные причины его проблем и реальные пути их решения.

15. В чем отличие позиции психолога при бытовом и профессионально-научном консультировании?

ОТВЕТ: Бытовое консультирование — психолог как друг, союзник, вследствие чего происходит утрата психологом объективного отношения к проблеме. Профессиональное консультирование — психолог занимает метапозицию и он над ситуацией консультирования.

16. Как соотносятся между собой психологическое консультирование и психотерапия?

ОТВЕТ: в психологическом консультировании работа профессионала затрагивает в основном ситуационные проблемы, решаемые на уровне сознания и возникающие у клинически здоровых индивидов; консультант проявляет большее стремление к глубокому анализу проблем с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности. Каждый человек может оказаться в трудных и кризисных ситуациях, таким образом, клиент обратившийся за консультацией к специалисту, рассматривается последним как дееспособный субъект, ответственный за решения своей проблемы. В психотерапии активную роль играет психолог. Именно он предпринимает активные действия, направленные на решение проблемы клиента, а сам клиент в основном играет пассивную роль. В психологическом консультировании психолог в основном только дает советы клиенту, а их практическая реализация становится делом самого клиента, активную роль сохраняет за собой.

17. Каковы основные этические принципы, обеспечивающие безопасность консультирования и его эффективность?

ОТВЕТ: Принцип «не навреди» — это гуманное отношение к человеку: он является первым и основным, поскольку как бы ни были обширны наши познания в области психологии, никогда не следует забывать о тонкости, загадочности и ранимости души каждого человека.

Принцип «осторожность и терпение» связан с предыдущим и является гарантом его выполнения, кроме того, никогда невозможно точно определить направление и скорость, с которой будет происходить процесс изменения клиента.

Принцип «честность и ответственность» необходим для создания открытой и надежной ситуации, способствующей повышению осознанности и ответственности клиента.

Принцип «профессионализм и конфиденциальность» обеспечивает защищенность клиента и стимулирует его уверенность в себе, своих возможностях и силах.

Соблюдение перечисленных принципов является важной основой, своеобразной платформой для создания условий, стимулирующих изменения, происходящие во внутреннем, субъективном мире клиента, в его чувствах, фантазиях, мыслях, желаниях и отношениях.

18. Разрешается ли физическое прикосновение к клиенту в процессе консультирования?

ОТВЕТ: Да. Около половины опрошенных консультантов полагают, что физический (не эротический) контакт представляется ценным в процессе консультирования. Он более всего уместен при консультировании социально и эмоционально незрелых людей, при консультировании людей, находящихся в кризисе после психической травмы. В любом случае прикосновение не должно быть использовано как специфическая техника консультирования при отсутствии искренних, истинных чувств. Чтобы прикосновение помогло создать безопасный для клиента терапевтический климат, оно должно быть спонтанным и искренним.

19. Чем отличаются подходы к психологическому консультированию в психоаналитической и гуманистической традициях?

ОТВЕТ: Психоанализ ориентирован на выявление глубинных мотиваций личности и отреагирования психотравм детства. Гуманистический подход на формирование позитивной Я-концепции, что лежит в основе личностного роста.

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Пронаблюдайте психологическое содержание социальных ролей отца и матери, представленное психологом в ситуации консультирования. Какое из приведенных высказываний в большей степени отвечает задачам консультирования.

• отец нужен для того, чтобы обеспечить семью;
• роль матери незаменима — мать должна понимать, любить ребенка;
• Вы — отец, Вы должны думать о будущем всей семьи;
• мать, как и отец, дает ребенку тепло и заботу, учит его думать о других;
• мать незаменима, она одна любит ребенка бескорыстно.

Ответы: психологическое содержание социальных ролей отца и матери.
• Конвенциальная роль — выполнение хозяйственных функций.
• Межличностная роль — понимание.
• Межличностная защита.
• Интимно-личностная, принятие ребенка.
• Межличностная — безоценочное принятие.

В большей степени задачам консультирования соответствует последнее высказывание, так как цель — оптимизация детско-родительских отношений и главное — безусловное принятие ребенка. Это способствует нормальному эмоционально — личностному развитию ребенка. В противном случае возможны неврозы.

Проблемные ситуации

1. Если на консультации клиент рассказывает о запланированном или совершенном, например, преступлении, имеет ли психолог право кому-либо об этом рассказывать?

Сообщение информации без разрешения клиента возможно только тогда, когда неразглашение этой информации может поставить самого испытуемого или других людей в опасное положение, то есть в ходе обследования психолог увидел необходимость сообщения информации в определенное место.

2. Имеет ли право психолог, некомпетентный по проблеме, с которой к нему обратились, решать ее самостоятельно?

Одно из правил консультирования гласит: «психолог-консультант имеет право оказывать лишь такие услуги клиентам, для которых он имеет необходимое образование, квалификацию, знания и умения». В противном случае психолог-консультант должен либо повысить свою квалификацию, компетентность по данному вопросу (это трудоемкий и долгий процесс), либо передать его в хорошие руки компетентных в этой области психологов.

Если же клиенту требуется помощь других специалистов (юриста, экономиста и т. д.), получить соответствующую поддержку или защитить его законные права.

3. Во время проведения консультации клиент делает комплименты девушке-консультанту. Как ей себя вести?

Нужно поблагодарить клиента, но напомнить, что сейчас идет консультация и что в данное время они оба должны быть настроены на решение проблемы клиента. Если это повторяется не один раз, лучше посоветовать найти другого психолога-консультанта.

Критерии оценки:

Максимальное количество баллов за дискуссию по любому типу и групповое обсуждение – **1 балл**.

Оценка «отлично» (0,9-1 балл) выставляется обучающемуся, если в ходе обсуждения он показывает высокий уровень теоретических знаний по теме группового обсуждения. Во всех случаях обучающийся подкрепляет свое мнение или мнение микрогруппы фактическими или статистическими данными, способен делать выводы. Наблюдается способность отстаивать собственную точку зрения или точку зрения своей микрогруппы. Отмечается высокая активность в общей дискуссии, отвечает корректно и полно на все задаваемые вопросы.

Оценка «хорошо» (0,75-0,85 баллов) выставляется в случаях, если в ходе обсуждения обучающийся показывает хороший уровень теоретических знаний по теме группового обсуждения или дискуссии, способность делать выводы. Допускается отсутствие подкрепления собственного мнения или мнения микрогруппы фактическими или статистическими данными. Наблюдается способность отстаивать собственную точку зрения или точку зрения своей микрогруппы. Отмечается средняя активность в общей дискуссии, отвечает на большинство задаваемых вопросов.

Оценка «удовлетворительно» (0,6-0,7 баллов) выставляется, когда обучающийся показывает средний уровень теоретических знаний по теме группового обсуждения или дискуссии, при этом отсутствует подкрепление собственного мнения или мнения микрогруппы фактическими или статистическими данными, обучающийся не способен делать выводы. Наблюдается нерешительность при отстаивании собственной точки зрения или точки зрения своей микрогруппы. Отмечается низкая активность в общей дискуссии, отвечает на 1-2 задаваемых вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) выставляется в случаях, если обучающийся не принимает участие в групповом обсуждении, даже при наводящих и уточняющих вопросах со стороны преподавателя.

3. 2. Задания для работы в малых группах

Компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций

ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента

ПК-2. Способен оказывать услуги психологического консультирования населению и трудовым коллективам

Упражнения взяты из источника:

Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515031 (дата обращения: 29.04.2023).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НАВЫКА ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ

Перефразирование по цепочке

В группе выбирается тема для дискуссии, которая вызывает противоположные мнения, и каждый, прежде чем высказаться самому, перефразирует сказанное своим предшественником. Причем сам он должен высказать мнение, противоположное предыдущему вне зависимости от своей истинной позиции. Можно провести второй круг, для того чтобы каждый смог защитить то мнение, которое до этого опровергал. Как правило, это упражнение вскрывает трудности слушания в эмоционально значимой ситуации, а также показывает возможности без труда занимать противоположные позиции.

Перефразирование в парах

Группа разбивается на пары, в которых поочередно один становится говорящим, а другой слушающим. Говорящий начинает рассказывать любую историю, а слушающий помогает ему, используя только перефразирование. По окончании проводится общее

обсуждение. Чтобы избавиться от излишней механистичности, можно составить словарь вводных слов, используемых при перефразировании («Как я вас понял...», «Это звучит так...»). Перефразирование агрессивных высказываний Группа разбивается на пары, в которых поочередно один становится говорящим, а другой слушающим. Говорящий начинает «нападать» на слушающего (например, говорит женщине: «Я считаю, что женщина не может быть хорошим консультантом» и т. д.). Задача слушающего — не включаться, не отвечать на агрессию, не начинать защищаться, а оставаться в рамках перефразирования. Возможно включение в пару наблюдателя, который после выполнения упражнения сообщает о своих эмоциональных переживаниях. Участникам упражнения необходимо помнить, что это — упражнение, а не выяснение личных отношений, поэтому говорящий не должен касаться личности человека и использовать личную информацию.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НАВЫКА ОТРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

Определите чувство

Всем членам группы раздаются листки с эмоционально заряженными репликами. Каждый по очереди произносит фразу, выражая голосом соответствующее чувство, а группа угадывает, что это за чувство. Затем предлагается вложить в эту фразу другое чувство, и по такой же схеме проводится второй круг. Это упражнение учит избегать стереотипов вербального восприятия и в большей степени доверять чувствованию.

Отражение очевидного

Участники разбиваются на пары — один становится говорящим, другой — слушающим. Говорящий начинает рассказывать эмоционально значимую для него историю, слушающий отражает его невербальные проявления («Ты нахмурил брови», «Ты стучишь ногой»), и на их основе высказывает свои предположения об испытываемых чувствах («Мне кажется, ты сейчас злишься...», «Мне кажется, ты испытываешь нетерпение...»).

УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Парный рисунок с прогнозом

Группа разбивается на пары. Каждой паре дается один лист бумаги и одна ручка (или карандаш), которую партнеры держат вместе. В инструкции сообщается, что их задача — нарисовать общий рисунок и назвать его, не произнеся при этом ни слова. По истечении 5 минут каждому предлагается без обсуждения определить процент личной ответственности в процессе рисования. Затем следует второй этап — предлагается найти себе другого партнера и перед началом рисования спрогнозировать, кто из партнеров сколько ответственности возьмет на себя (также в процентах). Затем дается время на рисование, сравниваются результаты с прогнозом и начинается обсуждение в группе. Как правило, возникают различные модели сотрудничества: от борьбы за лидерство, где каждый претендует на стопроцентную ответственность, до полного отсутствия инициативы, когда один партнер легко отдает другому свою половину ответственности. Ценным является сравнение прогнозов и реальности результатов, а также анализ причин расхождения.

Робот и оператор

Участники упражнения разбиваются на пары, поочередно один становится «роботом», а другой — «оператором». «Робот» с закрытыми глазами выполняет указания «оператора». Это упражнение позволяет ощутить как полную ответственность за другого, так и побыть под абсолютной властью чужой воли. Как правило, в процессе обсуждения высказывается неудовлетворенность пассивной ролью, что позволяет провести параллель с процессом консультирования и напомнить о предоставлении клиенту возможности выбора.

Слепой и поводырь

Наиболее популярное упражнение из этой серии; проводится также в парах, где один становится «слепым», а второй его «поводырем». «Слепому» завязываются глаза (или он просто их закрывает), и он в течение 10 минут исследует окружающую обстановку, а «поводырь» в это время заботится о «своем слепом». Затем они меняются ролями. В

обсуждении для анализа полученного опыта предлагаются следующие вопросы*:

• Что вам понравилось больше: вести вашего партнера или быть ведомым? Почему?

• Когда вы вели, вы подталкивали вашего партнера к открытиям или доверяли его собственным возможностям?

• Как вы думаете, были ли вы чувствительны к реакциям своего партнера, таким как страх, осторожность, желание двигаться быстрее или медленнее? Сравните свои ощущения с его впечатлениями.

• Полностью ли вы доверяли своему партнеру, когда он управлял вами? Что в его поведении вызывало у вас такие чувства?

• Каким образом, на ваш взгляд, это упражнение связано с повседневной жизнью и с процессом консультирования?

УПРАЖНЕНИЯ НА ЭМПАТИЮ

Цвет состояния

Каждый по кругу рассказывает о состоянии, в котором он находился с утра, и обозначает его каким-либо цветом, поясняя почему. Затем каждый думает, какого цвета он сейчас, но не говорит об этом. Всем предлагается посмотреть на соседа слева и попробовать определить, какого он цвета и почему.

Посмотри!

Члены группы делятся на пары и садятся спиной друг к другу. После того как ведущий объявит о начале, необходимо сосредоточиться друг на друге и трижды, не договариваясь, одновременно обернуться и посмотреть друг на друга. Это упражнение можно использовать как разминку. Вхождение в эмоциональное состояние Участникам раздаются карточки, на которых обозначены эмоциональные состояния. Не читая вслух, каждый по очереди должен изобразить это состояние, а остальные — понять.

Если бы я был тобою

Упражнение выполняется в парах. Один партнер должен почувствовать другого, как бы стать им и в течение 5 минут говорить от его имени, начиная словами «Я чувствую...». Затем партнеры меняются ролями. Возможно выполнение похожего упражнения в кругу, когда каждому участнику выдается карточка с именем другого члена группы, и он становится им. В процессе, например, дискуссии, каждый должен реагировать как участник, имя которого написано на карточке. Все члены группы пытаются угадать, кто это.

УПРАЖНЕНИЯ НА ИССЛЕДОВАНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Глаза в глаза

Упражнение выполняется в парах с целью осознания особенностей собственного сопротивления. Каждый участник пары садится напротив другого и в течение 5 минут смотрит ему в глаза. При этом каждый должен осознавать, что с ним происходит, что он чувствует, ощущает, о чем думает. После этого партнеры делятся своими впечатлениями. Анализ сопротивления Упражнение выполняется в парах с целью осознания собственного сопротивления самораскрытию. Каждый думает о чем-то для него сокровенном. Затем предполагает, что он открывает свой секрет партнеру и представляет его ответную реакцию, которую описывает вслух, не называя самого секрета. Обменяйтесь своими открытиями по поводу осознанного сопротивления.

Мое сопротивление

Это упражнение-медитация выполняется каждым индивидуально. Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и три полных выдоха, а затем продолжайте дышать в своем обычном ритме. Наблюдайте некоторое время за вашим дыханием, осознавайте каждый ваш вдох и выдох. Отмечайте, как воздух входит в вас и выходит, какие части тела вы чувствуете при этом. Мысленно представьте себя в безопасном месте, там, где вы чувствуете себя свободно, спокойно и защищено. Понаблюдайте за этим местом, рассмотрите его как можно лучше; запомните те ощущения, которые вы испытываете в этом

месте. Все еще находясь в безопасном месте, вспомните время или событие, которое было для вас психологически тяжелым или болезненным. Может быть, это будет событие, о котором вам неприятно думать или не хочется вспоминать. Тем не менее постарайтесь вспомнить какие-то детали этого события. А сейчас обратитесь мысленным взором к тому, что вам мешает думать об этом событии. Это может быть какое-то чувство, ощущение в теле или мысль. Это некая сила внутри вас, которая сопротивляется появившемуся воспоминанию. Наблюдайте за вашим сопротивлением, попытайтесь представить его в виде образа. Постарайтесь разглядеть этот образ как можно лучше. Отметьте, какой он формы, размера, цвета, есть ли у него запах или вкус. Постарайтесь понять, какую функцию выполняет для вас ваше сопротивление. Спросите его: «Зачем ты мне?» — и подождите ответа. Подумайте, куда бы вы хотели поместить свое сопротивление (это может быть место внутри вас или вовне) и нужно ли оно вам. Поместите его туда, куда считаете нужным. Вновь мысленно вернитесь в свое безопасное место. Обратитесь к своему дыханию, наблюдайте за тем, как вы дышите. Почувствуйте ваше тело, ту позу, в которой вы сидите. Когда вы будете готовы, медленно откройте глаза. Обсудите ваши впечатления в группе.

УПРАЖНЕНИЯ НА ИССЛЕДОВАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ПРОЕКЦИЙ

Проекции

Упражнение выполняется индивидуально, а потом по желанию обсуждается в группе. Вспомните какого-либо человека из вашего окружения, который вам не нравится. Перечислите на листке бумаги, какие именно качества, черты, особенности вам в нем не нравятся (раздражают, злят и т. д.). Если сложно представить какого-то конкретного человека, то перечислите те качества, которые вам больше всего не нравятся в других людях. Теперь оцените все перечисленные вами качества по 10-балльной шкале как качества, присущие вам (1 — минимально присутствует, 10 — максимально выражено). Обсудите в группе (в тройках) ваши впечатления.

Солнце

Это упражнение-медитация выполняется каждым индивидуально. Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и три полных выдоха, а затем продолжайте дышать в своем обычном ритме. Наблюдайте некоторое время за вашим дыханием, осознавайте каждый ваш вдох и выдох. Отмечайте, как воздух входит в вас и выходит, какие части тела вы чувствуете при этом. Представьте себе солнечный летний день. Почувствуйте горячие лучи солнца, ощутите прикосновение солнечных лучей, тепло, разливающееся по вашему телу. А теперь представьте себя этим солнцем. Представьте, что вы большое горячее солнце, которое освещает все вокруг себя. Почувствуйте, как ваш свет и тепло распространяются вокруг, как все живое на земле тянется к вам. Вы даете свое тепло всем, кто в нем нуждается, ведь вы — солнце, и это ваша жизнь. Все еще находясь в образе солнца, представьте себе человека, который вам не нравится (это может быть человек, описанный вами в предыдущем упражнении). Представьте, что вы дарите свое тепло и ему, освещая его своим светом и согревая. Ведь вы — солнце и вы даете свой свет и тепло всем, кому это необходимо. Понаблюдайте некоторое время за тем, что будет происходить с вами дальше, какие чувства у вас возникнут к этому человеку. Теперь вновь станьте собой, все еще ощущая тепло солнечного света. Погрейтесь немного под его лучами. Обратитесь к своему дыханию, наблюдайте за тем, как вы дышите. Почувствуйте ваше тело, ту позу, в которой вы сидите. Когда вы будете готовы, медленно откройте глаза. Обсудите ваши впечатления в группе. Проекции в консультировании Упражнение проводится в парах: «клиент» — «консультант». В течение 5 минут «клиент» рассказывает «консультанту» о своем опыте, а «консультант» молча слушает его. Когда у «консультанта» возникают какие-то свои ассоциации, мысли, чувства по поводу того, что говорит «клиент» или по поводу самого «клиента», он записывает их на листе бумаги. Через 5 минут партнеры меняются ролями. По окончании упражнения обсуждаются впечатления.

УПРАЖНЕНИЯ НА ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕНОСА

Есть ли паттерны в вашей жизни? Фрейд предполагает, что наши отношения в настоящий момент связаны с нашими отношениями с родителями. Это упражнение — способ проверить данное предположение (выполняется индивидуально).

1.1. Составьте список людей, которые вам более всего нравились или которых вы больше всего любили в течение вашей жизни, исключая родителей. Мужчин и женщин перечисляйте отдельно.

1.2. Перечислите качества этих людей, которые вам нравятся и которые нет.

1.3. Отметьте, подумайте и запишите, что есть общего в вашем списке и что различается. Есть ли что-нибудь общее у всех женщин и что-то общее у мужчин. Нравятся ли вам люди определенного типа?

2.1. Перечислите то, что вам нравится и не нравится в ваших родителях сейчас.

2.2. Перечислите то, что вам нравилось и не нравилось в ваших родителях в детстве.

3.1. Сравните, сопоставьте и противопоставьте характеристики ваших родителей с характеристиками других людей.

3.2. Отметьте или запишите, замечаете ли вы какое-либо сходство в ваших отношениях к родителям и другим людям.

Непонятные отношения

Выполняется каждым индивидуально. Выберите из вашего окружения человека (или нескольких человек), к которому вы испытываете какое-то 10-2336 290 «непонятное» отношение (например, руководитель или преподаватель, к которому вы испытываете нежные чувства или, наоборот, необъяснимую для вас злость; малознакомый человек, о котором вам очень хочется позаботиться, несмотря на то что он не просил вас об этом, и т. д.). Опишите ваши чувства к нему. Вспомните, к кому из вашего ближайшего окружения вы испытываете подобные чувства. Чем первый человек похож на второго? Какие у вас отношения со вторым человеком? Вам хочется как-то изменить эти отношения?

УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД

Самость против идеальной самости

Составьте список того, чем вы в себе недовольны: недостатки, изъяны, ограниченности. Используйте полные предложения. Перепишите предложения так, чтобы обозначились расхождения между реальной самостью и идеальной самостью. Например, если вначале в качестве своего недостатка вы записали: «Я несколько жаден, особенно в отношении своих книг», то это предложение можно переделать следующим образом: «Моя идеальная самость щедра, она охотно дает почитать книги и даже дарит их друзьям, когда они им нужны» и т. д. Оцените свою идеальную самость. Не кажется ли вам, что некоторые ваши пожелания нереалистичны?! Может быть, вы могли бы изменить некоторые из своих целей, которые предлагаются вашим идеальным самоописанием? Есть ли для этого причины?

Терапевт, центрированный на клиенте

Выполняется в паре с целью представить себе требования к эффективному консультированию. Выбор партнера свободный. Расскажите партнеру историю, правдивую или нет, которая может привести вас и его в замешательство или которую трудно рассказать (когда вы лгали, мошенничали, были несправедливы). Партнер, играющий роль терапевта, внимательно слушает, старается максимально понять и пересказать эту историю. Он относится к партнеру как к равному, не оценивая его правоту или неправоту. Про себя необходимо отмечать моменты, когда хотелось комментировать, судить, когда вас раздражал клиент, важно также осознавать собственное напряжение, но при этом продолжать позитивно слушать, сознавая свои актуальные чувства. Поменяйтесь ролями. Выполните упражнение в других ролях. Обменяйтесь впечатлениями.

Впечатление

Выполняется в парах с целью получения обратной связи о том впечатлении, которое вы

производите на партнера. Расскажите своему партнеру о впечатлении, которое сложилось у вас о нем. Партнер слушает, не перебивая, стараясь понять это впечатление, а затем говорит, как он его понял. Далее, партнеры меняются ролями.

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ ПРИЕМЫ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ

Расширение осознания

Весь опыт осознания может быть разделен на три зоны: внешний мир, внутренний мир вашего тела и мир фантазий, мыслей, верований. Упражнение выполняется в паре. Каждый партнер по очереди говорит 2—3 минуты.

А. «Сейчас я осознаю, что...» — и перечисляет ощущения, полученные из внешнего мира, стараясь избегать интерпретаций, оценивания или фиксации на чем-то одном. Далее другой член пары выполняет то же задание.

Б. «Сейчас я осознаю, что...» — перечисляет внутренние ощущения (например, сухость во рту, напряженность в животе и т. д.). Затем то же выполняет другой член пары.

В. «Сейчас я осознаю, что...» — и говорит об интересе к чему-то, тревоге, предположениях, мыслях, фантазиях, отношениях. Далее то же проделывает другой. После того как оба партнера смогли идентифицировать три зоны осознавания, предлагается понаблюдать, куда их поведет сознание, если не сосредоточиваться на какой-либо конкретной зоне.

Г. «Сейчас я осознаю, что...» — и заканчивает фразу тем, что приходит в голову, к какой бы зоне осознания это ни относилось. Затем то же делает другой партнер.

Д. «Сейчас я осознаю, что...» — и заканчивает сообщением из внешней зоны, затем из внутренней, переходя от одной зоны к другой, и тем самым совершенствуя свою способность к концентрации. Второй партнер точно так же переходит от одной зоны осознавания к другой и обратно.

Е. «Сейчас я осознаю, что...» — и говорит о своем непосредственном осознании партнера. Затем начинает предложение словами: «И я представляю, что...» — и за- канчивает его сообщением о своих фантазиях относительно партнера. После того как выполнена эта часть упражнения, партнер дает обратную связь. То же другой. Изменение контекста Сядьте лицом к лицу с партнером и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую словами «я должен». Не предоставляя вам обратной связи, партнер в свою очередь скажет три фразы, начиная каждую словами «я должен». Теперь вернитесь к своим фразам и замените в них слова «я должен» словами «я предпочитаю», сохранив неизменными остальные части. Затем выслушайте измененные фразы в утверждениях партнера. Поделитесь своими переживаниями. По очереди с партнером скажите три фразы, начинающиеся словами «я не могу», а затем замените на словосочетание «я не хочу». Посмотрите, можете ли вы почувствовать свою способность отказаться, а не свою некомпетентность или беспомощность. Затем замените три фразы, начинающиеся со слов «мне надо», на фразы, начинающиеся словами «я хочу». Ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы или к облегчению? Наконец, по очереди скажите три фразы, начинающиеся словами «я боюсь, что», а затем поменяйте «я боюсь, что» на «я хотел бы». Поделитесь своими переживаниями и посмотрите, мешает ли страх достижению ваших целей и приобретению интересующего опыта. Слова «я должен», «я не могу», «мне надо», «я боюсь, что» отрицают способность быть ответственным. Изменяя свою речь, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

Фантазирование

Цель этого и следующего упражнений — осознать подавляемые фрагменты собственного «Я» через идентификацию с предметом, исследовать их и интегрировать в свою личность. Представьте себя любым предметом в комнате, расскажите об этом предмете от первого лица. Расскажите, что бы хотелось сделать с этим предметом, чего бы не хотелось,, что хочется изменить. По возможности отвечайте на вопросы членов группы. Интеграция противоположностей Человеку предлагается выбрать часть себя, которая ему

непонятна, неприятна или отвергаема, затем определить ее противоположность. Упражнение выполняется с помощью техники «двух стульев». На один стул «сажается» одна часть, на другой — противоположная. Человек, по очереди пересаживаясь с одного стула на другой, говорит от первого лица каждой из этих частей. Причем одна часть может задавать вопросы другой. Таким образом, происходит диалог между двумя противоположными частями. Упражнение продолжается до тех пор, пока не будет достигнуто какого-либо соглашения. Существует множество вариантов использования данной техники. Например, можно изобразить противоположности с помощью движений. Разнообразие форм позволяет проявлять креативность и искать новые варианты. Эти упражнения помогают осознать, принять и интегрировать противоположности в себе.

УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ПСИХОСИНТЕЗ

Что есть я?

Личностный уровень

А. Выберите место, где вы сможете остаться наедине с собой. Задайте себе вопрос: «Что есть я?» Записывайте все приходящие в голову ответы.

Б. Отложите листок, закройте глаза и снова задайте себе этот вопрос. Понаблюдайте за образом, который придет к вам. Не пытайтесь размышлять или делать выводы, просто наблюдайте.

В. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и снова спросите себя: «Что есть я?» Почувствуйте колебания вашего тела, доверьтесь его мудрости, пусть оно разворачивается до тех пор, пока вы не почувствуете завершенность. Если захотите, то возможно сопровождение движения звуком.

Круг субличностей

А. Перечислите все свои желания, записывайте все, что придет вам в голову. Желаний должно быть не меньше двадцати.

Б. Выберите пять-шесть самых существенных и обозначьте, какие субличности являются выразителями этих желаний.

В. Нарисуйте круг диаметром около 20 см, внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше «Я», а в самом кольце разместите свои субличности.

Г. Нарисуйте символы, выражающие ваши желания, и раскрасьте. Дайте им названия и подпишите.

Д. Раскрасьте свое «Я». Внутренний диалог

Трансперсональный уровень Цель — найти центр внутреннего руководства. Закройте глаза, представьте себе лицо мудрого старца, чей взгляд полон любви. Вступите в разговор со старцем, используйте его присутствие, чтобы с его помощью разобраться в происходящем, получить ответ на интересующие вас вопросы. Затратьте на диалог необходимое количество времени. Цветение розы Духовный уровень Динамический символ распускающегося цветка соответствует реальности, которая лежит в основе раскрытия человека и всех природных процессов. Это внутренняя энергия или жизненное начало, которое ведет к раскрытию нашего духовного центра. Сядьте поудобней, закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания. Вообразите, что зеленая чашечка начинает постепенно раскрываться, и вот вы уже видите розовый бутон. Лепестки начинают медленно разворачиваться до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза. Представьте, что на розу падает солнечный свет, почувствуйте ее запах. Посмотрите в центр цветка. Там вы увидите лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам. Заговорите с ним о самом важном, задавайте ему любые вопросы. Теперь отождествите себя с розой. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрецом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ним. Представьте,

что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света. Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попытайтесь удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза. Запишите все, что кажется вам необходимым.

УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Самоанализ

Оцените в процентах, насколько в вашей жизни присутствуют следующие категории:

- страх смерти — стремление к жизни;
- одиночество — общение;
- свобода — ответственность;
- смысл — бессмысленность.

Насколько бы вы хотели видеть их представленность в вашей жизни?

Повторяющийся вопрос

Упражнение выполняется в парах. Один из партнеров рассказывает о своем состоянии в данный момент. Другой задает повторяющийся вопрос: «Что ты будешь делать?» Каждый раз, выслушав ответ, необходимо говорить «Спасибо». Выполняется до тех пор, пока партнер соглашается отвечать. Затем партнеры меняются ролями. Можно задавать другой вопрос, например: «Чего ты хочешь?» Упражнение позволяет осознать то, что происходит внутри человека, помогает постепенно углубляться в субъективность.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ

Сновидение

Из числа участников группы выбирается «сновидец». Ему предлагается рассказать свой сон: он сосредоточивается на приснившемся образе и описывает увиденное. «Сновидца» просят изобразить сон на «сцене». Он выбирает из группы тех участников, которые будут действующими лицами его сновидения, затем расставляет на «сцене» воображаемые декорации и приступает к воспроизведению сна. После этого осуществляется ролевая обратная связь протагониста и партнеров. Они описывают чувства, пережитые ими в процессе изображения персонажей из сновидения.

Работа над сном

Это упражнение можно выполнять в тройках. Из числа участников группы выбирается «сновидец». Ему предлагается рассказать о своем сне и превратиться поочередно в каждый элемент своего сна. От имени этого элемента он должен ответить на вопросы: «Что ты делаешь в этом сне?», «Что чувствуешь?», «Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или с другими предметами?», «Что ты хочешь?» Потом этому элементу предлагается побеседовать с каким-либо (или со всеми по очереди) элементом сна. Другие участники тройки могут помогать «сновидцу», задавая ему вопросы.

УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА САМОПОМОЩЬ

Вечерний обзор

Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте. Вспомните, что вы говорили и думали. Не позволяйте себе начинать игру «Если бы я...». Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что это жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

Поплавок в океане

Цель упражнения — снизить напряжение, самоконтроль. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, подушку моря под вами, поддерживающую вас... Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Маяк

Это упражнение хорошо помогает тогда, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, покинутым. Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей об опасностях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

Проективный текст «Случай с Ириной»
Для анализа ситуации

Инструкция: внимательно вчитайтесь в текст. Сориентируйтесь в наиболее, на ваш взгляд, приемлемых парадигмах для консультативной беседы с Ириной. Меняясь ролями и чередуя психотерапевтические парадигмы, подберите оптимальную модель для вас и для вашей «клиентки».

Ирине 25 лет. Она замужем 6 лет. Детей нет. Два раза была беременна, и дважды дело заканчивалось выкидышем. Муж — инженер. Поженились в 1986 г., в феврале, в Припяти, где Ирина работала учительницей младших классов, а муж Володя — электриком на ЧАЭС. После аварии им дали квартиру в Киеве и прописку (временную) до 31 декабря 1991 г. За это время необходимо принять решение: либо Володя остается в Славутиче, сохраняя все льготы работника атомной станции и, естественно, получая постоянную прописку, либо нужно освободить жилплощадь и устраиваться в жизни самостоятельно. Сейчас Ирина не работает, вот уже полгода, стаж у нее прервался. Володя пока ездит на вахты, но в связи с обострившейся хронической пневмонией серьезно подумывает о том, чтобы бросить эту работу и уехать к родителям в Крым.

Монолог Ирины у психолога (очень робко, неуверенно).

И. Добрый день! Вы уже свободны? Можно сесть?

П. Да, пожалуйста. Слушаю вас!

И. (Плачет, вначале тихо, затем громче, почти рыдает). Плачет, не обращая внимания на психолога, примерно 5 мин. Нервно ищет платочек, комкает… Прячет лицо в ладонях… Наконец, первое высказывание: «Что мне делать?»

П. (Участливо смотрит ей в глаза, молчит).

И. (Снова всхлипывает, плачет, затем рыдает… Извиняется. И снова плачет).

П. Что у Вас случилось?

И. (Сквозь слезы) Ничего… жизни нет… Понимаете, мы с Володей поженились в 1986 г., зимой. А тут — авария. Я была в положении. А у меня выкидыш… (Плачет). Мы только-только обустраиваться начали. А тут… Авария… Эвакуация… Нас в гостинке поселили. Прописка временная… Через 2 месяца заканчивается. А мужу сказали: будешь в Славутиче

— дадим квартиру, не будешь — сам устраивайся. Он на вахте работает. Две недели там, две недели дома. Придет домой, набычится, не подступиться. Я к нему подойду спросить, а он грубо так, знаете, ответит… Я потом еще забеременела, а у меня опять выкидыш… (Плачет). Жизни нет… А сейчас он заболел, в больнице лежит, пневмония у него обострилась. Я пришла к нему в больницу, а он (плачет) разговаривать не хочет… Я думаю… Может, говорю, у тебя кто есть. А он зло так посмотрит, как скажет, так страшно делается... Пошла ты, говорит, отсюда... Сил нет… Что делать?… Семья валится… Я не работаю уже полгода. Денег у меня нет. А он почти не дает. Как на них прожить? Не могу я больше… Я к родителям поехала, когда он на вахте был, а отец говорит: езжай в семью. А где же она, моя семья? Не знаю просто… Привязчивая я. Привязалась я к нему… Если бы дети были… А так кому я нужна? Не знаю просто… (Плачет). Я в школе работать не смогла. Слишком большая нервная нагрузка. А сейчас — и рада бы, да нет места… Что делать?

Психологическое консультирование в структуре психологической помощи

В июле Полу исполнилось 16 лет, и он получил водительские права. Он очень доволен, что теперь может с друзьями ездить, куда захочет. Его сестра Кэти работает в банке. Ее машина находится в ремонте. Пол согласился встретить Кэти после работы в 5 часов вечера и подвезти ее домой, потому что она плохо себя чувствует и ей нельзя долго находиться на открытом солнце. В этот день было очень жарко, и друзья Пола попросили отвезти их после школы в кафе выпить молочного коктейля. Они шутили и смеялись и не заметили, как пролетело время. Пробило 5 часов, и Пол понял, что опоздал за Кэти как минимум на полчаса. Его друзья сказали, что ему не стоит беспокоиться, поскольку его сестре 19 лет и она вполне может сама взять машину и вообще не нуждается в опеке своего 16-летнего брата. Пол никак не мог отвязаться от своих друзей и чувствовал возрастающее беспокойство. Когда наконец он добрался до банка, то увидел у входа несколько полицейских машин и машину скорой помощи. Испуганный Пол спросил у полицейского, что произошло. Выяснилось, что у входа в банк молодая женщина упала в обморок и сейчас ее собираются отвезти в больницу. Пол сказал полицейскому, что, наверное, это его сестра, и ему разрешили заглянуть в машину скорой помощи. Это действительно была Кэти. Врач сказал, что ей лучше, но в больницу ее отвезти необходимо. По дороге домой Пол чувствовал угрызения совести. Он думал, что если бы он приехал за Кэти вовремя, то она не перегрелась бы на солнце и не попала бы в больницу.

Вопросы для обсуждения. Если полная ответственность равна 100 %, то какая доля ответственности лежит на Поле? Какая доля ответственности лежит на Кэти? На ком еще лежит ответственность за ситуацию? Как Пол мог поступить, чтобы проявить больше ответственности?

Паше 8 лет. На день рождения папа подарил ему щенка. Паша гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл с ним после школы. Паша очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды Паша пришел из школы и обнаружил, что щенок прорыл дыру под забором и убежал. Мальчик был очень расстроен. Он искал его повсюду. Его мама помогла ему дозвониться в службу по отлову беспризорных животных, чтобы проверить, не попал ли он туда. Паша расклеил объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Когда Паша рассказывал об этом, он был очень-очень опечален. Можете ли вы посочувствовать Паше?

Проективный текст «Случай с Сергеем»

Инструкция: внимательно вчитайтесь в текст. Сориентируйтесь в наиболее, на ваш взгляд, приемлемых парадигмах для консультативной беседы с Сергеем. Меняясь ролями и чередуя психотерапевтические парадигмы, подберите оптимальную модель для вас и для вашего «клиента».

Действие происходит в центре психологической помощи, где квалифицированные психологи проводят индивидуальную и групповую работу. Сергей пришел на консультацию и рассказал о себе следующее: «Мне 25 лет. Я — студент психологического факультета. Недавно решил специализироваться в области психологического консультирования. Я окончил три курса, прослушал спецкурсы по психологии личности, общения и даже прошел группу личностного роста. Я решил, что если собираюсь работать с людьми как консультант, то мне следует прежде всего лучше взглянуть на себя.

В свои 25 лет я чувствую, что прожил бóльшую часть своей жизни впустую. К настоящему моменту я бы хотел уже закончить университет и работать, а вместо этого я всего лишь студент. Я понял, что без основательного понимания себя человек не может полноценно жить, и решил специализироваться в области консультативной психологии и работать консультантом с проблемными детьми. Мне помог в свое время один человек, и я бы также хотел помогать подросткам. Но все же моя личностная проблематика далека от настоящей проработки. У меня мало друзей, я испытываю страх и робость со сверстниками или людьми старше меня. Я чувствую себя хорошо с детьми, потому что они еще искренни. Я очень беспокоюсь по поводу того, достаточно ли я подхожу для практической работы в качестве психолога-консультанта. Одна из моих проблем — я много курю и, бывает, выпиваю. В основном это случается, когда мне одиноко и кажется, что я всегда буду никому не нужным. Я боюсь людей вообще, но особенно сильных и привлекательных женщин. Возможно, я всегда думаю о том, что они меня оценивают, и боюсь, что они считают меня недостаточно мужественным. Мне кажется, что я не соответствую их ожиданиям в отношении мужчины. Я действительно далек от образца мужской “модели”. У меня не мужественное лицо, я довольно мягок в обращении и часто задумываюсь, соответствую ли я вообще современным представлениям о мужском идеале.

Довольно часто меня охватывает тревога, особенно по ночам. Иногда мне хочется куда-нибудь сбежать, чтобы никто меня не видел. Часто я страдаю оттого, что считаю себя неудачником. Я вообще часто зацикливаюсь на себе, на мыслях о собственной бесполезности. В такие моменты я себя ненавижу. Мне кажется в тяжелые минуты, что лучше мне вообще было не родиться или даже что лучше умереть. Тогда бы я, по крайней мере, перестал страдать. Если быть откровенным, я не могу сказать, что кого-нибудь когда-нибудь любил всей душой. Да и меня никто никогда не любил по-настоящему.

Но все, конечно, не так мрачно, так как у меня нашлось достаточно настойчивости, чтобы поступить в университет, тем более на факультет психологии. Мне нравится то, что я хочу работать над собой и прилагаю усилия в этом направлении. Я знаю, что мне нужен человек, который помог бы мне. Мне нравится в себе то, что я осознаю свои страхи, что способен остро чувствовать и что могу рискнуть, даже если чего-то боюсь.

Что было у меня в прошлом? Какие наиболее значительные события и поворотные моменты моей жизни? Главным поворотным моментом было, как ни странно, общение с командиром взвода в армии, молоденьким лейтенантом. Он воодушевил меня на поступление в университет, он говорил, что видит во мне способности, требуемые для работы с подростками. Мне трудно было вначале поверить в это, но его вера помогла мне. Следующим значительным событием была моя женитьба и развод. Наши семейные взаимоотношения длились недолго, жена ушла от меня. Это было страшным ударом по моему мужскому самолюбию. Она была очень сильной женщиной, доминантным типом. Жена не упускала случая подчеркнуть, что я “не деловой”, “не мужик”. С тех пор я опасаюсь сближаться с женщинами из-за страха, что они меня станут подавлять.

Мои родители не разводились, но лучше было бы, наверное, чтобы они это сделали. Они часто ссорились. Насколько я понимаю, именно мать была инициатором. Она была доминирующей личностью и часто “катила бочку” на отца, который был слабым, пассивным и робким по сравнению с матерью. Он никогда не возражал ей. Кроме того, мои “предки” всегда сравнивали меня не в мою пользу со старшим братом, который был “замечательным”

ребенком, удачливым и прилежным учеником. Я сам не знаю, как случилось, что я оказался неудачником.

Я помню, отец кричал: “Ты что, тупой? Соображать надо! Идиот ненормальный! Ты никогда ничего не добьешься!” Моя мать обходилась со мной так же, как она обходилась с отцом. “Ты — тряпка, а не мужчина. Когда ты уже вырастешь и уедешь? Хоть глаза не будешь мозолить, чтоб сердце мое не болело!” — вот что я от нее слышал. Помню, мне было лет 10 или 12, я пытался заснуть ночью, чувствуя себя совершенно ненужным. Мне хотелось построить свой домик и в нем жить.

Мы жили в маленьком городке. В отцовской семье не было разговоров ни о религии, ни о чем таком… По правде говоря, я часто ловил себя на мысли, что я — сын не своих родителей. У меня, по-моему, классический комплекс неполноценности. Мне бы хотелось уважать себя больше. Надеюсь, что я смогу научиться любить. Мне хочется также избавиться от чувства вины и тревожности и относиться к себе, как нормальные люди. Я действительно хочу стать хорошим детским консультантом, а для этого мне надо глубоко понять себя. Правда, я не совсем определился, что это означает. Но знаю твердо, что мне нужно освободиться от саморазрушительных склонностей и научиться больше доверять людям. Может быть, вы сможете мне помочь».

Упражнения для оттачивания базовых навыков психологического консультирования для работы в малых группах с использованием метафорических ассоциативных карт

Упражнение ***«Работа с ситуацией выбора»***

Выберите две карты из колоды «ОХ» (открытый выбор), которые внутри вас окликаются как разные стороны выбора. Такой же выбор можно делать и в закрытом варианте. *Опишите свои чувства связанные с каждой картой? Куда тебе больше всего хочется смотреть?*

На какую карту тебе больше всего нравится смотреть? Куда бы ты хотела больше всего пойти? Теперь мы побываем в каждом из выбранных состояний, и ты еще раз сделаешь в итоге выбор. Куда Вам больше хочется? Вы сделали выбор, и я предлагаю Вам побыть с этим выбором две недели и затем принять окончательное решение.

Работа в тройках: К-П-Н (три раза провести)

Упражнение ***«Важная задача»***

Подумайте, о какой-либо важной задаче, стоящей перед вами. Теперь соберите «команду» для решения этой задачи. Сначала выберите голову, которая будет главой коллектива. Затем подберите членов команды. Расположите их ближе или дальше от головы. Какую функцию выполняет каждый из торсов? Какими возможностями обладает? Какие у него сильные и слабые стороны? С кем из других членов команды он в контакте, с кем нет? По очереди соедините голову с каждым из торсов. Как голова влияет на тело в каждом отдельном случае? Какие новые идеи возникают по размышлении о каждом из членов команды?

Работа в тройках: К-П-Н (в одну сторону)

Работа с ресурсами

Упражнение ***«Поиск ресурсного состояния»***

- Говорим клиенту: *«Пожалуйста, выберите карту, которая на Ваш взгляд нуждается в ресурсном состоянии, и расскажите о ней»*

Вопрос для обсуждения: Какие события в жизни вызывают это состояние? - После обсуждения говорим клиенту: *«Выберите, пожалуйста, карту ресурсного состояния, в котором нуждается Ваша Персона, и расскажите о ней».* Обращаю внимание клиента на колоды «Сага», «ОХ» «ЭККО», «Маленькие радости» и др.

- Обсуждаем с клиентом выбранную карту, и если в процессе обсуждения выявится еще непонятный, фрустрирующий клиента образ, предлагаем выбрать карту ассоциирующуюся с этим образом и так же как и ранее обсуждаем ее.

- Далее рассматривая ситуацию предлагаем клиенту: «*Выберите, пожалуйста, в слепую карту, которая ответит на вопрос «Что необходимо сделать для того, чтобы изменить*

ситуацию?» и т.д. следуем за клиентом до того пока он не завершит актуальную для себя ситуацию.
Работа в тройках: К-П-Н (три раза провести)

**Если времени остается предостаточно, то проводится упражнение «Необитаемый остров», если немного, то работа со сновидением.*

Упражнение ***«Необитаемый остров» (К-П-Н) – один круг***
Упражнение не только выявляет проекции клиента, дает необходимые ресурсы, но позволяет разглядеть, как клиент реагирует на неожиданные трудности, стрессовые ситуации, понять его обычные, автоматические убеждения, чувства, стратегии поведения.
Дальше по запросу можно будет разработать программу, план работы.
1. Предлагаем клиенту выбрать некое количество персон (Колоды «12 архетипов плюс», «Персона», «МИБИ», можно попробовать и абстрактные варианты), причем не говорим название упражнения, а просто просим выбрать 5-7 карт. Потом сообщаем, что так получилось, что эта группа попала на необитаемый остров. Клиент сам опишет, кто на что способен. Каждой карте дается имя - например, Артур, Красивая, Озорная Девчонка, Рома, Художник. Придумывается история, как они попали на корабль или самолет, потерпевший крушение. Куда направлялись. Зачем? Далее можно спросить, кто будет лидером? Почему? Кто будет помогать лидеру? Почему? Кто будет противостоять лидеру? Почему? Кто самый сильный? Кто самый слабый? (в чем сила, брат?) – не поясняем, пусть клиент с этими категориями сам разбирается. А мы мотаем на ус, что сейчас для него важно в силе и слабости. Кто чем будет заниматься на острове? Кто кем был раньше? Есть ли у них семьи, кто их ждет? Удастся ли им выжить? Придумайте окончание этой истории. Можно в процессе работы моделировать ситуации, например, заболел лидер, покусала его ядовитая тварь, или нашли тайник на острове, или любовь у кого-то началась внезапно, или …сами придумайте.
2. Спрашиваем у клиента: *«С кем бы хотели встретиться наяву?»* Обычно выбирают Сильного, но кто-то так хорошо восстанавливается в процессе работы, что у него есть силы и желание встретиться именно со Слабым и поддержать его. Еще вопросы: *«У кого клиент хотел бы поучиться и чему? А если бы он попал в такую ситуацию, то на кого бы он был похож, на кого бы не хотел быть похож, на кого бы хотел быть похож?» «А кто из этих персон мог бы легко разрешить его проблему (задачу)? Хотели бы получить от него(них) подсказку и помощь?»*
Выбирает карту (ы) помощника (ов). Дальше идете за клиентом.

Работа со сновидениями с помощью МАК

Упражнение ***«Рассказ от первого лица»***
- Предлагаем клиенту рассказать сон от первого лица. Далее предлагаем клиенту выделить наиболее «энергетизированные» элементы сна и выбрать картинки из колод Сага, Персона, ОХ и др. (в закрытом или открытом варианте).
- Предлагаем клиенту последовательно идентифицироваться с каждым «объектом» из сна, произнести монолог.
- Для того, чтобы сильнее «войти в образ», можно организовать диалог между элементами сна.
- Затем сфокусироваться на переживаниях и сохраняя контакт с этими переживаниями, возвратиться из мира сновидения в «реальную» жизнь.
- Найти проекцию этих отношений и чувств, которые были проявлены при экспериментировании с образами сновидения, в событиях «дневной» жизни. Это действие называется «челнок».

Работа с отношениями (можно без наблюдателей)

Упражнение «Скрытый сценарий отношений» - работа в двойках (Можно использовать тематические колоды или же более абстрактные, рекомендуемые – ДУЭТ, Персона, ТАНДУ, МИБИ, «12 архетипов»)
Выберите открыто 4 карты, для ответа на каждый из следующих вопросов:
• Как я вижу себя в отношениях?
• Как я вижу моего партнера в отношениях?
• Как мой партнер видит себя в отношениях?
• Как мой партнер видит меня в отношениях?
Сравните и обсудите. Что Вы узнали о себе? О своем партнере? О ваших отношениях? Какие две карты из четырех Вы хотели бы обменять?

Упражнение «Что хочу от отношений». (Колода ТАНДУ – работа в кругу)
Цель: осознание своих целей во взаимоотношениях и способов, их достижения.
Ход работы:
a) Определите 3 важные цели, которые Вы хотите реализовать в партнёрских отношениях в ближайший год. Проранжируйте их по степени важности. Оцените их важность от 1 до 10.
b) Открыто выберите карту с изображением и вслепую 1 карту-знак для каждой цели.
Переверните все карты лицом вверх. Что говорят карты о способах достижения того, что Вы хотите получить? Хотите ли вы что-то изменить?

*Данное упражнение можно использовать для работы в парах. Сначала партнеры работают самостоятельно, потом идет обсуждение, что общего и отличного в ваших способах достижения цели? Что вам нравится в способе партнера? Что является трудным и недопустимым? Затем выбирается карта-мост между способами партнеров и разбирается, как это может повлиять на взаимоотношения партнеров.

Упражнение «Диалог портретов» (Работа в двойках) рекомендуемые колоды – Персона, МИБИ, «12 архетипов плюс», по желанию можно и более абстрактные.
Разложите перед собой свою семью при помощи портретов из колоды. Расположите «портреты» членов семьи в пространстве в соответствии с реальной близостью или отдалением между родственниками в вашей семье. Прокомментируйте свой выбор и расположение карт. Организуйте диалог между членами семьи – что они хотят сказать друг другу отдалившиеся друг от друга родичи. Может ли что-нибудь помочь им сблизится? Что бы это могло быть?

3.3. Перечень примерных кейсовых задач

Компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций

ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента

ПК-2. Способен оказывать услуги психологического консультирования населению и трудовым коллективам

Кейс-задача 1

В нашей стране существует система учреждений практического использования психологии, таких как диагностические и экспертные учреждения, консультационные структуры в сфере руководства, транспорта, образования, здравоохранения, спорта, профконсультации и профориентации, правовой регуляции.

Вопрос: дайте общее название данной системе учреждений, какой вид помощи осуществляет?

Ответ: данная система учреждений – это психологическая служба, осуществляется психологическая помощь – психологическое консультирование и неврачебная психотерапия.

Кейс-задача 2

Консультативная беседа имеет свою структуру, состоящую из нескольких этапов. Основное содержание одного из этапов 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 решения, является наиболее продолжительным.

Вопрос: определите данный этап, перечислите остальные.

Ответ: описанный этап – диагностический. Консультативная беседа состоит из следующих этапов – подготовительный, настроечный, диагностический, рекомендательный и контрольный.

Кейс-задача 3

Цели психологического консультирования могут варьироваться в зависимости от психологической школы. В данном психологическом направлении целями консультирования являются устранить «саморазрушающий» подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход и научить его применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем.

Вопрос: цели консультирования какой психологической школы перечислены?

Ответ: рационально - эмотивная терапия А.Эллиса

Кейс-задача 4

В любой деятельности результат имеет важное значение. Но его необходимо правильно оценить, чтобы правильно понять, были ли достигнуты цели или нет, насколько эффективна какая-либо деятельность. Также и в консультировании результат важен и его необходимо уметь правильно оценивать

Вопрос: каким образом можно оценить результаты консультирования?

Ответ: существуют определенные признаки результативности консультирования, выделенные Р.С. Немовым:

Субъективное совместное чувство удовлетворения после психологической консультации, как у психолога-консультанта, так и у клиента;

Субъективная удовлетворенность подтверждается объективными данными (изменением отношения к проблеме у клиента, результатами психологического исследования);

Наличие положительных изменений, которые и были целью психологического консультирования;

Если влияние на один аспект изменило другой (например, положительные изменения на личностном плане в положительную сторону изменили межличностные отношения).

Кейс-задача 5

Во время консультативной работы консультант «сходит» с партнерской позиции и предстает перед клиентом в роли всезнающего, учителя, поучает и критикует клиента. Консультант забывает о том, что главное для него – это объективно выслушать рассказ клиента, помочь разобраться в формирующих факторах его личности, которые породили

обсуждаемую проблему и выявить те связи, которые позволят клиенту по-новому взглянуть на себя и понимание которых поможет ему справиться со своими затруднениями.

Вопрос: является ли данное поведение консультанта приемлемым? К какому недопустимому приему он прибегает?

Ответ: нет, данное поведение консультанта неприемлемо. Данный консультант прибегает к морализированию, что недопустимо.

Кейс-задача 6

При консультировании необходимо добиваться такого динамического процесса, во время которого консультант помогает клиенту использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении, актуализировать потенциал осмысленной жизни. Также данный процесс отражает те чувства и установки, которые участники консультирования (консультант и клиент) испытывают один по отношению другому, и способ их выражения.

Вопрос: дайте название процессу, перечислите его основные параметры.

Ответ: данный процесс – это консультативный контакт. Основные параметры консультативного контакта:

Эмоциональность;

Интенсивность;

Динамичность;

Конфиденциальность;

Оказание поддержки;

Добросовестность.

Кейс-задача 7

Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность консультативной работы, является обстановка, которой проходит консультирование.

Вопрос: каким образом необходимо оборудовать кабинет, для наибольшей эффективности проведения консультативной работы?

Ответ: Обстановка должна быть спокойной, следовательно, кабинет – звукоизолированным. Кабинет должен быть окрашен в спокойные тона, уютно обставлен. Свет должен падать мимо клиента. Обстановка кабинета – стол, 3-4 стула или кресел. Также желательно иметь кушетку для проведения занятий по релаксации. На рабочем месте не следует держать личные вещи (семейные фото) или предметы, отражающие убеждения консультанта.

Кейс-задача 8

На консультацию к психологу пришел клиент, который много размышляет над ситуацией, много взвешивает, но никак не может принять решение, избавиться от сомнений. Цель его обращения к психологу – снять с себя ответственность в принятии необходимого жизненного решения.

Вопрос: какой тип клиента описан, как психологу необходимо выстраивать работу с таким клиентом?

Ответ: тип клиента – неуверенный в себе клиент (по классификации Н.Н. Обозова). Психолог-консультант, работая с таким клиентом, должен быть максимально собранным, четким, даже категоричным в высказываниях и поведении. Он должен создать полюс уверенности в решаемых вопросах. Убедительность и достоверность высказываемых психологом соображений должна естественно «перевесить одну из чаш весов» сомнений клиента.

Кейс-задача 9

Психологическое консультирование, как и любая другая деятельность психолога основывается на определенных принципах. Например, психологу-консультанту не рекомендуется оказывать профессиональную помощь своим близким и друзьям.

Вопрос: сущность какого принципа психологического консультирования описана? Перечислите остальные. Могут ли данные принципы обсуждаться с клиентом?

Ответ: Описана сущность принципа разграничения личных и профессиональных отношений. Также существуют следующие принципы психологического консультирования:

Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту;

Ориентация на нормы и ценности клиента;

Осторожное отношение к советам;

Включенность клиента в процесс консультирования;

Анонимность.

Да, ряд принципов, например таких, как разграничение личных и профессиональных отношений, включенность клиента в процесс консультирования, анонимность могут обсуждаться с клиентом

Кейс-задача 10

Реализация целей консультанта зависит от потребностей и ожиданий клиента. Большинство клиентов приходит на психологическое консультирование, надеясь, что консультант сразу окажет какую-то помощь. В этой ситуации консультант должен помнить главную цель консультирования - помочь клиенту понять, что именно он сам и есть тот человек, который должен решать, действовать, изменяться, актуализировать свои способности. Также существуют и общие цели психологического консультирования.

Вопрос: перечислите общие цели психологического консультирования.

Ответ: можно выделить следующие общие цели психологического консультирования (по Г.С. Абрамовой):

Социальные;

Этические;

Нравственные;

Психологические.

Критерии оценки:

Максимальное количество баллов за решение всех задач в рамках одной темы – ***3 балла.***

Оценка «отлично» (2,7-3 баллов) выставляется в случае, если обучающийся учел в полном объеме и логически проработал все указанные условия и факторы, определяющие направление решения ситуационной задачи. Решение задачи представляет собой логически выстроенный алгоритм действий. Демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять. Обучающийся умеет обосновано излагать свои мысли, делать необходимые выводы ***(3 балла)***. Допускаются единичные ошибки при самостоятельной коррекции обучающимся ***(2,7-2,9 баллов).*** Обучающийся принимает участие при решении всех задач по теме.

Оценка «хорошо» (***2,25-2,65 баллов)*** выставляется, когда обучающийся учел в полном объеме и логически проработал все указанные условия и факторы, определяющие направление решения ситуационной задачи. Решение задачи представляет собой логически выстроенный алгоритм действий. Демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять. Обучающийся умеет обосновано излагать свои мысли, делать необходимые выводы. Возможны единичные ошибки, исправляемые самим обучающимся после замечания преподавателя ***(2,65-2,5 балла)***. Допускается, если в ответе имеются недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя ***(2,25 баллов)***. При этом обучающийся принимает участие при решении всех

задач по теме. А также решение задачи может быть оценено в ***2,25 баллов***, если обучающийся решил только 2 задачи из 3 или 4 задачи из 6, но согласно критериям решения для оценки «отлично».

Оценка «удовлетворительно» (1,8-2,2 баллов) выставляется в том случае, если указанные условия и факторы, определяющие направление решения задачи, учтены полностью или частично. У обучающийсяа возникают затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации, ответ характеризуется неполным теоретическим обоснованием, требующим наводящих вопросов преподавателя с затруднениями в формулировке выводов ***(2,2 баллов)***. А также в случаях, если логическая последовательность в решении задачи представлена не явно, задача решена только при подсказке преподавателя при отсутствии выводов ***(1,8 баллов)***. При этом обучающийся принимает участие при решении всех задач по теме. А также решение задачи может быть оценено в ***1,8 баллов***, если обучающийся решил только 2 задачи из 3 или 4 задачи из 6, но согласно критериям решения для оценки «хорошо».

Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) выставляется, когда решение не соответствует условиям задачи, произведена неправильная оценка предложенной ситуации, отсутствует теоретическое обоснование выполнения задания. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не способствуют пониманию условий задачи и её выполнению.

3.4. Задания по методу проектов. Индивидуальный проект

Компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций

ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента

ПК-2. Способен оказывать услуги психологического консультирования населению и трудовым коллективам

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Тихоокеанский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра общепсихологических дисциплин

Индивидуальный проект
Проведение психологического консультирования с использованием базовых навыков и самоанализ ошибок консультационного процесса

Выполнил (а): магистр
Иванов Иван Иванович,
Проверил(а):

Владивосток, 20__

Пример выполненного упражнения

Первая консультация в моей жизни

Клиент: Девушка 18 лет, студентка ВУЗа

Запрос: «Я хочу перейти в другую группу. Я больше не могу в ней находиться»

П: *Выберите, пожалуйста, из этой колоды карту, которая, на ваш взгляд, смогла бы отразить вас такой, какой сейчас вы являетесь в своей группе.*

(Была представлена колода «12 архетипов плюс)



Рис.1

Клиент выбрала из колоды 2 карты (рис.1). Зная концепцию, на которой построена колода, я сразу догадалась, какую смысловую нагрузку они несут. В голове возникли различные мысли: «Это карты архетипов Сироты и Служителя», начали строиться различные гипотезы, однако я постаралась передвинуть их на задний план и сконцентрироваться на клиенте.

П (после выбора): *Расскажите, пожалуйста, об этих картах, кто на них изображен.*

Примечание: несмотря на мой вопрос о персонажах, клиент начала говорить от первого лица.

К*: С самого начала, когда я поступила на первый курс, в нашей группе была староста, которой хотелось, чтобы у нее был заместитель, и она выбрала меня. Я выполняла функцию «Спасателя», который всегда спешил на помощь, устраняя все возникающие конфликты и проблемы группы. Но когда староста сменилась, я перестала быть замом. Однако функция моя осталась прежней. Но мои одногруппники привыкли, что я всегда готова помочь, и стали принимать это как должное. Ну, вы хоть скажите обычное слово «спасибо»!! Неужели так трудно? Я больше ничего не прошу.*

П: *Вы по-прежнему выполняете эту роль?*

К: *Да, и меня стало напрягать это обязательство! И сейчас я чувствую себя, как эта девочка с куклой (рис.1), сзади которой «висит» нагнетающая тень ее группы. Группы, которая все проблемы хочет свалить на других и не решать их, а только молчать и втихомолку раздувать дальнейшие конфликты, не выражая ни капли уважения к другим членам группы.*

П: *А вам нравится эта роль?*

К: *Да, она мне нравится, но я от нее устала… (глаза заблестели)*

П: *Что вы сейчас чувствуете?*

К: *Мне обидно, что у меня такая группа, она не была такой. Я зла на неё. Я хочу уйти в другую группу.*

П*: Вы хотите уйти в конкретную группу?*

К: *Да, я даже знаю в какую. Там царит взаимопонимание, поддержка и взаимоуважение. Все возникающие проблемы (а они возникают редко) решаются сплоченным коллективом, ни на кого ничего не навешивается.*

П: *Выберите, пожалуйста, карту, которая бы могла отразить, какой вы хотите быть в группе.*

Примечание: Клиенту была предложена та же колода



Рис 2.

Мысли психолога: «Ага, выбрала «Созидателя».

П: *Расскажите об этой карте.*

Примечание: и вновь, несмотря на мою просьбу рассказать о карте, клиент начала говорить от первого лица.

К: *Я думаю, что если я перейду в другую группу, я смогу спокойно заниматься учебой, а мои новые одногруппники всегда меня в этом смогут поддержать***.**

Мысли психолога: Клиент, вероятно, сама не понимает, чего она хочет, сама себе противоречит, ей нравится роль спасателя, но при этом, она злится и хочет уйти от группы, которая дает возможность выполнять эту любимую роль в её жизни. (В тексте нет, но клиент говорила о том, как её с самого детства привлекала эта роль). И теперь совсем новый сюжет о том, что ей мешают учиться.

П: *А в вашей группе вы разве не занимаетесь учебой?*

К: *Нет, поскольку каждый пытается обгадить другого, сказать какую-нибудь гадость. Недавно случай произошел, когда нам в начале изучения дисциплины сказали, что если будут поданы научные тезисы на конференцию, то преподаватель поставит экзамен автоматом. Я стала писать эти тезисы, но так получилось, что никому не сказала. А потом, когда вся группа узнала, что у меня автомат. Я такие гадости услышала в свой адрес, что первой мыслью было желание уйти из этой группы!*

П: *Что вы чувствуете, когда смотрите на эту картину в целом? Как бы вы ее назвали?*

К: *Я по-прежнему чувствую обиду и стремление что-то изменить и прекратить это.*

П: *Как бы вы назвали эту картину?*

К: *Я не знаю.*

Заминка, я беспокоюсь, но за себя, а не за клиента…

П: *Я правильно вас понимаю, вы хотите уйти из своей группы, чтобы у вас была возможность лучше учиться!?*

К: *Да, вы правильно меня поняли. Ситуация в группе мешает мне учиться. А сильная группа поможет мне в этом.*

П: *Если я вас попрошу, вы сможете описать ситуацию с помощью карт? Выберите, пожалуйста, карту, которая отразила бы вас сейчас в вашей учебе.*

Примечание: Колода «Saga»



Рис. 3

П: *Расскажите об этой карте.*

К: *Я выгляжу так, словно мне завязали глаза, я не могу видеть те знания, что я хочу получать, просто в этой группе этого сделать невозможно.*
П: *Что вы чувствуете, когда смотрите на эту карту?*
К: *Мне плохо находиться в этой группе, я очень устала.*
П: *Как вы считаете, какой должна быть ваша учеба или вы в вашей учебе? Выберите еще одну карту.*



Рис. 4
П: *Расскажите об этой карте.*
К: *Это филин, который символизирует знания. И я хочу к ним стремиться и идти.*
П: *А что вам мешает это делать?*
К: *Моя группа, вот перейду я в другую, и все изменится. Будет и поддержка, и те люди, за которыми стоит стремиться.*
П: *А попробуйте выбрать карту, которая поможет вам быть такой, как филин, про которого вы говорили.*



Рис.5
К: *Это девочки, которые учатся в той группе, в которой хочу учиться я. Я с ними живу, я знаю, что происходит в их группе, практически ситуацию изнутри.*
П: *Ну вы же не учились с этой группой, откуда вы знаете, что там будет лучше?*
К: *Я просто знаю, и всё.*
П: *Тогда зачем вы пришли ко мне, если вы уже приняли решение?*
К: *Я еще не до конца приняла решение*
Мысли психолога и о чувствах психолога: В начале сеанса, у меня был интерес, затем ситуация показалась мне скучной, и я скучала. Я пыталась гнать от себя эту скуку и вернуть вновь интерес, но этого не удавалось. В какой-то момент я поняла, что клиент вызывает у меня раздражение, вероятно, своим противоречием, но я его переборола. Затем у меня возникли мысли, что сеанс подходит к концу, а мы так ни к чему толком и не пришли. И тогда я начала злиться, причем сама на себя, а не на клиента. Затем я обратила внимание на то, как расположила клиент свои карты (рис.6)



Рис. 6

По моей логике одно должно вытекать из другого, а на рисунке можно увидеть, что клиент не пыталась преобразовать ситуацию. Ей удобна эта ситуация. (Это к слову о гипотезе).

П: *Вот вы говорите, что хотите преобразовать ситуацию, однако в вашей картине непонятно, что сейчас и что вы сделаете для того, чтобы было потом.*

Мысли психолога: Клиент задумалась. Прошло больше секунд 15-20, я стала нервничать и не знала, чего сказать. Быть может зря я так сконфронтировала, почти навязала свое мнение. И вот все, что я смогла после этого сказать:

П: *Как ваше самочувствие сейчас?*

К: *Знаете, вот я сейчас говорила, смотрела на эти картинки, и я всё больше стала сомневаться в том хочу ли я уйти в другую группу или нет.*

П: *Поскольку наша консультация подходит к концу, я бы хотела дать вам домашнее задание. Напишите, пожалуйста, те плюсы, которые вы можете извлечь, оставшись в этой группе и покинув ее.*

К: *Да, я их и так знаю.*

П: *А вы всё-таки пропишите их. Причем даже те плюсы, которые являются абсолютно абсурдными.*

Мысли психолога: С самого начала я хотела так и сделать, но поскольку, необходимым условием было использование МАК, к сожалению, я растерялась. Хотя можно было использовать карты как плюсы, но до этого я сразу не додумалась. Поэтому основной моей целью было желание докопаться до причины.

К: *Хорошо, я поняла ваше задание.*

П: *У меня есть еще кое-что для вас. У меня есть целая кладовая жизненных сил. И я хотела бы с вами одной поделиться. Пусть этот подарок будет секретным. Выберите наугад с закрытыми глазами одну из карт, которая поможет вам принять решение.*



Рис.7

П: *Принимаете ли вы этот подарок?*

Заминка секунд 10.

К: Да, я принимаю этот подарок, надеюсь, он поможет мне принять решение, ну, или хотя бы остаться справедливой при написании плюсов для двух ситуаций. Большое спасибо за подарок и за консультацию. Мне стало как-то легче, как будто что-то в середине груди, опустилось вниз живота и от этого стало теплее. Мне нравится это чувство. (слова клиента)

П: До свидания!

3.5. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета с оценкой
Содержание оценочного средств **Тестирование**

Компетенции:
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций
ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
ПК-2. Способен оказывать услуги психологического консультирования населению и трудовым коллективам

ВОПРОСЫ:

1. Чем определяются цели психологического консультирования?
*а) запросом клиента
б) стажем работы консультанта
в) теоретической ориентацией консультанта

2. Человек, обратившийся за помощью к психологу- консультанту для решения какой-либо проблемы:
а) подопечный
*б) клиент
в) душевнобольной

3. К какому принципу консультирования относится следующее: психолог во время работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы, а на те жизненные принципы, носителем которых является клиент?
а) принцип «стереоскопичности»;
*б) принцип «уважения к личности клиента»;
в) принцип «обратной связи»;
г) принцип «профессиональной мотивированности клиента».

4. Цель консультирования — это: (выберите один ответ).
*а) помочь человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению;
б) помочь человеку сформировать систему ценностей;
в) убедиться в своей правоте;
г) сохранение самооценки.

5. Исходя из определений психологического консультирования, выделяют его основные «признаки», кроме:
*а) психологическое консультирование является одним из видов психологической помощи
б) носит практический процессуальный характер
в) в жизни клиента присутствует психологический дискомфорт, определяемый соматическим и психическим статусом
г) желание клиента решить проблему.

6. В клиент-центрированном подходе выделяются три основных принципа, найдите лишний:
а) каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая
б) каждая личность в состоянии быть ответственной за себя
*в) каждая личность обязана исправить свое поведение на социально приемлемое
г) каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения

7. Целью консультирования в психоаналитической традиции является:
а) исправление неадекватного поведения
б) трансформация целей жизни
*в) реконструировать базисную личность
г) создание благоприятного климата для личностного развития

8. Целью консультирования в экзистенциальном направлении является:
*а) помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности
б) устранить «саморазрушающий» подход к жизни
в) помочь сформулировать социально значимые цели
г) поощрять открытость клиента

9. Психологическое консультирование отличается от психотерапии:
а) методами работы
*б) областью применения
в) характером решаемых ситуаций
г) содержанием договора

10. Ответственность психолога за оповещение потенциальной жертвы об агрессивных намерениях клиента правильнее всего определяется утверждением:
а) несовместима с принципом конфиденциальности
б) является делом выбора
*в) юридический долг
г) оговаривается в контракте как обязанность предупредить

11. Если проанализировать то общее, что объединяет психологов разных школ и направлений, то им окажется:
а) роль эмпатии
б) работа с переносом
*в) развитие отношений сотрудничества психолога и клиента
г) суггестия как основа эффекта

12. Какой из перечисленных навыков наиболее важен для психолога, чтобы помочь ему проникнуть в суть состояния клиента:
а) умение интерпретировать результаты психологического обследования
б) выявлять глубинные мотивы состояния и обращения за помощью
*в) возможность различения истины и лжи в сообщениях клиента
г) способность отслеживать свое взаимодействие с клиентом

13. В какую из групп методов следует отнести метод анализа сновидений:
*а) психодинамические
б) когнитивные
в) бихевиоральные
г) аутогенной тренировки

д) экзистенциальные

14. К какому направлению может быть отнесен этап работы – рабочий альянс:
а) когнитивному
б) экзистенциальному
*в) психоаналитическому
г) поведенческому

15. Контракт консультанта и клиента имеет в виду:
а) договоренность о частоте сессий и длительности терапии
б) установление информированного согласия в вопросе о цели работы
в) определение стоимости работы и способа оплаты
*г) информированное согласие относительно цели, модальности, длительности, стоимости и взаимных обязательств в ходе работы

16. Какое из утверждений об активном слушании НЕ является верным:
а) отражение вместо оценки
б) разъяснение вместо оспаривания
в) поддержка вместо разрешения проблем
*г) убеждение вместо вопросов

17. Что из перечисленного входит в число барьеров клиента, требующих от консультанта умения преодолевать их для активного выслушивания
а) отсутствие доверия к консультанту
*б) очень сильные эмоции (гнев, депрессия, тревога)
в) чувство смущения, стыда
г) культурные, половые, религиозные различия

18. В число целей перефразирования НЕ входит:
*а) изменение содержания высказываний клиента таким образом, чтобы они обрели терапевтическое суггестивное звучание
б) демонстрация клиенту того, что его слушают и понимают
в) возможность уточнения клиентом того, как поняты его слова консультантом
г) прояснение клиентом собственных мыслей и чувств
д) побуждение к более подробному раскрытию обсуждаемой ситуации

19. Какое из утверждений верно определяет отражение чувств клиента в работе консультанта:
*а) уточнение высказанных клиентом чувств и переживаний
б) выражение консультантом тех чувств, о которых говорит клиент, на языке невербального общения
в) вербализация не высказанных клиентом чувств, о которых консультант догадывается по невербальным проявлениям и особенностям ситуации
г) озвучивание тех чувств, которые должны быть у человека в той ситуации, которую описывает клиент

20. Использование вводных оборотов типа: «Мне показалось, что... У меня возникло предположение...» и т.п.:
а) является нежелательным в работе консультанта, так как подчеркивает его неуверенность
*б) подчеркивает право клиента принять или не принять сказанное консультантом
в) нежелательно, так как может очень затягивать консультативную беседу

21. Какое из утверждений верно описывает суть приема «присоединения»:
а) разъяснение клиенту того, с чем именно связаны его чувства
б) подтверждение нормальности переживания таких чувств в подобной ситуации
*в) вербальный навык, соединяющий в себе отражение чувства с перефразированием содержания

22. В число основных направлений повышения эффективности консультативного интервью входят все перечисленные, КРОМЕ:
а) расширение спектра возможностей клиента после работы с консультантом
б) творческое и совместное принятие решений
в) умение консультанта быть конгруэнтным с клиентом
*г) широта суггестивного диапазона консультанта

23. Содержание психологического консультирования определяется:
а) типом выявляемого конфликта
б) фабулой переживаний/отношений
в) заявкой клиента
*г) психологическим диагнозом

24. Системная модель консультирования не включает этап:
а) исследования проблемы
б) двумерного определения проблемы
в) идентификации альтернатив
*г) экологической проверки

25. Этап критической оценки выбранных альтернатив решения проблемы называется:
а) деятельность
б) оценка
*в) планирование
г) обратная связь

26. Анализ жалобы клиента не включает компонент:
а) локус жалобы
б) самодиагноз
в) запрос
*г) постановку диагноза

27. Определение проблемы обязательно включает:
*а) указание на то, что клиент хотел бы, но не может изменить
б) конкретную форму указания желаемой помощи
в) формулировку конкретного указания на определенные события
г) выявление скрытого компонента жалобы

28. Искренняя заинтересованность клиента в изменении своей ситуации называется:
а) игровая ориентация
б) рентная ориентация
в) рабочая ориентация
*г) деловая ориентация

29. К невербальным приемам консультирования НЕ относится:
а) открытая поза
б) доверительный тон голоса

в) общение на близком расстоянии
*г) использование юмора

30. К ошибкам консультирования относятся все вышеперечисленные, кроме:
а) наставления
б) уговоры
в) уклонение от темы
*г) конфронтация
д) требования

Критерии оценивания результатов обучения

Для экзамена или зачета с оценкой

Оценка «***отлично***» выставляется обучающемуся, если он владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы, подчеркивает при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы.

Оценка «***хорошо***» выставляется обучающемуся, если он владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

Оценка «***удовлетворительно***» выставляется обучающемуся, если он владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускает ошибки по существу вопросов.

Оценка «***неудовлетворительно***» выставляется обучающемуся, если он не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.