

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «социологии и социальной работы»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Практическая психология**

**Направление подготовки** 39.03.02 Социальная работа

**Профиль образовательной программы** «Социальная работа в системе социальных служб»

**Форма обучения** *очная*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Конспект лекций .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Лекция № 1 <i>Практическая психология: понятие и структура</i>.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Лекция № 2 <i>Основные сферы деятельности практического психолога</i> .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Лекция № 3 <i>Психологическая диагностика</i> .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4 Лекция № 4 <i>Психологическое консультирование</i> .....</b>	<b>8</b>
<b>1.5 Лекция № 5 <i>Психологическая коррекция и консультирование: понятие и структура</i> .....</b>	<b>10</b>
<b>1.6 Лекция № 6 <i>Классификация методов психологической коррекции</i>.....</b>	<b>12</b>
<b>1.7 Лекция № 7 <i>Психотерапия. Понятие. Структура. Методы</i> .....</b>	<b>14</b>
<b>1.8 Лекция № 8 <i>Типы клиентов и особенности взаимоотношений психолог-клиент в процессе консультирования</i> .....</b>	<b>16</b>
<b>1.9 Лекция № 9 <i>Теоретические основы метамоделей НЛП</i> .....</b>	<b>19</b>
<b>2. Методические указания по проведению семинарских занятий .....</b>	<b>23</b>
<b>2.1 Семинарское занятие № С-1 <i>История развития практической психологии</i>.....</b>	<b>23</b>
<b>2.2 Семинарское занятие № С-2 <i>Этические принципы и правила работы практического психолога</i> .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3 Семинарское занятие № С-3 <i>Психологическая профилактика</i>.....</b>	<b>24</b>
<b>2.4 Семинарское занятие № С-4 <i>Психологическая коррекция</i> .....</b>	<b>24</b>
<b>2.5 Семинарское занятие № С-5 <i>Формы и методы психологической коррекции и консультирования</i> .....</b>	<b>24</b>
<b>2.6 Семинарское занятие № С-6 <i>Принципы психологического консультирования</i> ....</b>	<b>25</b>
<b>2.7 Семинарское занятие № С-7 <i>Методы практической работы психолога с семьёй и детьми</i>.....</b>	<b>25</b>
<b>2.8 Семинарское занятие № С-8 <i>Тренинг как метод психокоррекции</i> .....</b>	<b>26</b>
<b>2.9 Семинарское занятие № С-9 <i>Типовые проблемы в процессе консультирования и подходы к их решению</i> .....</b>	<b>26</b>

# 1. КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

## 1. 1 Лекция №1 ( 4 часа).

**Тема: «Практическая психология: понятие и структура»**

### 1.1.1 Вопросы лекции:

1. Понятие практическая психология.
2. Рассмотрение понятия с точки зрения различных психологических дисциплин.
3. Объект и субъект практической психологии.
4. Практическая психология: междисциплинарные связи.

### 1.1.2 Краткое содержание вопросов:

1. Понятие практическая психология.

Практическая психология развивается как специально выделяемая психологами отрасль, нуждающаяся в особом научном обосновании, развивается в России последние пятнадцать – двадцать лет (особенно активно в 90-е годы). В силу ряда обстоятельств (тоталитарный режим и, как следствие, гонения на психологию, стремление в своё время заменить предмет психологической науки предметом рефлексологии и физиологии и т.п.) в отечественной практической психологии до настоящего времени можно зафиксировать серьёзное отставание от западных стран. Отечественная психология долгое время представляла собой академическую науку, занимавшуюся исследованиями, но не решением реальных психологических проблем конкретных людей.

2. Рассмотрение понятия с точки зрения различных психологических дисциплин.

Почти все отечественные школы практической психологии опираются на теоретические концепции, пришедшие к нам с Запада, да и сами формы психологической работы в большинстве случаев до сих пор являются модификациями зарубежных моделей. Однако многие формы практической психологической работы зародились именно в нашей стране. Практическая психология имеет в России собственные традиции. Можно утверждать, что элементы методов практической психологии активно использовались в нашей стране ещё в 20 – 30 годы. Речь идёт, прежде всего, о своеобразном «психотехническом буме» первых послереволюционных десятилетий, когда изучались и внедрялись в практику методы профотбора и профконсультаций, психологической рационализации профессионального образования, создавались специальные тренажёры и разрабатывались приёмы психологического воздействия на группу. Были созданы первые деловые игры, ставшие гораздо позже составными элементами многих других тренингов.

Другим направлением, реализовавшим психологические методы в социальной практике, выступила возникшая в США и широко распространившаяся в Западной Европе и России педология, проповедовавшая комплексный – средствами различных наук – подход к ребёнку и претендовавшая на роль «метанауки». Отечественные педологические лаборатории и секции вполне в духе времени пытались разрабатывать методы и приёмы диагностики и развития отдельных детей и школьных коллективов в соответствии с идеями формирования нового человека.

Советская психология на ранних этапах своего развития оказалась очень восприимчивой к идеям зарубежных исследователей. Одной из наиболее привлекательных концепций в то время безусловно являлся фрейдизм – хотя большинство отечественных психоаналитиков не получили соответствующего психоаналитического образования. Отечественные психологи пытались применять в практике психоаналитические идеи в работе с детьми (В.Шмидт, М.Вульф, И. Ермаков, А.Залкинд и др.). Однако и педология, и работа в рамках концепции Фрейда не сумели получить своего развития в отечественной науке в связи с фактическим запретом властей и гонениями на учёных и практиков.

Долгие годы психология в России была лишена возможности изучать и развивать методы оказания психологической помощи и знакомиться с опытом зарубежных коллег.

### 3. Объект и субъект практической психологии.

В настоящее время практическая психология может рассматриваться не только как сфера приложения психологических знаний, не только как психологическая практика и способ проверки умозрительных психологических моделей, но и как новая активно развивающаяся отрасль психологической науки, имеющая свой предмет изучения и разработки. Г.С.Абрамова предметом практической психологии считает индивидуальность, неповторимость человека и конкретных обстоятельств его жизни.

Прикладные задачи практической психологии диктуются необходимостью психологического обеспечения оптимального функционирования учреждений и организаций, труда персонала и отдельных индивидуумов, что предлагает составление специальных обучающих программ, создание учебников и учебных пособий по практической психологии, разработку психологических рекомендаций и методических материалов, программ подготовки и переподготовки кадров, психологическое обоснование деятельности служб практической психологии, создание проектов нормативных документов такой деятельности.

Практические задачи определяются конкретными проблемами непосредственно по месту профессиональной деятельности психолога: в учреждениях и организациях различного профиля, в специализированных психологических кабинетах и центрах – в форме оказания психологической помощи конкретным людям.

### 4. Практическая психология: междисциплинарные связи.

Существует пять направлений деятельности практического психолога:

- психопрофилактика, подразумевающая работу по предупреждению дезадаптации персонала организации или детей в образовательном учреждении, просветительскую деятельность, создание благоприятного психологического климата в учреждении, осуществление мероприятий по предупреждению и снятию психологической перегрузки людей.

- психодиагностика, важнейшей целью, которой является добывание психологической информации о человеке или группе, «конкретных знаний о конкретном человеке, полученных на основе обобщенной научной теории»

- психологическая коррекция, понимаемая как целенаправленное воздействие на те или иные сферы психики клиента, ориентированное на приведение её показателей в соответствие с возрастной или иной формой;

- психологическое консультирование, целью которого является обеспечение человека необходимой психологической информацией и создание условий – в результате общения с психологом – для преодоления жизненных трудностей и продуктивного существования в конкретных обстоятельствах;

- психотерапия в рамках психологической модели, направленная на оказание помощи клиенту в продуктивном изменении личности в случаях серьёзных психологических проблем, не являющихся проявлениями психологических заболеваний.

Перечисленные направления практической психологии расположены по возрастанию степени ответственности психолога за результаты своей профессиональной деятельности и усложнения комплекса средств, используемых в процессе работы. Отличия между направлениями можно увидеть и в степени стандартизации применяемых психологом средств. Наиболее стандартизированной можно считать психодиагностику, наименее стандартизированными являются психологическое консультирование и психотерапия, поскольку они предполагают простор для творчества психолога и постоянного поиска неординарных решений в каждом конкретном случае.

## **1. 2 Лекция №2 ( 4 часа).**

### **Тема: «Основные сферы деятельности практического психолога»**

#### **1.2.1 Вопросы лекции:**

1. Психологическая помощь семьям
2. Практическая психология образования
3. Практическая психология бизнеса, рекламы и менеджмент

#### **1.2.2 Краткое содержание вопросов:**

##### **1.Психологическая помощь семьям**

Семейная психотерапия в настоящее время определяется как направление в медицинской и немедицинской психотерапии, ориентированное на оказание психологической помощи семье в преодолении разнообразных психологических проблем: в межличностных отношениях, в эмоциональной сфере и т.п.

В последнее время выделились следующие основные направления семейной психотерапии:

1. Психодинамическое
2. Системное и стратегическое
3. Позитивное
4. Электичное

По Э.Г.Эйдемиллеру, В.В.Юстицкому (1989), в семейной психотерапии выделяются четыре этапа:

- 1) диагностический (семейный диагноз);
- 2) ликвидация семейного конфликта;
- 3) реконструктивный;
- 4) поддерживающий.

Большое значение при проведении семейной психодиагностики имеет принцип стереоскопического анализа: психологическая информация, полученная от одного члена семьи на односторонних встречах, должна быть сопоставлена с информацией от других членов семьи и тем впечатлением, которое сложилось у психотерапевта на основании расспроса и наблюдения за поведением участников процесса психотерапии.

В целях преодоления внутрисемейного конфликта психотерапевт берет на себя роль посредника между конфликтующими членами семьи, а также помогает эмоционально отреагировать на его последствия. На этапе реконструкции семейных отношений терапевт организует совместное обсуждение проблем либо в семье, либо в тренинговых группах, включающих несколько семей. Поддерживающий этап семейной психотерапии характеризуется работой по закреплению у членов семьи навыков эмпатического общения и расширившегося ролевого диапазона. В это время проводятся консультации и психокоррекция в естественных условиях жизни семьи.

##### **2. Практическая психология образования**

В настоящее время в России наиболее развитой является служба практической психологии образования.

Задачи службы практической психологии в системе образования Российской Федерации определяются в основополагающем нормативном документе – «Положении» об этой службе, проект которого, подготовленный Минобразования, опубликован в сентябре 1999 г.

В качестве цели Службы рассматривается содействие в создании в образовательном учреждении социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны здоровья и развития личности всех участников образовательного процесса.

Основные проблемы Службы практической психологии в системе образования решаются в рамках трёх основных направлений деятельности:

1. Научное направление предполагает решение проблем изучения закономерностей развития и формирования личности с целью разработки методологических основ деятельности службы практической психологии образования, способов, средств и методов профессионального применения психологических знаний в условиях современной системы образования.

2. Прикладное направление связано с необходимостью решения проблем психологического проектирования образовательного процесса, включая составление образовательных программ, создание учебников и учебных пособий по психологии, разработку психологических оснований дидактических и методических материалов, программ подготовки и переподготовки психологических и педагогических кадров.

3. Практическое направление нацелено на решение конкретных проблем непосредственно в образовательном учреждении, специализированных психологических кабинетах и центрах в форме оказания непосредственной психологической помощи.

### 3. Практическая психология бизнеса, рекламы и менеджмент

Эти направления являются во многом сходными по проблематике. Проблемы психологии бизнеса связаны с изучением особенностей личности современного предпринимателя; важнейших требований, предъявляемых к человеку, начинающему «свое дело»; психологических средств и методов предпринимательской деятельности; характеристик делового общения бизнесмена; основ эффективной мотивации сотрудников и т.д. Для понимания психологического содержания деятельности предпринимателя необходимо изучить специфику бизнеса в России, разнообразные стратегии ведения продаж, различные способы презентации себя и своих товаров на рынке.

Психология рекламы рассматривает такие вопросы, как формы и средства рекламной деятельности; технология создания рекламных писем, проспектов, объявлений и т.п.; существующие нормативные положения об организации рекламной деятельности; психологические особенности восприятия рекламных роликов; способы привлечения внимания в рекламе; психологические аспекты «паблик рилейшнз»; корпоративная реклама и т.д. Психология рекламы включает в себя особенности организации предвыборных компаний, создание имиджа политика или бизнесмена, психологические основы любой презентации.

Психология управления является более разработанной и научно обоснованной, чем психология бизнеса и рекламы. Психология управления занимается вопросами: типы, стили и виды управления; специфика управленческих действий на разных уровнях, способы и методы убеждения; учёт индивидуальных особенностей и мотивация подчиненных в управленческой деятельности; психологические основы эффективных управленческих решений; типы корпоративных культур; влияние руководителя на социально-психологический климат в коллективе; вертикальные и горизонтальные коммуникации руководителя и его личностные характеристики; эффективные информационные технологии в управленческой деятельности и ряд других.

Психолог, работающий в рекламном деле, в бизнесе, в государственном учреждении или на промышленном предприятии, должен оказывать психологическую помощь руководителю и способствовать эффективному труду всего персонала.

## 1. 3 Лекция №3 ( 4 часа).

### Тема: «Психологическая диагностика»

#### 1.3.1 Вопросы лекции:

- 1 Показания к применению диагностических техник.
- 2 Сбор данных и составление анамнеза.

3 Типология психодиагностических опросников.

4 Наиболее валидные и надежные психодиагностические опросники.

### **1.3.2 Краткое содержание вопросов:**

1 Показания к применению диагностических техник.

Психодиагностика – это наука и практика, связанная с разработкой разнообразных методов распознавания индивидуально-психологических особенностей человека и постановкой с помощью этих методов психологического диагноза.

Практический психолог обычно не занимается созданием новых психодиагностических методик, он является пользователем разработанных исследователями методов. Практический психолог с помощью психодиагностики решает следующие основные задачи:

1) Установление наличия у человека того или иного психологического свойства или особенности поведения.

2) Определение степени развитости данного свойства, её выражение в определённых количественных и качественных показателях.

3) Описание диагностируемых психологических и поведенческих особенностей человека в тех случаях, когда это необходимо.

4) Сравнение степени развитости изучаемых свойств у разных людей.

2. Сбор данных и составление анамнеза.

Работа психодиагноста предъявляет к нему ряд важных требований, таких как умение располагать к себе людей и доскональное знание используемых психодиагностических методик и условий их применения. Кроме того, каждому психологу, работающему в области психодиагностики, необходимо знать и соблюдать важнейшие профессионально-этические принципы:

1. Принцип личной ответственности за проводимую работу.

2. Принцип профессиональной тайны.

3. Принцип конфиденциальности.

4. Принцип научной обоснованности.

5. Принцип объективности.

6. Принцип обеспечения суверенных прав личности, который включает:

3 Типология психодиагностических опросников.

Опросниками называют такую группу психодиагностических методик, где задания представлены в виде вопросов и утверждений и предназначены для получения данных со слов обследуемого.

Опросники относятся к числу наиболее распространенных диагностических инструментов и могут быть подразделены на опросники личности и опросники-анкеты. В отличие от тестов в опросниках не может быть правильных и неправильных ответов. Они лишь отражают отношение человека к тем или иным высказываниям, меру его согласия или несогласия.

Личностные опросники можно рассматривать как стандартизированные самоотчеты, которые по форме бывают групповыми и индивидуальными, чаще всего письменными, бланковыми или компьютерными. По характеру ответов они делятся на опросники с предписанными ответами (закрытые опросники) и со свободными ответами (открытые опросники).

В закрытых опросниках заранее предусмотрены варианты ответов на поставленный вопрос. Испытуемый должен выбрать один из них.

Наиболее распространенным является двух- или трехальтернативный выбор ответов (например, «да, нет»; «да, нет, затрудняюсь ответить»). Достоинством закрытых опросников является простота процедуры регистрации и обработки данных, четкая

формализация оценивания, что важно при массовом обследовании. Вместе с тем такая форма ответа «огрубляет» информацию. Нередко у испытуемых возникают затруднения, когда необходимо принять категоричное решение.

Открытые опросники предусматривают свободные ответы без каких-либо особых ограничений. Испытуемые дают ответ по своему усмотрению. Стандартизация обработки достигается путем отнесения произвольных ответов к стандартным категориям. Открытые опросники наряду с достоинствами (получение развернутой информации об испытуемом, проведение качественного анализа ответов) имеют и определенные недостатки: сложность формализации ответов и их оценок, трудности интерпретации результатов, громоздкость процедуры и большие затраты времени.

#### **4. Наиболее валидные и надежные психодиагностические опросники.**

Разные авторы предлагают разные способы классификации психодиагностических методов. Важнейшим основанием для использования методик психодиагностики выступает соответствие их следующим требованиям:

Дифференцирующие возможности – диапазон выявляемых методикой различий.

Надежность – степень устойчивости, стабильности получаемых результатов.

Валидность – свойство методик измерять именно то, на что она заявлена, соответствие психологических показателей особенностям поведения человека.

Точность – способность тонко реагировать на малейшие изменения оцениваемого свойства, происходящие в ходе психодиагностического эксперимента.

Важно, чтобы нормативные показатели методики были составлены на основе работы с репрезентативной выборкой, т.е. таким количеством испытуемых, которое достаточно для статистической обработки.

### **1. 4 Лекция №4 ( 4 часа).**

#### **Тема: «Психологическое консультирование»**

##### **1.4.1 Вопросы лекции:**

1. Вклад различных теоретических ориентаций в практику консультирования.
2. Психическая норма и патология. Происхождение психологической проблемы.
3. Происхождение психологической проблемы.
4. Индивидуальное и групповое консультирование

##### **1.4.2 Краткое содержание вопросов:**

1. Вклад различных теоретических ориентаций в практику консультирования.

Психологическое консультирование относится к важнейшим направлениям профессиональной деятельности практического психолога.

Основная задача: создать условия, при которых клиент окажется способным посмотреть на свои жизненные трудности со стороны, осознать неконструктивные способы поведения и построения взаимоотношений и найти адекватные действия, позволяющие ему получить новый эмоциональный и личностный опыт.

Основная цель: психологическая помощь человеку в становлении его как продуктивной личности, обладающей высоким уровнем самосознания, способной осуществлять собственную, самостоятельно выбранную жизненную стратегию, готовой нести ответственность за свою судьбу.

Методология различных подходов в консультировании определяется их принадлежностью к одному из основных направлений современной психологии: психоаналитическому, бихевиористскому или экзистенциально-гуманистическому.



## 2. Психическая норма и патология.

Психическая норма — индивидуальная динамическая совокупность психических (индивидуально- и социально-психологических) свойств конкретного человека, которая позволяет ему адекватно своему возрасту, полу и социальному положению познать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнить свои биологические и социальные функции соответственно возникающим личным и общественным потребностям, общепринятой морали»

Нормальные психические процессы должны адекватно отражать окружающую действительность, позволять адекватно воспринимать самого себя, устойчиво концентрировать внимание, удерживать информацию в памяти, быть способным к логической обработке информации, обеспечивать критичность мышления, креативность, управление мыслями.

При этом важно, чтобы психические функции были интегрированы, гармоничны, уравновешены. Личность следует оценивать по степени ее духовности, приоритету гуманистических ценностей, ориентации на саморазвитие. Нормальная самоуправляемая личность целеустремленна, энергична, обладает адекватной самооценкой.

В то же время психическая норма не является чем-то застывшим, неизменным. В попытках самовыражения индивид нередко сталкивается с необходимостью выбора между адаптацией и развитием своих потенциальных возможностей. Эта ситуация может оказаться настолько трудной, что вызовет либо тяжелую тревогу, либо сильную депрессию, если борьба для достижения цели окажется бесполезной. Нормально, если возникнут механизмы психологической защиты, облегчающие состояние личности. Жизнь нормального человека — смена разных нормальных психических состояний: активации, апатии, гиподинамии, депрессии, напряжения, подъема и т. д.

## 3. Происхождение психологической проблемы.

Проблема, который носит психологический характер, то есть "внутренний" для человека, связанный с его картиной мира, ценностной сферой, противоречивыми потребностями, запутанными межличностными отношениями и т.п.

Психологические проблемы сложно разделить на подвиды, так как любой внутренний конфликт, любая внутренняя запутанность имеет тенденцию к расширению: семейные проблемы очень быстро становятся личностными, личностные — душевными и т.д. Поскольку психологические проблемы тесно связаны с потребностями человека, то и классифицировать их (проблемы) легче по отношению к понятию "потребность".

1. *Индивидные психологические проблемы.* Проблемы, связанные с биологической сущностью человека: проблемы в сексуальной сфере, разного рода неконтролируемые страхи и тревожность, нарушения психологического здоровья, недовольство собственной внешностью, физическими данными, переживания по поводу утраченной молодости и т.п.

2. *Субъектные психологические проблемы.* Проблемы, связанные с выполнением субъектом целенаправленной деятельности: недостаток воли, знаний, умений и навыков, недостаточный уровень интеллекта и иных способностей, запутанность в целях деятельности, нехватка энергии, иррациональность и т.п. Очень часто субъектные психологические проблемы маскируются под иного рода проблемы. Мало кому, например, нравится чувствовать себя глупым; вместо этого человек начинает в буквальном смысле искать проблемы в межличностных отношениях, например он может решить, что другие к нему относятся предвзято или строят интриги.

## 4. Индивидуальное и групповое консультирование

Виды и методы психологического консультирования.

Консультирование может быть классифицировано по разным основаниям:

1. По теоретической ориентации (психоаналитическое, поведенческое, гуманистическое, гештальт-консультирование и т.д.)

2. По возрасту клиента.

3. По пространственной организации (контактное, или очное, т.е. беседа лицом к лицу, и дистантное, или заочное, которое, в свою очередь, подразделяется на телефонное, письменное, электронное – через Интернет);
4. По количеству клиентов
5. По психологической проблематике (консультирование по проблемам в эмоциональной сфере, по личностным проблемам и т.д.)
6. По сфере приложения (школьное, профессиональное, семейное и супружеское, бизнес-консультирование и т.д.)

### **1. 5 Лекция №5 ( 4 часа).**

**Тема: «Психологическая коррекция и консультирование: понятие и структура»**

#### **1.5.1 Вопросы лекции:**

1. Понятие социально-психологическая коррекция и консультирование.
2. Рассмотрение понятий с точки зрения различных психологических дисциплин.
3. Объект и субъект социально-психологической коррекции и консультирования.
4. Социально-психологическая коррекция и консультирование как способ психологического воздействия.

#### **1.5.2 Краткое содержание вопросов:**

1. Понятие социально-психологическая коррекция и консультирование.

Психологическое консультирование – это профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации. Консультирование могут проводить психологи, социальные работники, педагоги или врачи, прошедшие специальную подготовку. В качестве пациентов могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора. В любом случае пациент воспринимается консультантом как дееспособный субъект, ответственный за решение своей проблемы. Цель психологического консультирования — культурно-продуктивная личность, обладающая чувством перспективы, действующая осознанно, способная разрабатывать различные стратегии поведения и способная анализировать ситуацию с различных точек зрения. Разговор с психологом должен помочь человеку в решении проблем и налаживании межличностных отношений с окружающими. Термин "психологическая коррекция" получил распространение в начале 70-х гг. XX в. В этот период психологи стали активно работать в области психотерапии, прежде всего групповой. Долгие годы шли бурные дискуссии о том, может ли психолог заниматься лечебной (психотерапевтической) работой, но они носили преимущественно теоретический характер. На практике психологи успешно занимались психотерапевтической деятельностью. Поэтому появление и распространение термина "психологическая коррекция" в определённой мере было направлено на разграничение полномочий врача (психотерапевта) и психолога. Однако на сегодняшний день до сих пор нет единого чёткого разграничения терминов "психотерапия" и "психокоррекция".

2. Рассмотрение понятий с точки зрения различных психологических дисциплин.

Ситуация общения клиента с психологом-консультантом включает такие составляющие:

1. Личность клиента и его переживания;
2. Личность психолога-консультанта (наставника) в единстве его самостных и функциональных образований;
3. Взаимоотношение между клиентом и психологом.

Схема деятельности консультанта в общем виде выглядит так: выявление проблемы — диагноз — анализ фактов — план вмешательства — вмешательство в виде консультирования — оценка результатов совместной деятельности консультанта и клиента. К видам психологического консультирования можно подходить, опираясь на разные критерии: социальные, возрастные, гендерные и др.

- *Консультирование индивидуальное* проводится индивидуально, где применяется метод беседы с клиентом. Консультативная беседа имеет два аспекта: диагностический и психотерапевтический.

- *Групповое консультирование* – взаимодействие клиентов в группе, обсуждение общих проблем, где эффективность подразумевает качество обратной связи.

- *Семейное консультирование* – предполагает работу с конкретной семейной системой с

### 3. Объект и субъект социально-психологической коррекции и консультирования.

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

Коррекционная ситуация включает в себя 5 основных элементов:

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

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

3. Теория, которая используется для объяснения проблем клиента.

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

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

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

### 4. Социально-психологическая коррекция и консультирование как способ психологического воздействия.

Психологическая коррекция — это деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям, а также исправление особенностей психологического развития, если они мешают человеку достигать поставленные цели. В зависимости от целей и содержания психологическая коррекция может быть:

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

В индивидуальной психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. В групповой — работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга. Средства и приёмы психологической коррекции могут различаться в зависимости от подхода, в котором работает психолог. Так, например, психокоррекция в рамках психоаналитического подхода будет направлена на смягчение конфликта между "Я" и "Оно". С точки зрения гуманистического направления будет преследоваться цель

создания наиболее благоприятных условий для самореализации клиента и его личностного роста.

### **1.6 Лекция №6 ( 4 часа).**

#### **Тема: «Классификация методов психологической коррекции»**

##### **1.6.1 Вопросы лекции:**

1. Понятие метода. Классификация методов коррекции.
2. Индивидуальная и групповая коррекция.
3. Традиционные методы коррекции (клиническая беседа, интервью).
4. Нетрадиционные методы коррекции (релаксация, медитация, дыхательные упражнения, массаж)

##### **1.6.2 Краткое содержание вопросов:**

1. Понятие метода. Классификация методов коррекции.

Психологическая коррекция (психокоррекция) – один из видов психологической помощи; деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также — деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Психокоррекционные методы - это обширный набор приемов, программ и методов воздействия на поведение людей.

Выбор формы, метода, способа психокоррекционной работы опирается на знание возрастных, индивидуальных и специфических, связанных с конкретным вариантом отклоняющегося развития, особенностей детей. Эффективность методов коррекции будет зависеть от точности построения типологии симптомов и синдромов нарушения. Детский возраст является наиболее благоприятным и сензитивным к психокоррекционным и психотерапевтическим воздействиям.

Основные методы и методики, используемые в психокоррекционной практике в дошкольном возрасте, условно можно объединить в четыре большие группы: метод игровой терапии, методы арттерапии, методы поведенческой терапии, методы социальной терапии (Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др.). Рассмотрим их более подробно.

##### **2. Индивидуальная и групповая коррекция.**

Психологическая коррекция — это деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям, а также исправление особенностей психологического развития, если они мешают человеку достигать поставленные цели. В зависимости от целей и содержания психологическая коррекция может быть:

- познавательной сферы;
- личности;
- аффективно-волевой сферы;
- поведенческих аспектов;
- межличностных отношений.

В индивидуальной психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. В групповой — работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга. Средства и приёмы психологической коррекции могут различаться в зависимости от подхода, в котором работает психолог. Так, например, психокоррекция в рамках психоаналитического подхода будет направлена на смягчение конфликта между

"Я" и "Оно". С точки зрения гуманистического направления будет преследоваться цель создания наиболее благоприятных условий для самореализации клиента и его личностного роста.

### 3. Традиционные методы коррекции (клиническая беседа, интервью).

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

Под частной психокоррекцией понимают набор психолого-педагогических воздействий, представляющих собой адаптированные для детского и подросткового возраста психокоррекционные приемы и методики, используемые в работе со взрослыми, а также специально разработанные системы психокоррекционных мероприятий, основанных на ведущих для определенного возраста онтогенетических формах деятельности, уровнях общения, способах мышления и саморегуляции.

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

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

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

### 4. Нетрадиционные методы коррекции (релаксация, медитация, дыхательные упражнения, массаж)

**Медитация** (от лат. *meditatio* — размышление) — род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

**Релаксация, миорелаксация** (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и

психосоматическими заболеваниями.

Релаксация особенно эффективна для людей с повышенным мышечным тонусом. Доказано, что повышенный мышечный тонус ведёт к развитию заболеваний. Для людей с пониженным мышечным тонусом эффект релаксации будет меньше. Резкое или прогрессирующее снижение или повышение мышечного тонуса может быть результатом болезни.

## **1. 7 Лекция №7 ( 4 часа).**

### **Тема: «Психотерапия. Понятие. Структура. Методы»**

#### **1.7.1 Вопросы лекции:**

1. Понятие психотерапии.
2. Методы психотерапии.
3. Основные правила применения методов психотерапии.
4. Показания методов психотерапии, их связь с другими методами коррекции

#### **1.7.2 Краткое содержание вопросов:**

##### **1. Понятие психотерапии.**

Под психотерапией в настоящее время принято понимать широкую область научной и практической деятельности специалистов, внутри которой наличествует большое количество разнообразных теоретико-методических подходов. Под психотерапией следует понимать «оказание психологической помощи здоровым людям в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни» .

Условно различают:

Клинически ориентированную психотерапию, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики. Используются такие методы, как гипноз, аутогенная тренировка, различные виды внушения и самовнушения.

Личностно-ориентированную психотерапию, которая стремится помочь человеку изменить своё отношение к социальному окружению и к собственной личности. Здесь можно обнаружить огромное разнообразие методов и приёмов, основывающихся на концептуальных моделях множества школ и течений.

##### **2. Методы психотерапии.**

Будучи одним из направлений деятельности практического психолога, психотерапия предъявляет особые требования к подготовке и уровню квалификации психолога. Оправдано разделение специализаций практического психолога на психотерапевта, диагноста, консультанта, коррекциониста с тем, чтобы в рамках единственной психологической службы каждый выполнял одну из указанных основных функций. В области психотерапии психолог неизбежно использует эклектический подход, однако желательным является специализация в каком-то определенном психотерапевтическом направлении: психоаналитическом, поведенческом, экзистенциально-гуманистическом или другом.

Психодинамический подход подчеркивает важность для понимания генеза и лечения эмоциональных расстройств интрапсихических конфликтов, которые являются результатом динамической и часто бессознательной борьбы противоречивых мотивов внутри личности.

Экзистенциально-гуманистический подход опирается на философские идеи экзистенциализма и феноменологии. Основополагающими идеями этого направления стали представления о человеке как о существе, изначально активном, стремящемся к расширению пространств своего бытия, имеющем почти безграничные возможности позитивного личностного роста.

Поведенческий подход связан с необходимостью формирования у обратившегося за помощью человека оптимальных поведенческих навыков. В настоящее время во многих странах стал популярен психотерапевтический подход, получивший название нейролингвистического программирования, который имеет корни в поведенческом направлении.

### 3. Основные правила применения методов психотерапии.

В Декларации по психотерапии, принятой в Страсбурге в 1990 году, зафиксировано следующее:

1. Психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;
2. Психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности;
3. Гарантированным является разнообразие психотерапевтических методов;
4. Образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально: оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под руководством супервизора, одновременно приобретаются широкие представления о других методах;
5. Доступ к такому образованию возможен при условии широкой предварительной подготовки, в частности, в области гуманитарных и общественных наук.

### 4. Показания методов психотерапии, их связь с другими методами коррекции

Поведенческая терапия направлена на формирование позитивного поведения. Группа состоит из пяти – семи человек, в которую включен терапевт. Как правило, это гомогенная группа, имеющая психологические проблемы, сложности в общении и поведении. Предварительно члены группы проходят индивидуальную терапию. В групповой терапевтической работе используют пять основных интервенций: обратную связь, моделирование поведения, мотивационное стимулирование, десенсибилизирование (уменьшение тревожности), социальное закрепление.

Техника семейной игры с марионетками является эффективным диагностическим инструментом, позволяющим оценивать, взаимоотношения ребенка и родителей при осуществлении психотерапевтической работы с семьями, имеющими детей младшего возраста. Она рассчитана на участие детей дошкольного или младшего школьного возраста и позволяет гораздо быстрее, чем в случае применения традиционного интервью, оценить проблемные области их отношений с родителями (а также взаимоотношений между родителями).

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Танцевальная терапия применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения, межличностного взаимодействия.

Цель танцевальной терапии – развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Основной задачей групп танцевальной терапии является осуществление спонтанного движения. Танцевальная терапия побуждает к свободе и выразительности движения, развивает подвижность и укрепляет силы как на физическом, так и на психическом уровне. Тело и разум рассматриваются в ней как единое целое.

Главная установка формулируется следующим образом: движения отражают черты личности. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое, и соответственно меняется характер наших движений.

Арттерапия – путь к установлению отношений. Средствами искусства человек может не только выразить себя, но и больше узнать о себе и о других людях. Строя отношения с людьми, владеющими языком звуков, красок, движений, то есть языком несловесного общения, он получает новый опыт, который может нести в жизнь, облегчая свое общение с другими людьми.

Арттерапия – процесс осознания себя и мира. В творчестве воплощаются чувства, надежды и страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения. Творческие возможности, как ребенка, так и взрослого, реализуемые в процессе арттерапии – это его развитие, интеллектуальное, эмоциональное, раскрытие творческого потенциала, осуществление его прав на достойную жизнь, возможность преодолеть ограничения, вызванные болезнью или травмами вплоть до инвалидности.

Анимотерапия – область психодиагностики, где животное воздействует на человека.

- повышается и улучшается эмоциональное состояние человека;
- снижается стресс;
- снижается давление (это особенно важно для гипертоников);
- положительное воздействие на шизофреников (например, ламы);
- в работе с аутичными детьми лучшие результаты достигаются, если в процессе участвуют животные.

### **1.8 Лекция №8 ( 6 часов).**

**Тема: «Типы клиентов и особенности взаимоотношений психолог-клиент в процессе консультирования»**

#### **1.8.1 Вопросы лекции:**

1. Типы клиентов и особенности взаимоотношений психолог-клиент.
2. Влияние пола и особенностей телосложения клиента на процесс консультирования.
3. «Трудные» клиенты и способы работы с ними.
4. Конструктивные методы реагирования психолога-консультанта на критику.
5. Позиции психолога-консультанта в консультативном диалоге.

#### **1.8.2 Краткое содержание вопросов:**

1. Типы клиентов и особенности взаимоотношений психолог-клиент.  
Существует множество классификаций клиентов психологического консультирования. Рассмотрим некоторые из них.

По особенностям восприятия психических явлений среди клиентов можно выделить следующие типы:

1. Рационалистичный, реалистичный, прагматически ориентированный клиент. Стремится к точному знанию информации о себе и окружающих. Обратной стороной такого стремления является то, что он склонен недооценивать, игнорировать все, что касается душевной жизни человека, что трудно поддается объективации, рациональному анализу. Эти стороны действительности как бы дезорганизуют сложившийся склад личности такого человека, поэтому он склонен их игнорировать, относиться к ним скептически, как бы не замечать их, защищаться от них. Такого клиента интересуют количественные характеристики личности, факты, полученные в результате строгих научных экспериментов. Он особенно склонен доверять результатам высоко стандартизированных тестовых методик (таких, как ММРІ, опросник «16 личностных факторов» Раймонда Кэттелла). Его интересует не, что говорит в данный момент консультант, а на основании чего он это говорит. Все это необходимо учитывать в работе с таким клиентом, чтобы избежать негативного отношения к консультированию.



2. Интуитивно ориентированный, эмоционально-утонченный, эстетизированный клиент. Считает личность уникальным, таинственным образованием. Его привлекают качественные, образные, художественные характеристики личности и ее жизненного пути, интересуют глубинные механизмы психики, подсознательная природа человека. Обратной стороной личностной ориентации на интуитивное познание является неприятие рационального. Рациональное, объективное, полученное в ходе строгих научных экспериментов знание представляется такому человеку поверхностным, ограниченным, неуклюжим, неглубоким, малополезным и малоинтересным. Склонен доверять информации, полученной с помощью методик, более ориентированных на качественный анализ - тест Германа Роршаха, восьмицветный тест Люшера. Такой клиент оценивает то, что говорит консультант, прислушиваясь к своему внутреннему голосу и как бы взвешивая на своих глубинных внутренних весах, что близко к истине, а что нет. Это необходимо учитывать в работе с этим клиентом.

2. Влияние пола и особенностей телосложения клиента на процесс консультирования.

Согласно данным, приводимым Обозовым Н.Н. [1993], мужчины и женщины имеют разные ожидания относительно психологического консультирования. Соответственно, психологи-консультанты мужчины и психологи-консультанты женщины по-разному видят себя в роли психолога-консультанта, готовят себя к этой роли.

Женщины в большей мере стремятся к «сопереживающему», «сочувствующему» стилю общения, обращая внимание, в первую очередь, на отзывчивость, чуткость. При описании эталона консультанта они упоминают черты характера, темперамента, то есть их интересуют особенности личностной организации специалиста, оказывающего воздействие. Можно сказать, что женщины в большей степени ориентированы на эмпатический, сопереживающий контакт, чем мужчины.

Мужчины в консультировании предпочитают эмоционально нейтральный, рабочий стиль общения. Они более ориентированы на когнитивные аспекты ситуации, на психологическую информацию. При описании эталона консультанта они делают упор на такие черты, как серьезность, внимательность, чувство долга.

Было установлено, что мужчины-клиенты больше предпочитают работать с мужчинами. Позиция женщин-клиентов нейтральнее, хотя и с некоторым предпочтением тоже своего пола. Но главное тут не пол, а способность к сочувствию.

Женщине-консультанту при работе с мужчиной стоит более ориентироваться на рабочий стиль отношений, на подачу информации, на когнитивный анализ ситуации. Мужчине-консультанту при работе с женщиной следует стремиться к большему сопереживанию, сочувствию, проявлению эмпатии.

Обозов Н.Н. [1993] приводит сведения, согласно которым большая часть проблем у мужчин формируется в сфере их деятельности, у женщин – в семейно-брачных отношениях.

### 3. «Трудные» клиенты и способы работы с ними.

Для работы с «трудными клиентами» используются различные техники контрпарадокса:

1. Согласие и поддержка. Главный принцип здесь – прекратить бороться с клиентом. Занять позицию: «Да, Вы эксперт», «Да, Вы лучше знаете». Консультант не принимает на себя роль лидера, не демонстрирует поведение «высококласного» эксперта. Основная форма реагирования – дружеское удивление и искренняя радость при понимании сложного высказывания клиента. Можно использовать также следующие приемы:

а) Вопросы формулировать открытые, а не экспертные, например: «Не расскажите ли Вы мне еще чего-нибудь?»

б) «Угу-реакция» - согласие и одобрение клиента.

в) Обратное резюмирование – попросить клиента самого подытожить сказанное, сделать резюме.

г) Избегание важности, значимости. Например, если клиент заявляет нам: «У меня нет проблем», то мы склонны ответить ему: «Тогда давайте поговорим и ничего больше».

д) Банальности. Если ответы консультанта будут ничего не значащими и лишь создавать иллюзию атмосферы доверительного разговора, то со временем это все-таки побудит клиента начать драматизацию ситуации и тогда модель отрицания проблем разрушится. Пример банального ответа: «Да, иногда это лучшее, что можно сделать».

2. Экстраполяция. Сущность этой техники заключается в том, что вместо того, чтобы блокировать неконструктивное поведение клиента, ему поддаются. Клиента поощряют к тому, чтобы, продолжая вести себя по-прежнему, он дошел до логического и окончательного конца, после чего он почувствует необходимость смягчить, ослабить свои «отрицания». Эффект экстраполяции усиливается с помощью позитивного наклеивания ярлыков, когда приветствуется особый вклад клиента в работу. Например, немногословный клиент поощряется за емкость и краткость его характеристик. Многословному клиенту предлагается развивать свою мысль в определенном аспекте.

3. Предписывание проблемы. Консультант сам сопротивляется всем возможным вариантам решения проблемы. Клиента не только просят делать то, что он делает, но и подразумевается, что (по крайней мере, некоторое время) иного выбора нет. Если клиент выражает убеждение, что ничего изменить нельзя, и его проблема неразрешима (отрицание третьей предпосылки возникновения нормальных консультативных отношений), то консультант серьезно воспринимает это утверждение и отвечает: «Да, сейчас ничего изменить нельзя. Есть только две возможности: либо научиться жить со своей проблемой, либо признать, что решить ее нелегко». Занимая такую позицию, психолог заставляет клиента делать выбор по собственному желанию, то есть то, что клиент заявляет, то он и получает.

#### 4. Конструктивные методы реагирования психолога-консультанта на критику.

Подчас психолог сталкивается в консультации с клиентом, который очень склонен к критике. Это может препятствовать конструктивному взаимодействию психолога-консультанта и клиента.

По характеру запроса среди клиентов можно выделить следующие типы

1. Не уверенный в себе клиент. Много размышляет над ситуацией, много взвешивает, но никак не может принять решение, избавиться от сомнений. Цель обращения к психологу - снять с себя ответственность в принятии необходимого жизненного решения. Для таких людей принятие решений - сложный процесс, они не уверены в себе.

2. Уверенный в себе клиент. Обращается для подтверждения правильности своего уже готового понимания затруднительного положения. От психолога ему нужна информация, подтверждающая уже готовую, сложившуюся у него точку зрения. Возникает вопрос: если этот человек столь уверен в себе, зачем он тогда вообще обращается к психологу и характер запроса отражают сложившийся компромисс между сторонами внутреннего конфликта. По отношению к такому клиенту психологу-консультанту следует принять на себя роль ведомого, который только подсказками, предположениями помогает разобраться в ситуации. Следует детально обсудить и разобрать все возможные варианты последствий действий, которые собирается совершить клиент. Необходимо поставить перед клиентом вопрос о вероятностях возникновения тех или иных желательных и нежелательных вариантов развития ситуации. Таким образом, мы будем способствовать конструктивному разрешению внутреннего конфликта у клиента и не вызывать реакцию психологической защиты, отторжения.

3. Клиент все знающий и доверяющий только себе. Клиент этого типа все подвергает сомнению, противоречив, но при этом убежден в своей правоте. Неглуп, но проблема в характере. Склонен запускать свои проблемы. Таким людям в силу их резонерских особенностей нелегко бывает найти себе партнеров по общению в реальной жизни. Попытка найти собеседника зачастую приводит их в консультацию. Доброжелательное участие по отношению к клиентам этого типа и игнорирование тех особенностей, которые обычно отталкивают окружающих от этих людей, создает благоприятные возможности для смягчения ярко выраженных негативных черт характера. Люди выговариваются, расслабляются, у них повышается настроение. Многие из того, на чем они заикливались ранее, отступает на второй план. Это создает предпосылки для конструктивной дальнейшей работы.

4. Клиент с потребностью выговориться, ищущий сочувствия, «отдушину». Очень часто это люди с нелегкой жизнью, одинокие, чувствительные, добрые и страдающие вследствие своей доброты. Советы по отношению к таким людям не обязательны, они могут даже оттолкнуть их, испугать тем, что с ними не просто говорят, как с людьми, а начинают «оказывать им психологическую помощь». Переходить к оказанию этой помощи можно только в случае специального запроса. Главное, в чем нуждаются клиенты подобного типа, — любовь, принятие, сочувствие. Но главное — слушание.

#### 5. Позиции психолога-консультанта в консультативном диалоге.

В работе с перечисленными выше типами клиентов психолог может использовать различные ролевые позиции. Н.В. Самоукина выделила и описала пять приемлемых позиций психолога-консультанта в консультативном диалоге применительно к различным типам клиентов:

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

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

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

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

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

### 1.9 Лекция №9 ( 4 часа).

#### Тема: «Теоретические основы метамоделей НЛП»

##### 1.9.1 Вопросы лекции:

1. История развития НЛП как отрасли психологического знания
2. Применение НЛП в профессиях «человек-человек»
3. Теоретические основы метамоделей НЛП (обобщение, искажение, опущение).
4. Признаки и приемы работы с проявлениями обобщения в высказывании клиента.

### **1.9.2 Краткое содержание вопросов:**

#### **1. История развития НЛП как отрасли психологического знания**

Представители НЛП занимаются тем, что создают модели, модели того, как в жизни добиться двух вещей — эффективности и счастья.

Нейро-лингвистическое программирование — это многомерная модель структуры и функции человеческого опыта. НЛП описывает на одном уровне динамическое взаимодействие нервной системы, физиологии, языка и поведенческого программирования, т. е. тех основных компонентов, которые создают субъективный опыт.

По Дж.О.Конору и Дж.Сеймору («Введение в НЛП») — это искусство и наука о личном мастерстве, практическое руководство, позволяющее добиться тех результатов, к которым мы стремимся в этом мире. Это система приемов, техник, технологий, позволяющая использовать колоссальные возможности человеческого разума.

НЛП — это наука, которая разрабатывает инструкции по использованию возможностей человеческого мозга (управлению мозгом — своим и чужим).

Однажды в Америке (в Калифорнии) в начале семидесятых жили-были два весьма шустрых молодых человека — лингвист Джон Гриндер и психолог Ричард Бэндлер. Обоим сильно интересовала психотерапия, но попытки обучиться ей на всяческих курсах и семинарах произвели на этих парней удручающее впечатление (жаль, что объем этой книги не позволяет мне привести если не все, то хотя бы часть анекдотов, в которых Ричард и Джон ехидно, но очень аргументировано высмеивают мифы и благоглупости академических психологов, психиатров и психотерапевтов). И тогда они приняли гениальное по своей простоте решение; учиться надо не у идей, а у людей. То есть для того, чтобы стать хорошим психотерапевтом, можно (а может быть — нужно?) не усваивать некий набор теоретических сведений и представлений различных школ человековедения, а изучить практические способы и приемы эффективных исцеляющих действий, каковые применяют действительно успешные целители человеческих душ (чтобы научиться хорошо делать что-то, нужно учиться этому у того, кто делает это что-то хорошо — не правда ли, гениальная идея?).

#### **2. Применение НЛП в профессиях «человек-человек»**

В качестве «моделей психотерапевтического совершенства» Гриндер и Бэндлер выбрали трех выдающихся психотерапевтов- Кудесника исцеляющих вопросов, основателя гештальт-терапии Фрица Перлза. Уникального психотерапевта, признанного «разрешателя» безнадежных семейных взаимоотношений Вирджинию Сэтир. И необыкновенного гипнотизера, создателя совершенно новой школы гипноза Милтона Эриксона.

Немного позднее в число этой моделируемой «святой троицы» вошел еще один человек — английский антрополог, а также специалист по коммуникации и теории систем Грегори Бэйтсон. И может быть, даже не способы действий, но принципы мышления и идеи этого выдающегося ученого сделали нейро-лингвистическое программирование тем, чем оно есть сейчас — системным знанием о возможностях человека.

Коммуникация начинается с наших мыслей, и мы используем слова, тон голоса и язык телодвижений для того, чтобы передать их другому человеку. А что такое наши мысли? Существует множество различных научных ответов, и все же каждому из нас хорошо знакомо, что представляет наше свое мышление. Один полезный способ мыслить с мышлением содержится в том, чтобы мыслить, что мы используем наши органы чувств внутренним способом.

Когда мы думаем о том, что мы видим, слышим и ощущаем, мы воссоздаем эти картины, звуки и ощущения внутри себя. Мы снова переживаем информацию в той сенсорной форме, в которой мы первоначально ее воспринимали. Иногда мы осознаем, что мы это делаем, иногда нет.

Мышление является настолько очевидным и банальным действием, что мы никогда не задумываемся о нем. Мы предпочитаем мыслить о том, о чем мы думаем, а не о том, как мы думаем. Мы также предполагаем, что другие люди думают точно так же, как и мы.

Один способ, которым мы думаем, содержится в сознательном или бессознательном воспроизведении картин, звуков, ощущений, вкусов и запахов, которые мы переживали. Посредством языка мы можем более того создать разнообразие сенсорных переживаний без того, чтобы переживать их в реальности.

Мы используем свои органы чувств внешним способом, чтобы понимать мир, и внутренним способом, чтобы "репрезентировать" (перепредставлять) переживания самим себе. В НЛП те пути, по которым мы получаем, храним и кодируем информацию в своем мозге, - картинки, звуки, ощущения, запахи и вкусы - известны как репрезентативные системы.

Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы являются первичными репрезентативными системами, используемыми в западной культуре. Ощущения вкуса, вкусовая система (Вк), и запаха, обонятельная система (О), не являются столь же важными и часто включаются в кинестетическую систему. Они часто служат в качестве мощных и очень быстрых связей с картинками, звуками и ощущениями, ассоциированными с ними.

### 3. Теоретические основы метамоделей НЛП (обобщение, искажение, опущение).

Мы используем слова, чтобы описать наши мысли, таким образом, наш отбор слов будет показывать, какую репрезентативную систему мы используем. Можно найти предпочитаемую систему автора любой книги, обратив чуткость на тот язык, которым он пользуется. Классическая литература вечно содержит богатый и разнообразный набор предикатов, используя все репрезентативные системы равным образом.

Такие слова, как "понимать", "объяснять", "думать", "процесс". не являются сенсорноопределенными и, следовательно, оказываются нейтральными по отношению к репрезентативным системам. В научных трудах авторы отдают предпочтение именно нейтральным, а не сенсорноопределенным словам, вероятно, неосознанно понимая, что сенсорноопределенные слова оказываются более личностными по отношению к автору и читателю и, следовательно, менее "объективными". Однако нейтральные слова будут переводиться читателем различными способами (кинестетичным, аудиальным и визуальным) и положат начало множеству академических споров, зачастую по поводу значения этих слов. Каждый будет уверен в том, что он прав.

Установление раппорта имеет важные приложения. Секрет хорошей коммуникации содержится не столько в том, что ВЫ говорите, сколько в том, как вы это говорите. Чтобы создать раппорт, подстройтесь к предикатам другого человека. Вы будете вещать на его языке и представлять ему идеи именно тем способом, каким он думает о них. Успех будет зависеть, во-первых, от вашей сенсорной остроты и способности увидеть, услышать или ухватить лингвистические паттерны других людей. И во-вторых, от того, имеете ли вы достаточный запас слов в каждой репрезентативной системе для адекватной реакции.

Конечно, не все разговоры будут происходить в одной системе, но подстройка к языку чрезвычайно важна для раппорта.

Вы скорее всего установите раппорт с человеком, который думает тем же самым способом, что и вы, и вы обнаружите это, прислушиваясь к тем словам, которые употребляет ваш партнер, независимо от того, соглашаетесь вы с ним или нет. Возможно, вы настроитесь на одну волну или посмотрите приятель другу глаза в глаза, достигая устойчивого понимания.

Обращаясь к группе людей, используйте разнообразные предикаты. Предоставьте вероятность визуалистам увидеть то, что вы говорите. Позвольте аудиально думающим людям услышать вас громко и отчетливо, постройте переправу к тем кинестетически

думающим представителям аудитории, которые смогут ухватить смысл вашей речи. В противном случае, для чего им слушать вас? Если вы ограничите свое объяснение только одной репрезентативной системой, вы рискуете тем, что две трети аудитории не последует за вами.

Техники НЛП

Согласно НЛП, основной процесс изменений включает:

- выяснение того, что представляет собой состояние человека в настоящее время (симптомы);
- внесение подходящих ресурсов, для того чтобы привести человека к желаемому состоянию.

Симптомы + Ресурсы = Желаемый результат

Навыки и техники НЛП систематизированы таким образом, чтобы помочь распознать и определить актуальное состояние и желаемое состояние различных типов и уровней, а потом найти и применить подходящие ресурсы, для того чтобы получить эффективное, удобное и комфортное, т. е. экологичное, изменение, позволяющее приобрести желаемое состояние.

С течением времени НЛП разработало много очень мощных инструментов и навыков для построения коммуникации и изменений в разных видах деятельности, включающих консультирование, психотерапию, образование, самочувствие, творчество, юриспруденцию, менеджмент, продажи, лидерство и воспитание детей. Назначением любой техники НЛП является обогащение или усиление одного из трех отличительных особенностей эффективного поведения - такого поведения, которое обладает:

- Подробным представлением результата.
- Сенсорно очевидной обратной связью.
- Гибкостью внутренней реакции и внешнего поведения

4. Признаки и приемы работы с проявлениями обобщения в высказывании клиента.

Приведем список некоторых основных техник и методик НЛП:

1. Распознавание и подстройка под наиболее часто используемые слова и предикаты репрезентативных систем другого человека в целях создания раппорта и обеспечения взаимопонимания.

2. Подстройка с помощью "отзеркаливания" и совпадения по позе, жестам, выражению лица, положению головы, темпу и высоте голоса, для того чтобы поддерживать раппорт с собеседником.

3. Перевод высказываний из одной репрезентативной системы в другую для улучшения понимания между отдельными людьми или группами людей, если при общении между ними возникают проблемы.

4. Наблюдение и утилизация сенсорных ключей доступа, а также микродвижений для улучшения взаимопонимания и подстройки под типичные мыслительные стратегии другого человека с поставленной задачей систематизации и понимания его опыта и сообщений, полученных от других людей.

5. Помощь в развитии новых возможностей и способностей восприятия у других людей с использованием сенсорных слов и систематического использования ключей доступа.

6. Помощь в улучшении сенсорной компетентности, для того чтобы более точно и быстро понимать и определять влияние поведения одних людей на других.

7. Выявление и сортировка различных (неконгруэнтных) видов коммуникации у других людей с поставленной задачей сокращения неправильного понимания и недоразумения.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **2.1 Семинарское занятие № 1 ( 4 часа).**

**Тема: «История развития практической психологии»**

#### **2.1.1 Вопросы к занятию:**

1. Донаучный этап развития практической психологии.
2. Ранненаучный этап развития практической психологии.
3. Научный этап развития практической психологии.
4. Современное состояние практической психологии.

#### **2.1.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Развитие практической психологии как науки. Основные этапы становления практической психологии. Донаучный этап развития практической психологии – ранний этап, практическая психология в системе знахарства, шаманства. Ранненаучный этап – развитие практической психологии в системе смежных областей знания. Научный этап – развитие практической психологии в контексте экспериментальной психологии, выделение в собственную отрасль. Современное состояние практической психологии.

### **2.2 Семинарское занятие № 2 ( 4 часа).**

**Тема: «Этические принципы и правила работы практического психолога»**

#### **2.2.1 Вопросы к занятию:**

1. Требования к профессиональным и личностным качествам специалиста, проводящего психокоррекцию и консультирование
2. Роль клиента и социального работника при анализе и разрешении проблемы и преодолении трудной жизненной ситуации
3. Принципы взаимодействия клиента и социального работника, инициатива сторон.

#### **2.2.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Основные требования к профессиональным и личностным качествам специалиста, проводящего психокоррекцию и консультирование.

Профессиональные и личностные компетенции, необходимые для осуществления специалистом психокоррекции и консультирования. Рассмотреть роли, которые могут выполнять при взаимодействии практический психолог и клиент Основные принципы взаимоотношений — клиент – психолог.

### **2.3 Семинарское занятие № 3 ( 4 часа).**

**Тема: «Психологическая профилактика»**

#### **2.3.1 Вопросы к занятию:**

1. Психопрофилактика: понятие, структура.
2. Основные формы психологической превенции
3. Классификация методов профилактической работы.
4. Профилактическая работа с различными группами населения.

#### **2.3.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Базовые категории при изучении понятия психопрофилактика: структура, основные формы психологической превенции, классификация методов профилактической работы. Профилактическая работа с различными группами населения.

Основы использования психопрофилактических техник при консультировании. Установление контакта при проведении превентивных методик. Основные виды психологической профилактики.

### **2.4 Семинарское занятие № 4 ( 4 часа).**

**Тема: «Психологическая коррекция»**

#### **2.4.1 Вопросы к занятию:**

1. Понятие психологической коррекции.
2. Объект и предмет психологической коррекции.
3. Формы и методы психологической коррекции.
4. Модели социально-психологической коррекции.

#### **2.4.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Цели психокоррекционной работы, в соответствии с направлениями. Задачи коррекции, в зависимости от целей, контингента, форм и методов работы.

Диагностический. Установочный Коррекционный. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий. Рассмотрение базовых принципов в контексте практической деятельности

### **2.5 Семинарское занятие № 5 ( 4 часа).**

**Тема: «Формы и методы психологической коррекции и консультирования»**



### **2.5.1 Вопросы к занятию:**

1. Формы социально-психологической коррекции.
2. Методы социально-психологической коррекции
3. Методы и модели консультирования.
4. Модели социально-психологической коррекции

### **2.5.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Определение направления работы, особенности формирования групп, регламент. Виды групп, особенности работы с нормой и патологией. Групповая динамика, управление группой. Определение задач на 1м занятии, составление психокоррекционных отчетов. Комплектования групп с учетом выявленных особенностей при помощи психодиагностики.

## **2.6 Семинарское занятие № 6 ( 4 часа).**

**Тема: «Принципы психологического консультирования»**

### **2.6.1 Вопросы к занятию:**

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту.
2. Ориентация на нормы и ценности клиента.
3. Запрет давать советы.
4. Конфиденциальность
5. Анонимность.
6. Включенность клиента в процесс консультирования.

### **2.6.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Приветливость, создание атмосферы доверия, отсутствие оценок и «ярлыков» Построение коррекционных занятий и консультаций с учетом норм и ценностей клиента. Способность подвести клиента к правильному «пути», избегая при этом прямых указаний.

Неразглашение персональных данных. Обезличенность процесса консультирования. Мотивирование, удерживание внимания клиента

## **2.7 Семинарское занятие № 7 ( 4 часа).**

**Тема: «Методы практической работы психолога с семьёй и детьми»**

### **2.7.1 Вопросы к занятию:**

1. Семья как объект коррекционного воздействия.

2. Формирование особенностей психики и поведения детей в зависимости от стиля родительского отношения.
3. Виды нарушений в семейном воспитании.
4. Общая схема диагностического процесса в работе с семьей.
5. Основы коррекционной работы с семьей: родительские коррекционные группы.

#### **2.7.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Особенности работы с семейной парой, детьми. Диагностика детско-родительских отношений. Воспитание по типу: «кумир семьи», «золушка» и др. Описание форм, методов, средств при работе с семьей. Методы, средства, а также проблемы и трудности работы коррекционной работы с семьей.

### **2.8 Семинарское занятие № 8 ( 4 часа).**

**Тема: «Тренинг как метод психокоррекции»**

#### **2.8.1 Вопросы к занятию:**

1. Понятие тренинга. История становления и развития тренинга.
2. Виды тренинга, цели и задачи.
3. Требования, предъявляемые к проведению тренинга.
4. Состав группы, размер группы.
5. Основные процедуры тренинга: дискуссия и ролевая игра.

#### **2.8.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Проведение тренинга в России и за рубежом. Классификация: по предмету проведения тренинга, по задачам, по контингенту и т.д. Организация места, времени проведения тренинга, регламент, правила. Определение качественного и количественного состава группы. Дискуссия, ролевая игра, проективные методы работы и т.д.

### **2.3 Семинарское занятие № 9 ( 6 часов).**

**Тема: «Типовые проблемы в процессе консультирования и подходы к их решению»**

#### **2.3.1 Вопросы к занятию:**

1. Консультирование родителей дошкольников.
2. Консультирование родителей по проблемам взаимоотношений с подростками.
3. Консультирование родителей по проблемам взаимоотношений с детьми юношеского возраста.
4. Консультирование по проблемам трудностей в общении.

5. Консультирование горя утраты. Этапы переживания горя.

6. Консультирование по проблемам тревожных клиентов.

### **2.3.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Правила, особенности трудности консультирования родителей дошкольников. Правила, особенности трудности консультирования родителей по проблемам взаимоотношений с подростками. Правила, особенности трудности консультирования родителей по проблемам взаимоотношений с детьми юношеского возраста.

Правила, особенности трудности консультирования по проблемам трудностей в общении. Правила, особенности трудности консультирования горя утраты. Этапы переживания горя. Правила, особенности трудности консультирования по проблемам тревожных клиентов.