

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Іванна Кулик

ОСНОВИ КОНСУЛЬТУВАННЯ
Методичні рекомендації

Івано-Франківськ
2018

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Іванна Кулик

ОСНОВИ КОНСУЛЬТУВАННЯ
Методичні рекомендації
для студентів спеціальності 231 Соціальна робота

Івано-Франківськ
2018

УДК 37.04:371.214.114
ББК 74.580.261

Кулик І.В. Основи консультування: методичні рекомендації. – Івано-Франківськ: НАІР. 2018. __ с.

Методичні рекомендації укладено у відповідності до програми підготовки фахівців із соціальної роботи у вищих навчальних закладах. Розкрито зміст та джерельну базу теоретичної та практичної частини курсу, подано методичні матеріали

Видання адресовано студентам спеціальності 231 Соціальна робота.

Друкується відповідно до рішення науково-методичної ради Педагогічного факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №2 від 7 листопада 2018 р.)

Рецензенти:

Г.Й. Михайлишин – доктор філософських наук, професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи ДВНЗ «Прикарпатський національний університету імені Василя Стефаника»

В.М Мицько – кандидат психологічних наук, доцент кафедри професійної освіти та інноваційних технологій Інституту післядипломної освіти та довузівської підготовки ДВНЗ «Прикарпатський національний університету імені Василя Стефаника»

ВСТУП

Мета навчальної дисципліни полягає у створенні умов для засвоєння студентами цілісної системи знань на основі наукового підходу до практики консультування; в ознайомленні з основними параметрами процесу консультування: умовами, структурою, динамікою, чинниками, що впливають на характер протікання консультативного процесу; в отриманні базових умінь і навичок, необхідних консультантові в практичній діяльності; у формуванні та розвитку професійно та особистісно важливих якостей майбутніх фахівців.

Навчальна дисципліна спрямована на розв'язання таких **завдань**:

1. Знайомство з основними теоретичними уявленнями про консультування і оволодіння понятійним і термінологічним апаратом дисципліни;
2. Формування уявлень про клієнта консультації, адекватних науковим психологічним знанням;
3. Знайомство з професійними вимогами, що висуваються консультанту;
4. Вивчення основних методів, прийомів і технік консультування;
5. Вивчення форм і видів цілеспрямованого психологічного впливу в консультуванні;
6. Ознайомлення з методом і навичками ведення консультативної бесіди;
7. Розвиток і поглиблення навичок рефлексивного аналізу (в тому числі консультативної бесіди).

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

знати:

- предмет, основну мету, завдання, принципи та критерії ефективності консультування;
- динаміку і структуру консультативного процесу: етапи і стадії.
- типові помилки консультанта.
- основні види консультування, технологію ведення консультативної бесіди;
- особливості консультування різних категорій клієнтів.
- основи професійної етики.

уміти:

- вступати в таку взаємодію з клієнтом, при якій останній отримує змогу знайти нові способи життєдіяльності, які дозволили б йому діяти адекватно до умов соціального оточення;
- у процесі консультації здійснювати вербальну та невербальну психодіагностику особистості клієнта, його внутрішніх конфліктів, фрустраційних реакцій;
- проводити психологічний аналіз проблеми та психологічної ситуації клієнта і формулювати психоконсультативний запит;
- усвідомлювати особливості різних видів психологічного консультування та володіти техніками їх проведення;

- виявляти в процесі консультування модальності внутрішнього світу клієнта: думки, почуття, бажання, можливості, інтегральні властивості “образу-Я”; оволодіти технологіями розробки психокорекційних програм різних видів.

У методичних рекомендаціях подається тематика лекцій, плани семінарських занять, практичних занять, які охоплюють зазначену проблематику з урахуванням сучасних вимог стосовно творчого засвоєння курсу «Основи консультування».

Визначено списки основної та додаткової літератури до кожної теми, що розширює можливості студентів готуватися не тільки до семінарських та практичних занять, а й виконувати реферативну роботу.

При підготовці до семінарських занять студентам необхідно уважно опрацювати рекомендовану літературу, законспектувати основні думки, продумати й скласти план чи тези виступу.

Студенту бажано навчитися самостійно будувати свою відповідь. Йому дозволяється користуватися конспектом, але не читати свої записи дослівно, не відриваючись від тексту. Варто висвітлювати матеріал всебічно, виділивши при цьому найбільш яскраві факти, приклади, а також власні думки, що виникли в ході опрацювання літератури.

На семінарських заняттях слід передбачати заслуховування та обговорення підготовлених студентами рефератів. Як правило, вони присвячуються найбільш важливим і складним проблемам, їхнє озвучення розраховане на 10-15 хв. Реферат слід готувати, маючи чіткий план викладу основного матеріалу, висновки, посилання на опрацьовану літературу.

Методичні рекомендації завершуються переліком програмових вимог із навчального курсу «Основи консультування», додатками, що становлять інструментальний блок, який може бути корисним для студентів у процесі засвоєння навчальної дисципліни.

Навчальна дисципліна «Основи консультування» розрахована на 180 годин. З них 120 год. – на самостійну роботу, 60 – аудиторну роботу. Аудиторні години розподілені таким чином: 28 год. – лекційних, 32 год. – семінарські та практичні.

Кінцева форма контролю – іспит.

Методичні рекомендації проходять апробацію.

**Навчально-тематичний план
вивчення навчальної дисципліни «Основи консультування»**

№ з/п	Тематика лекційних, семінарських та практичних занять	К-сть год
<i>Лекції</i>		
1	Консультування як вид психологічної допомоги	2 год
2	Напрями психологічного консультування	2 год
3	Професійні вимоги до особистості консультанта	2 год
4	Організація і методика психологічного консультування	4 год
5	Методи психологічного консультування	4 год
6	Спеціальні проблеми психологічного консультування	4 год
7	Особливості консультування клієнтів із вадами саморегуляції	4 год
8	Особливості консультування клієнтів у кризових станах	4 год
9	Зміст і організація консультування з приводу подружніх проблем	2 год
<i>Семінарські заняття</i>		
1	Роль і місце консультанта в консультуванні	2 год
2	Вплив професійної діяльності на особистість консультанта	2 год
3	Професійна підготовка консультанта	2 год
4	Техніка консультативної допомоги та професійний етикет	2 год
5	Процес психологічного консультування	2 год
6	Технологічні проблеми психоконсультативної бесіди. Прогноз перспектив психоконсультування	2 год
7	Бесіда і інтерв'ю як методи психологічного консультування	2 год
8	Спеціальні проблеми психологічного консультування	2 год
9	Особливості консультування клієнтів із вадами саморегуляції	2 год
10	Особливості психоконсультування клієнтів у кризових станах	2 год
11	Зміст і організація консультування з приводу подружніх проблем	2 год
12	Індивідуальне психоконсультування подружжя	2 год
13	Консультування подружньої пари	2 год
<i>Практичні заняття</i>		
1	Тренінг активного слухання	2 год
2	Тренінг активного поводження	2 год
3	Тренінг консультативних навичок	2 год
Всього		60

**Розподіл тем навчально-тематичного плану
навчальної дисципліни «Основи консультування»**

№ з/п	Тема	Форма навчання
МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНСУЛЬТУВАННЯ		
1	Консультування як вид психологічної допомоги	Лекція
2	Роль і місце консультанта в консультуванні	Семінарське заняття
3	Напрями психологічного консультування	Лекція
4	Вплив професійної діяльності на особистість консультанта	Семінарське заняття
5	Професійні вимоги до особистості консультанта	Лекція
6	Професійна підготовка консультанта	Семінарське заняття
7	Техніка консультативної допомоги та професійний етикет	Семінарське заняття
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ КОНСУЛЬТУВАННЯ		
1	Організація і методика психологічного консультування	Лекція
2	Процес психологічного консультування	Семінарське заняття
3	Технологічні проблеми психоконсультативної бесіди. Прогноз перспектив психоконсультування	Семінарське заняття
4	Методи психологічного консультування	Лекція
5	Бесіда і інтерв'ю як методи психологічного консультування	Семінарське заняття
6	Тренінг активного слухання	Практичне заняття
7	Тренінг активного поводження	Практичне заняття
ОКРЕМІ ПИТАННЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ		
1	Спеціальні проблеми психологічного консультування	Лекція
2	Спеціальні проблеми психологічного консультування	Семінарське заняття
3	Особливості консультування клієнтів із вадами саморегуляції	Лекція
4	Особливості консультування клієнтів із вадами саморегуляції	Семінарське заняття
5	Особливості психоконсультування клієнтів у кризових станах	Лекція
6	Особливості психоконсультування клієнтів у кризових станах	Семінарське заняття
7	Зміст і організація консультування з приводу подружніх проблем	Лекція

8	Організація консультування з приводу подружніх проблем	Семінарське заняття
9	Індивідуальне психоконсультування подружжя	Лекція
10	Індивідуальне психоконсультування подружжя	Семінарське заняття
11	Консультування подружньої пари	Лекція
12	Консультування подружньої пари	Семінарське заняття
13	Тренінг консультативних навичок	Практичне заняття

РОЗДІЛ І. ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНСУЛЬТУВАННЯ

ТЕМА 1 Консультування як вид психологічної допомоги

Поняття консультування. Мета та завдання психологічного консультування. Принципи психологічного консультування. Позиція консультанта стосовно клієнта. Сфери застосування психологічного консультування. Види психологічного консультування. Зв'язок консультування, психотерапії і психокорекції.

Література

Основна: 1, 3, 12, 18

Додаткова: 1, 4, 5, 12, 17

ТЕМА 2 Напрями психологічного консультування

Психоаналітичний напрям у консультуванні (Психоаналіз як теорія особистості. Структура особистості. Основні техніки у психоаналітичному консультуванні. Інші психоаналітичні теорії). Гуманістичний напрям у психологічному консультуванні (Особистісно-центроване консультування. Гештальтконсультування. Трансактний аналіз у консультуванні). Біхевіористичний напрям у консультуванні (Практика поведінкового консультування. Консультування реалізмом). Когнітивний напрям у психологічному консультуванні.

Література

Основна: 1, 3, 6, 7, 12

Додаткова: 2, 4, 12, 6, 20

ТЕМА 3 Професійні вимоги до особистості консультанта

Особистість консультанта як основна складова процесу консультування. Вимоги до консультанта. Професійна підготовка, кваліфікація, функції, комунікативні техніки та засоби впливу консультанта. Етика поведінки та професійний етикет консультанта. Ціннісні орієнтації консультанта. Вплив перенесення і контрперенесення у консультуванні. Вербальна і невербальна поведінка консультанта.

Література

Основна: 3, 7, 18

Додаткова: 1, 4, 5, 7, 11, 21

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ КОНСУЛЬТУВАННЯ

ТЕМА 4 Організація і методика психологічного консультування

Вимоги до організації і проведення консультативної бесіди. Організація процесу консультування. Стадії психоконсультування. Особливості першої зустрічі. Структура процесу консультування.

Література

Основна: 3, 6, 11, 13, 17, 18

Додаткова: 3, 4, 5, 7, 12, 18, 20

ТЕМА 5 Методи психологічного консультування

Психоконсультативна бесіда. Місце консультування. Етичні особливості поведінки психолога під час консультування. Часові межі консультування. Технологія ведення бесіди. Вимоги до організації і проведення психоконсультативної бесіди. Особливості контакту консультанта із клієнтом під час бесіди. Щирість консультативного контакту (конгруентність). Вербальний контакт. Невербальний контакт. Якість консультативного контакту. Інтерв'ю у психологічному консультуванні.

Література

Основна: 1, 3, 5, 7, 14, 18

Додаткова: 5, 6, 10, 12, 18, 21

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.

ОКРЕМІ ПИТАННЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ

ТЕМА 6 Спеціальні проблеми психологічного консультування

Проблеми з якими найчастіше звертаються клієнти в психологічну консультацію. Класифікація проблем клієнтів. Особливості консультування тривожних клієнтів. Причини тривожності. Завдання консультанта у роботі з тривожними клієнтами. Суть і зміст поняття «логотерапія». Особливості консультування клієнтів з фобією і страхом. Причини страхів і фобій. Особливості консультування вороже налаштованих і агресивних клієнтів. Причини ворожості і агресивності. Завдання консультанта у роботі з вороже налаштованими і агресивними клієнтами. Особливості консультування невмотивованих клієнтів. Завдання консультанта. Особливості консультування клієнтів з підвищеними вимогами.

Література

Основна: 1, 6, 8, 14, 18

Додаткова: 4, 6, 7, 11, 18

ТЕМА 7 Особливості психологічного консультування клієнтів вадами саморегуляції

Особливості психоконсультування клієнтів із вадами саморегуляції: плачучі клієнти, клієнти, що переживають провину, клієнти з істеричною поведінкою, obsesivні клієнти, клієнти з параноїдальними розладами, клієнти з шизоїдними розладами, клієнти з асоціальною поведінкою, клієнти з алкогольною залежністю, клієнти з сексуальними потребами.

Література

Основна: 3, 6, 8, 18

Додаткова: 4, 6, 9, 12

ТЕМА 8 Особливості психоконсультування клієнтів у кризових станах

Особливості психоконсультування клієнтів із психосоматичними розладами, клієнти із депресією, клієнти із суїцидальними намірами, консультування людей при переживанні втрати. Особливості психоконсультування клієнтів з неадекватною поведінкою: клієнти з тривожною поведінкою, клієнти із страхом і фобіями, вороже налаштовані і агресивні клієнти, немотивовані клієнти, клієнти з підвищеними вимогами. Особливості роботи психолога з клієнтами – жертвами зґвалтування.

Література

Основна: 3, 5, 6, 8, 14, 18

Додаткова: 2, 4, 6, 14, 15, 24, 25

ТЕМА 9 Організація консультування з приводу подружніх проблем

Основні проблеми консультування подружніх пар. Особливості консультування при роботі з подружньою парою. Процес консультування подружньої пари. Використання домашніх завдань при роботі з подружжям. Консультування подружжя з приводу сексуальних проблем. Індивідуальне психоконсультування подружжя. Переживання розлучення з партнером. Труднощі взаєморозуміння. Консультування при розлученні. Консультування батьків. Корекція стосунків батьків і дитини.

Література

Основна: 1, 3, 8, 11, 15

Додаткова: 4, 6, 11, 12, 13, 19, 23

РОЗДІЛ II. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ І СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНСУЛЬТУВАННЯ

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №1

Роль і місце консультанта в консультуванні

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Обґрунтуйте визначення поняття «консультант»?
2. В чому полягає суть ролі консультанта у психоконсультативному процесі?
3. Чим зумовлена ефективність роботи консультанта?
4. Назвіть найважливіші рольові функції консультанта.
5. Наведіть власне розуміння сутності процесу консультування.
6. Що таке модель ефективного консультанта? Навіщо потрібно її знати консультанту?
7. Чим відрізняється робота психоконсультанта від порад товариша чи друга у якійсь складній життєвій ситуації?
8. Дайте визначення поняттю «психологічне консультування».
9. Доведіть, що психологічне консультування є одним із провідних напрямків роботи практичного психолога, а й у різних соціальних установах.
10. Поясніть, чому заборона давати поради є одним із принципів психологічного консультування.
11. Назвіть принципи консультування.
12. Визначте роль і місце психоконсультування у психоконсультативній допомозі.
13. В чому полягає мета психологічного консультування?
14. Що таке анонімність?
15. Які є види консультування?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Поняття консультування і «психологічна допомога»
2. Мета та завдання психологічного консультування.
3. Принципи психологічного консультування.
4. Види психологічного консультування.
5. Рольові функції консультанта.
6. Модель ефективного консультанта.
7. Зв'язок консультування, психотерапії і психокорекції.

III. Дискусія на тему: «Психологічний вплив на клієнта у консультуванні»

Заявляння до дискусії

1. Чи можна назвати з усіх принципів один найголовнішим?

2. Чи можете Ви погодитися з думкою про те, що задоволення запитань клієнта вважається найважливішим показником ефективності психологічного консультування.

3. Як би Ви розв'язали проблему, навколо якої точаться суперечки між тими, хто вважає психоконсультування наукою, і тими хто вважає її ремеслом? Обґрунтуйте свою точку зору.

4. Що таке психологічне консультування як напрямок психологічної допомоги?

5. Без врахування яких принципів психологічне консультування немислиме й неефективне?

Список рекомендованої літератури:

1. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М. : Класс, 2004. – 208 с.

2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академпроект, 2000. – 240 с.

3. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002.

4. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учеб. для студ. вузов / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 394 с.

5. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: учебное пособие / В.Э.Пахальян. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.

6. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.— 105 с.

7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №2

Вплив професійної діяльності на особистість консультанта

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Що означає поняття «цінності консультанта»?

2. Які причини виникнення «синдрому згорання»?

3. Наведіть приклади відомих вам психоконсультантів. Які риси їх, як професіоналів, Вам імпонують найбільше?

4. Як ви розумієте тезу про те, що консультант повинен бути «об'єктивним», ціннісно-нейтральним і не вносити в консультативні стосунки свою етичну філософію і ціннісну систему.

5. Ніякий консультант не може вказувати іншій людині, як йому жити. Якщо ви погоджуєтесь з цією думкою то поясніть, яку ж місію відведено консультантові?

6. Який позитивний і негативний вплив професії психоконсультанта на людину?

7. Поясніть як негативно впливає професійна діяльність на консультанта і як цьому запобігти?

8. Які риси на Вашу думку є найголовнішими для успішної професійної діяльності консультанта?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Особистість консультанта як складова процесу консультування.
2. Рольові функції консультанта.
3. Вимоги до консультанта.
4. Модель особистості ефективного консультанта.
5. Поняття «синдрому згорання» його причини.
6. Стратегії подолання синдрому професійного вигорання.

III. Дискусія на тему: «Психологічний портрет консультанта»

Запитання до дискусії

1. Назвіть цінності, якими на Вашу думку обов'язково має володіти консультант?

2. Якщо професійна діяльність консультанта «шкідлива» для нього як для людини, то чи варто нею займатися?

3. Якщо консультант знає про власні особистісні проблеми, то чи повинен він це приховувати від клієнта?

Список рекомендованої літератури:

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.

2. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. В 2ч. Ч. 1 / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 54 с.

3. Джордж Р. Консультирование: Теория и практика : пер. с англ. / Р. Джордж, Г. Кристиани. – 4-е междунар. изд. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с. – (Искусство консультирования).

4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академпроект, 2000. – 240 с.

5. Профессіональна позиція психолога-консультанта. Професіональна психологічна допомога і інші можливості отримати психологічну підтримку // Журн. практичного психолога. – 2006. – № 4. – С. 7–14.

6. Професіональні якості та етичні принципи консультанта // Журн. практичного психолога. – 2006. – № 4. – С. 27–29.

7. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.— 105 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №3
Професійна підготовка консультанта

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Чому консультантом не може працювати людина, яка не має психологічної освіти?
2. Які найголовніші вимоги до професійної підготовки консультанта?
3. Наведіть перелік етичних стандартів, дотримання яких є неодмінним обов'язком професіонала-консультанта.
4. Дайте визначення поняттю «професійна етика» консультанта.
5. Що означає поняття «засоби впливу» консультанта?
6. Яке значення має психологічна теорія у загальному компоненті підготовки консультанта?
7. Як консультуючий психолог може розвинути професійну етику?
8. Назвіть засоби психоконсультативного впливу.

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Підготовка консультантів в зарубіжних країнах.
2. Підготовка консультантів в Україні.
3. Галузі психологічного консультування.
4. Етика поведінки та професійний етикет консультанта.
5. Ціннісні орієнтації консультанта.

III. Диспут на тему: «У чому «сила» психолога-консультанта?»

Заявлення до диспуту

1. Які природні задатки повинен мати психолог-консультант?
2. Чи може людина без наявності задатків ним стати?
3. Які вимоги до головної «зброї» впливу на людину-слова?
4. Чим може професійний психолог-консультант запрошувати клієнтів до себе на консультаційний прийом?

Список рекомендованої літератури:

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
2. Джордж Р. Консультирование: Теория и практика : пер. с англ. / Р. Джордж, Г. Кристиани. – 4-е междунар. изд. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с. – (Искусство консультирования).
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академпроект, 2000. – 240 с.
4. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.– 105 с.
5. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

6. Профессиональные качества и этические принципы консультанта
// Журн. практического психолога. – 2006. – № 4. – С. 27–29.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №4

Техніка консультативної допомоги та професійний етикет

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Дайте визначення поняттю «техніка консультативної допомоги».
2. Як воно застосовується у консультуванні.
3. Як проявляється невербальна поведінка консультанта?
4. Назвіть причини контрперенесення. Як консультант повинен враховувати їх у процесі консультуванні?
5. Дайте визначення поняттю «професійний етикет». Назвіть моменти його прояву консультантом професійного етикету.
6. Як Ви ставитесь до них?
7. Як проявляється професійний етикет у вербальному й невербальному спілкуванні консультанта?
8. Чим характеризується вербальна і невербальна поведінка консультанта?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Поняття «техніка консультативної допомоги».
2. Комунікативні техніки у роботі консультанта.
3. Вербальна поведінка консультанта.
4. Невербальна поведінка консультанта.
5. Засоби впливу консультанта.
6. Вплив перенесення і контрперенесення у консультуванні.

III. Дискусія на тему: «Перенесення і контрперенесення та їх вплив на контакт із клієнтом під час бесіди»

Запитання до дискусії

1. Доведіть, що перенесення одне із фундаментальних досягнень психоаналізу.
2. Назвіть основні характеристики перенесення у консультуванні і психотерапії.
3. У яких ситуаціях найчастіше виникає перенесення?

Список рекомендованої літератури:

1. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М. : Класс, 2004. – 208 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.

3. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. В 2ч. Ч. 1 / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 54 с.
4. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учеб. для студ. вузов / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 394 с.
5. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам / А. Пиз. – Нижний Новгород : Ай Кью, 1992. – 158 с.
6. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультивання: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III - IV рівнів акредитації / Раїса Петрівна Федоренко, Катерина Іванівна Шкарлатюк. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 199 с.
7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультивання та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №5 Процес психологічного консультивання

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Що означають поняття «підготовка, діагноз, планування дій, впровадження та завершення»?
2. Які типові моделі поведінки та відповідні до них ролі мають місці у консультиванні?
3. Що означає не директивна і директивна поведінка?
4. На яких підставах обирається модель поведінки консультанта?
5. Як Ви поділяєте думку про те, що консультивання не є самоціллю, його зміст у зміні особистісних особливостей і поведінки клієнта?
6. Що необхідно для успішного здійснення першої консультативної бесіди?
7. Які помилки трапляються під час консультативної бесіди?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Організація процесу консультивання.
2. Вимоги до організації і проведення психоконсультативної бесіди.
3. Етапи проведення консультативної бесіди.
4. Особливості першої зустрічі.

III. Дискусія на тему: «Поведінка консультанта»

Фрагменти психоконсультативної бесіди

1. «На жаль, на сьогодні наш час вичерпано. Наша наступна зустріч, як ми домовлялися, може відбутися у вівторок о 14 годині. Якщо ви приймете остаточне рішення про нашу спільну роботу в тому обсязі, який ми визначили, будь ласка, зателефонуйте мені напередодні».

2. «Отже, сьогодні нам вдалося, якщо не повністю, то, в усякому разі частково побачити, що з вами відбувається. Сподіваюся, наша подальша робота дозволить поглибити процес. Тож до вівторка?».

3. «Сьогодні ми стільки обговорили... і знаєте, мені здається, неначе ще більше лишилося невисловленим. Якщо Ви справді вирішили розібратися в ситуації, із собою, я чекатиму на Ваш дзвінок до кінця тижня, щоб визначити точніше розклад нашої роботи».

Запитання до дискусії

1. До якого етапу консультування належать ці репліки?
2. Що ви вважаєте неправильним у таких висловлюваннях?
3. Як можна було б інакше завершити консультативну бесіду?

Список рекомендованої літератури:

1. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М. : Класс, 2004. – 208 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
3. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. В 2ч. Ч. 1 / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 54 с.
4. Джордж Р. Консультирование: Теория и практика : пер. с англ. / Р. Джордж, Г. Кристиани. – 4-е междунар. изд. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с. – (Искусство консультирования).
5. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: учебное пособие / В.Э.Пахальян. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
6. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.– 105 с.
7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №6

Технологічні проблеми психоконсультативної бесіди. Прогноз перспектив психоконсультування

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Які завдання мають бути вирішеними на першому етапі консультативної бесіди та осмислення?
2. Що означає поняття «етап дії»?
3. Як здійснюється орієнтування у проблемі клієнта?
4. На якому етапі психологічної допомоги клієнт переводить своє нове самодосягнення та осмислення світу до простору дій, формує та формулює нові мотиви й цілі, нові життєві цінності й стратегії, відчуває подив,

сумніви, захоплення, впевненість у подоланні минулих перешкод, знаходження виходу і разом з тим – нові сумніви, бажання підтримки, потребу зрозуміти, «що це зі мною було»?

5. На якому етапі здійснюється входження до повсякденності збагаченим новим досвідом?

6. Які завдання потрібно вирішувати на останньому етапі психоконсультації?

7. Яка послідовність етапів психологічного консультування?

8. Як здійснюється прогноз перспектив у психологічному консультуванні?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Етапи психологічного консультування

а) Початковий етап та основні завдання консультанта на цьому етапі.

б) Етап дії та прожиття ситуації психологічної допомоги, завдання консультанта на цьому етапі.

в) Етап входження до нового досвіду та завдання консультанта на цьому етапі.

г) Етап входження до повсякденності збагаченим новим досвідом та специфічні завдання, що поставлені перед консультантом.

2. Підстави та ознаки для несприятливого прогнозу стосовно подальшої роботи з клієнтом.

III. Диспут на тему: «Консультативна бесіда: консультант більше говорить чи слухає?»

Фрагменти бесід

Фрагмент 1

Консультант: «Розкажіть про своє життя?».

Клієнт – мовчить.

Консультант: «Якщо Ви не хочете розповідати, того чого ж Ви прийшли на консультацію?».

Клієнт – починає довго розповідати про своє життя, але його розповідь не стосується основної проблеми, з якою він прийшов на консультацію

Фрагмент 2

Консультант – довго розповідає про останні політичні новини і висловлює власне бачення різних проблем соціально-політичного життя.

Клієнт: «Скажіть, то яких же міні заходи вжити, щоб мій син краще вчився у школі?».

Консультант – розповідає про випадок з іншим клієнтом, що був учора, як приклад вирішення проблеми цього клієнта.

Запитання до диспуту

1. Чи правильною була поведінка консультанта у першому фрагменті?
2. Чи правильною була поведінка консультанта у другому фрагменті?

3. Якою б була Ваша поведінка у наведених фрагментах?
4. Обґрунтуйте свої дії, спираючись на вивчений матеріал.

Список рекомендованої літератури:

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
2. Джордж Р. Консультирование: Теория и практика : пер. с англ. / Р. Джордж, Г. Кристиани. – 4-е междунар. изд. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с. – (Искусство консультирования).
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академпроект, 2000. – 240 с.
4. Нельсон Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон. – СПб. : Питер, 2000. – 450 с.
5. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учеб. для студ. вузов / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 394 с.
6. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.— 105 с.
7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №7

Методи психологічного консультування

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Дайте визначення поняттю «бесіда» як метод психологічного консультування
2. Які типові помилки консультативної бесіди?
3. Які критерії для визначення простору бесіди?
4. Як визначити часові межі бесіди?
5. Які вимоги до проведення бесіди?
6. Що означає адекватність контакту з клієнтом під час бесіди?
7. Яке визначення вербального контакту?
8. Які засоби невербального контакту?
9. В чому полягає відмінність інтерв'ю від інших методів роботи консультантів?
10. Що є суттєво важливим для проведення інтерв'ю?
11. Яку роль відіграють питання в ході інтерв'ю?
12. Які основні ступені інтерв'ю існують?
13. Яку роль у завершенні інтерв'ю відіграє домашнє завдання?
14. Що є головною ознакою ефективності інтерв'ю?
15. Які є стадії інтерв'ю?
16. Які завдання кожної стадії інтерв'ю?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Поняття «консультативної бесіди». Та вимоги до її проведення.
2. Етичні особливості поведінки консультанта під час проведення бесіди.
3. Особливості контакту консультанта із клієнтом під час бесіди.
4. Щирість консультативного контакту (конгруентність).
5. Часові межі бесіди і технологія ведення бесіди.
6. Поняття «інтерв'ю у психологічному консультуванні».
7. Ступені інтерв'ю.
8. Ознаки ефективності інтерв'ю.
9. Стадії інтерв'ю.

III. Дискусія на тему: «Організація психоконсультативної бесіди» та співпраця консультанта і клієнта під час інтерв'ю»

Запитання до дискусії

1. У чому полягають основні правила ведення психоконсультативної бесіди?
2. На які етапи можна умовно поділити бесіду?
3. Як має поводитися із клієнтом консультант на початку бесіди?
4. Чи можливі відхилення від первинного плану інтерв'ю?
5. Наскільки ефективність інтерв'ю залежить від індивідуальних та культурних особливостей співрозмовників?
6. На які й стадії клієнт досягає психологічного комфорту та когнітивного сприйняття ситуації під час інтерв'ю?

Список рекомендованої літератури:

1. Джордж Р. Консультирование: Теория и практика : пер. с англ. / Р. Джордж, Г. Кристиани. – 4-е междунар. изд. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с. – (Искусство консультирования).
2. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования: Учеб.пособ. – М.: Ось-89, 2003.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академпроект, 2000. – 240 с.
4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье : пер. с англ. / Р. Мэй. – М. : Апрель Пресс, 2002. – 255 с. – (Искусство консультирования).
5. Нельсон Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон. – СПб. : Питер, 2000. – 450 с.
6. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 9
Спеціальні проблеми психологічного консультування
План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Які проблеми консультування називаються спеціальними і чому?
2. Наведіть приклади консультування клієнтів із спеціальними проблемами.
3. Які особливості консультування тривожних клієнтів?
4. Що означає поняття «логотерапія»?
5. Які особливості консультування клієнтів з фобією і страхом?
6. Як здійснюється структурування часу психоконсультування?
7. Які особливості консультування вороже налаштованих і агресивних клієнтів?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Проблеми з якими найчастіше звертаються клієнти в психологічну консультацію.
2. Класифікація проблем клієнтів.
3. Особливості консультування тривожних клієнтів. Причини тривожності. Завдання консультанта.
4. Суть і зміст поняття «логотерапія».
5. Особливості консультування клієнтів з фобією і страхом. Причини страхів і фобій.
6. Особливості консультування вороже налаштованих і агресивних клієнтів. Причини ворожості і агресивності. Завдання консультанта.
7. Особливості консультування невмотивованих клієнтів. Завдання консультанта.
8. Особливості консультування клієнтів з підвищеними вимогами. Завдання консультанта.

III. Дискусія на тему: «Спеціальні проблеми психологічного консультування»

Запитання до дискусії

1. Які особливості консультування «невмотивованих клієнтів»?
2. Які особливості консультування клієнтів, які мають підвищені вимоги?
3. Що є підставою для рекомендації консультанта звернутися клієнту до фахівця іншого профілю?

Список рекомендованої літератури:

1. Болотова А. К. Психологическое консультирование, психотерапия и коррекционная работа в практической психологии // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002. – Ч. 3. – С. 306–364.

2. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : [б. в.], 1996. – 312 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
4. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. В 2 ч. Ч. 2 / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 127 с.
5. Нельсон Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон. – СПб. : Питер, 2000. – 450 с.
6. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.— 105 с.
7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Особливості консультування клієнтів із вадами саморегуляції

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Які особливості консультування при переживанні провини?
2. Які особливості консультування плачучих клієнтів?
3. Які особливості консультування істеричних особистостей?
4. Які особливості консультування obsесивних особистостей?
5. Які особливості консультування при параноїдальних розладах?
6. Які особливості консультування шизоїдних особистостей?
7. Які особливості консультування асоціальних особистостей?
8. Які особливості консультування при алкоголізмі та наркоманії?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Клієнти, що переживають провину. Завдання консультанта.
2. Плачучі клієнти. Причини плачу клієнта та основні завдання консультанта.
3. Клієнти з істеричною поведінкою. Завдання консультанта.
4. Obsесивні клієнти. Ознаки obsесивності. Завдання консультанта.
5. Клієнти з параноїдальними розладами. Характеристика параноїдальної особистості. Завдання консультанта.
6. Клієнти з шизоїдними розладами. Характеристика шизоїдної особистості. Завдання консультанта.
7. Клієнти з асоціальною поведінкою. Характеристика асоціальної особистості. Завдання консультанта.
8. Клієнти з алкогольною та наркотичною залежністю. Причини алкоголізму та наркоманії. Завдання консультанта.
9. Клієнти із сексуальними проблемами. Причини сексуальних проблем. Завдання консультанта.

III. Дискусія на тему: «Особливості консультування клієнтів із вадами саморегуляції»

Запитання до дискусії

1. Які симптоми визначення вад саморегуляції? Наведіть приклади.
2. Що повинен знати консультант про медичні показники стану здоров'я клієнта з вадами саморегуляції?
3. Які принципи етики поведінки консультанта мають проявлятися у консультуванні клієнтів з вадами саморегуляції?

Список рекомендованої літератури:

1. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М. : Класс, 2004. – 208 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
3. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : [б. в.], 1996. – 312 с.
4. Васьківська С. Психологічний запит клієнта / С. Васьківська // Психолог. – 2007. – Січ. (№ 4). – С. 17–18. – (Психологічне консультування).
5. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: учебное пособие / В.Э.Пахальян. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
6. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.– 105 с.
7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 11

Особливості консультування клієнтів у кризових станах

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Які особливості консультування клієнтів із психосоматичними розладами?
2. Які особливості консультування клієнтів із депресією?
3. Які особливості консультування клієнтів і суїцидальними намірами?
4. Які особливості консультування людей переживанні втрати?
5. Які особливості консультування при сексуальних проблемах?
6. Які принципи слід враховувати консультанту в роботі з помираючим?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Клієнти із психосоматичними розладами. Походження психосоматичних розладів. Завдання консультанта.
2. Клієнти із депресією. Прояви депресії. Завдання консультанта.
3. Клієнти із суїцидальними намірами. Причини суїциду. Завдання консультанта.
4. Консультування людей при переживанні втрати. Консультування у випадку смерті близької людини. Завдання консультанта.
5. Переживання втрати при розлученні. Завдання консультанта.
6. Особливості бесіди з умираючою людиною.

III. Дискусія на тему: «Особливості консультування клієнтів у кризових станах»

Запитання до дискусії

1. Які умови повинен забезпечити консультант для консультації у кризових станах?
2. Що не бажано у консультативному спілкуванні з клієнтом у кризовому стані?
3. Які особливості психоконсультативної бесіди з клієнтом у кризовому стані?

Список рекомендованої літератури:

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
2. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки / О. С. Лісова. – Чернівці : АНТ Лтд, 2004. – 233 с.
3. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002.
4. Нельсон Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон. – СПб. : Питер, 2000. – 450 с.
5. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.– 105 с.
6. Федоренко Р.П. Психодіагностична практика в клініці: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2010.– 234 с.
7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 12

Організація консультування з приводу подружніх проблем

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Що означає типологія подружніх проблем? Наведіть конкретний перелік.

2. Які причини звернення до консультанта чоловіка й жінки?
3. На які критерії вартот звернути увагу структуруючи подружні проблеми?
4. Які варіанти приходу подружжя в консультацію?
5. Які переваги роботи з подружжям?
6. Які проблеми пов'язані із цим варіантом приходу клієнів у консультацію?
7. Які стратегії проведення прийому подружньої пари?
8. Які вимоги до психоконсультативної роботи з подружньою парою?
9. Чи доцільне використання домашніх завдань при роботі з подружжям?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Типологія подружніх проблем.
2. Особливості консультування при роботі з подружньою парою?
3. Форми і методи консультативної роботи із подружніми парами.
4. Використання домашніх завдань при роботі з подружжям.

III. Дискусія на тему: «Зміст і організація консультування з приводу подружніх проблем»

Запитання до дискусії

1. Яка тривалість роботи з подружньою парою?
2. Що повинен знати консультант при особливості організації психоконсультування подружжя?
3. Які особливості спільної роботи подружжя під час консультування?

Список рекомендованої літератури:

1. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М. : Класс, 2004. – 208 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
3. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей / Н. М. Комарова // Соц. Працівник. – 2006. – Серп. (№ 15). – С. 14–31.
4. Федоренко Р.П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза: монографія. – Луцьк: — Вежа, 2007.– 195с.
5. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.
6. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования: Учеб.пособ. – М.: Ось-89, 2003.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 13
Індивідуальне психоконсультування подружжя
План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Чому необхідне індивідуальне психоконсультування подружжя?
2. Що повинен знати консультант про особливості переживання розлучення з партнером?
3. Які труднощі взаєморозуміння у проблемах подружжя?
4. У чому полягають особливості організації психоконсультативної роботи з одним із клієнтів – членів подружжя?
5. Які методи використовуються у психоконсультуванні для залучення іншого члена подружжя до співпраці?
6. З яких обставин консультант може бути ініціатором окремих зустрічей з членами подружньої пари?
7. Які методи психоконсультативного впливу у індивідуальному консультуванні?
8. Яка мотивація найчастіше спонукає подружжя звертатися до консультанта?
9. Що означає поняття «ідея рівної участі і рівної відповідальності консультанта» в індивідуальних розмовах із клієнтами?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Поняття індивідуального консультування подружжя.
2. Мотиви звернення клієнтів у сімейну консультацію.
3. Особливості переживання розлучення з партнером.
4. Особливості організації психоконсультативної роботи з одним із клієнтів – членів подружжя.
5. Методи психоконсультативного впливу у індивідуальному консультуванні.

III. Дискусія на тему: «Індивідуальне психоконсультування подружжя»

Запитання до дискусії

1. На які обставини має посилатися консультант у роботі з кожним із членів подружньої пари?
2. Що може стимулювати зміни у поведінці одного із членів подружжя?
3. Які причини можуть бути в основі звернень одного із членів подружжя до психоконсультації?

Список рекомендованої літератури:

1. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М. : Класс, 2004. – 208 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.

3. Нельсон Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон. – СПб. : Питер, 2000. – 450 с.
4. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.– 105 с.
5. Федоренко Р.П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. – Луцьк: — Вежа, 2007.– 195с.
6. Федоренко Р. П. Діагностика реакцій подружжя на сімейну кризу в практиці консультування / Р. П. Федоренко. - К. : Знання, 1999. - 27 с.
7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 14 Консультування подружньої пари

План

I. Питання для фронтальної бесіди

1. Які особливості консультування при роботі з подружньою парою?
2. У чому полягає сутність організації роботи з одним із членів подружжя?
3. Які особливості консультування подружжя з приводу сексуальних проблем?
4. Що означає поняття «страх самотності»?
5. Як вирішуються під час консультування проблеми дітей?
6. Які особливості консультування «винуватця розриву»?
7. Що означає поняття «реорганізація стосунків із партнером»?
8. Які методи консультування вирішують проблему «знецінювання партнера»?
9. Як ви розумієте одиничність любові, що ускладнює розлучення з партнером?

II. Питання для поглибленого опрацювання й обговорення

1. Особливості консультування при роботі з подружньою парою.
2. Структура консультування подружньої пари.
3. Використання домашніх завдань при роботі з подружжям.
4. Консультування подружжя з приводу сексуальних проблем.
5. Особливості консультування батьків.
6. Корекція позиції батька стосовно дитини.
7. Корекція стосунків батьків і дитини.

III. Дискусія на тему: «Консультування подружньої пари»

Запитання до дискусії

1. Як ви розумієте термін «безумовна любов»?
2. Які труднощі взаєморозуміння переживають клієнти, що розлучаються під час психоконсультування?

3. Які особливості консультування у ситуації підозри у зраді, що є не очевидною, а лише передбачуваною клієнтом?

Текстовий матеріал до дискусії

Клієнтка: жінка 30 років, одружена, має трьох дітей, старшому з них 10 років. Проблема, з якою вона звернулася по допомогу, - труднощі в ухваленні рішення: зберегти шлюб або розлучитися з чоловіком, якого вона характеризує як людину що не піклується про неї і дітей, цілком зануреного у свою роботу, нудного і самовдоволеного. Чоловік відмовився брати участь у консультуванні, стверджуючи, що з ним усе гаразд, а лікуватися потрібно дружині, тому що це її проблема. Клієнтка стверджує, що розлучилася б негайно, якби не діти, яким на її думку, потрібний батько. Головні її труднощі складаються в необхідності прийняти рішення, чи зберегти родину, тобто вибрати стабільність, зневажаючи стосунки з чоловіком, або все-таки розлучитися, тобто ризикнути, власне кажучи, змінити своє життя. Один із прийнятних виходів вона бачить у збереженні родини з іншим чоловіком (або з чоловіками) із метою задоволення своїх емоційних і фізичних потреб.

У цьому конкретному випадку у консультанта виникає багато ціннісних питань. Одна з причин збереження шлюбу клієнткою – інтереси дітей. Що думає про це консультант – дітям корисніше мати обох батьків в умовах невдалої моделі взаємин чоловіка і жінки або краще стати свідками розлучення? Що взагалі думає консультант про шлюб, родину, розлучення, знаходження дітей у родині? Клієнтка говорить про позашлюбні зв'язки. Що думає консультант про їхню правомірність? Корисні або деструктивні ці зв'язки для життя клієнтки? Що думає консультант про безпеку і ризик у житті людини? Від відповідей на задані питання в чималому ступені буде залежати і процес консультування і його результат.

Запитання до дискусії

1. Якою має бути поведінка консультанта у вищенаведеній ситуації?
2. Чи може консультант запропонувати комусь із членів подружжя окремо без відома іншого пропонувати спосіб вирішення їх проблем?

1. Болотова А. К. Методы диагностики развития личности // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002. – Ч. 2, гл. 4. – С. 226–268.

2. Болотова А. К. Психологическое консультирование, психотерапия и коррекционная работа в практической психологии // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002. – Ч. 3. – С. 306–364.

3. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования: Учеб.пособ. – М.: Ось-89, 2003.

4. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей / Н. М. Комарова // Соц. Працівник. – 2006. – Серп. (№ 15). – С. 14–31.

5. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005. – 105 с.

6. Федоренко Р.П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. – Луцьк: — Вежа, 2007.– 195с.

7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2
Тренінг активного поводження
(Див. додаток Д)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3
Тренінг консультативних навичок
(Див. додаток В)

РОЗДІЛ III.
ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

№ з/п	№ лекц	Зміст завдань	Форма звітності	К-ть завд.	Термін звітності
1	1	Історичні корені психологічного консультування	Реферат	3	3-ій тиждень
2	1	Відмінні риси психологічного консультування і психотерапії	Повідомлення	2	
3	2	Екзистенційний напрям у психологічному консультуванні	Реферат	3	5-ій тиждень
4	2	Етапи терапевтичного процесу за К.Роджерсом.	Реферат	2	
5	2	Терапевтичний потенціал клієнта	Повідомлення	2	
6	2	Традиції у пострадянському психологічному консультуванні	Бесіда	3	
7	2	Уявлення про людину в різних терапевтичних підходах	Повідомлення	2	
8	3	Чинники, що впливають на вибір професії консультанта	Бесіда	2	7-ій тиждень
9	3	Професійна етика консультанта	Реферат	4	
10	4	Поняття діалогу як методологічної підстави психологічної практики	Бесіда	2	9-ій тиждень
11	4	Консультування в соціокультурному контексті психологічної допомоги	Повідомлення	3	11-ій тиждень
	4	Сутність і специфіка консультативної роботи соціального працівника	Бесіда	2	
13	5	Бесіда як основний метод роботи консультанта	Реферат	2	13-ій тиждень
14		Проведення нестандартизованої бесіди і звіт по результатам проведення бесіди	Творче завдання	5	
15		Процедури, техніка і методи роботи	Реферат	4	

16	6	Деякі спеціальні проблеми консультування	Бесіда	4	15-й тиждень
17		Особливості групового і сімейного консультування	Повідомлення	3	
18		Особливості консультування дітей і підлітків	Реферат	3	
19		Особливості консультування клієнтів – жертв зґвалтування.	Реферат		
20	7	Особливості консультування одного із подружжя	Реферат	3	17-й тиждень
21		Особливості консультування подружніх пар	Реферат	3	
22		Особливості планування й організації роботи психологічної служби з сучасною сім'єю.	Повідомлення	2	

**Орієнтовні питання з навчальної дисципліни
«Основи консультування», які виносяться на іспит**

1. Поняття консультування.
2. Мета та завдання психологічного консультування.
3. Принципи психологічного консультування.
4. Сфери застосування психологічного консультування.
5. Види психологічного консультування.
6. Зв'язок консультування, психотерапії і психокорекції.
7. Рольові функції консультанта.
8. Психоаналітичний напрям у консультуванні.
9. Гуманістичний напрям у психологічному консультуванні.
10. Біхевіористичний напрям у консультуванні.
11. Когнітивний напрям у психологічному консультуванні.
12. Особистість консультанта як основна складова процесу консультування.
13. Вимоги до консультанта.
14. Професійна підготовка консультантів в Україні.
15. Підготовка консультантів в зарубіжних країнах.
16. Галузі психологічного консультування.
17. Етика поведінки та професійний етикет консультанта.
18. Ціннісні орієнтації консультанта.
19. Поняття «синдрому згорання» його причини.
20. Стратегії подолання синдрому професійного вигорання.
21. Вплив перенесення і контрперенесення у консультуванні.
22. Вербальна і невербальна поведінка консультанта.
23. Вимоги до організації і проведення консультативної бесіди.
24. Організація процесу консультування.
25. Стадії психоконсультування.
26. Особливості першої зустрічі.
27. Структура процесу консультування.
28. Психоконсультативна бесіда.
29. Етичні особливості поведінки психолога під час консультування.
30. Технологія ведення бесіди.
31. Вимоги до організації і проведення психоконсультативної бесіди.
32. Особливості контакту консультанта із клієнтом під час бесіди.
33. Щирість консультативного контакту (конгруентність).
34. Емоційні компоненти психологічного клімату у консультативному контакті.
35. Інтерв'ю у психологічному консультуванні.
36. Особливості психоконсультування клієнтів із вадами саморегуляції: плачучі клієнти, клієнти, що переживають провину, клієнти з істеричною поведінкою, obsесивні клієнти, клієнти з параноїдальними розладами, клієнти з шизоїдними розладами, клієнти з асоціальною поведінкою, клієнти з алкогольною залежністю, клієнти з сексуальними потребами.

37. Особливості психоконсультавання клієнтів у кризових станах: клієнти із психосоматичними розладами, клієнти із депресією, клієнти із суїцидальними намірами, консультавання людей при переживанні втрати.

38. Особливості психоконсультавання клієнтів з неадекватною поведінкою: клієнти з тривожною поведінкою, клієнти із страхом і фобіями, вороже налаштовані і агресивні клієнти, немотивовані клієнти, клієнти з підвищеними вимогами.

39. Особливості консультавання клієнтів – жертв зґвалтування.

40. Основні проблеми консультавання подружніх пар.

41. Особливості консультавання при роботі з подружньою парою.

42. Процес консультавання подружньої пари.

43. Використання домашніх завдань при роботі з подружжям.

44. Консультавання подружжя з приводу сексуальних проблем.

45. Індивідуальне психоконсультавання подружжя.

46. Переживання розлучення з партнером.

47. Консультавання при розлученні.

48. Консультавання батьків.

49. Корекція позиції батька стосовно дитини.

50. Корекція стосунків батьків і дитини.

ДОДАТКИ

Додаток А

Карта прийому клієнта (дорослого) *стать:*

1. Ім'я та по батькові клієнта _____

2. Вік клієнта _____ років

5. Освіта _____

4. Професія _____

5. Професійна діяльність на сьогоднішній день _____

6. Сімейний стан:

одружений _____ скільки років _____

одинокий, без постійного партнера _____

не в шлюбі, з постійним партнером _____

розлучений _____ удівець _____

другий шлюб _____

одинокий, проживає з батьками _____

Кількість дітей _____ від якого шлюбу _____

8. Вік дітей _____

9. Зв'язок із дітьми (емоційний, матеріальний тощо) _____

10. Професія та професійна діяльність партнера _____

11. Батьки клієнта:

обоє з батьків живі _____

живий тільки один із батьків _____ хто саме _____

вік батьків _____

обоє батьків померли _____

інша сімейна ситуація _____

12. Професії батьків:

батько _____ освіта _____

мати _____ освіта _____

13. Кількість братів, сестер _____ вік _____

сиблінгова позиція клієнта _____

14. Сімейна соціограма:

15. Дата первинного звертання _____

16. Характеристика фізичного стану:

добрий _____ середній _____ поганий _____

Характер сну: *глибокий, поверховий, розлади сну (безсоння важко засинати, страшні сновидіння).*

17. Загальне уявлення:

відповідає віку _____, виглядає молодшим _____ передчасне старіння _____

18. Стан харчування:

нормальний _____, дуже добрий _____, знижений _____

19. Перенесені операції, захворювання, перебування в лікарні:

20. Скарги на теперішній стан здоров'я:

21. Результати лікування:

22. Сімейний анамнез, захворювання членів сім'ї:

23. Характеристика сексуальності:

статеве життя з _____ років

статева активність на цей час, задоволеність статевими стосунками

24. Коло спілкування (стосунки з сусідами, знайомими, друзями):

25. Характеристика вільного часу (спорт, книги та ін.):

26. Основні риси характеру:

– загальна слабкість, втомлюваність;

– замкнутість, навіюваність;

– неможливість відв'язатись від якоїсь думки чи мелодії, сором'язливість;

– нерішучість, невпевненість;

– вразливість, образливість, нестійкість настрою;

– знижений фон настрою (поганий буває частіше);

– роздратованість, імпульсивність (без втрати контролю над собою);

– роздратованість, імпульсивність із втратою контролю над собою.

27. Короткий зміст скарги клієнта (що і коли трапилося з ним)

28. Загальні враження про клієнта:

Аналіз скарги:

29. Суб'єктивний локус скарги

30. Об'єктивний локус скарги

31. Проблема (суть труднощів клієнта)

32. Самодіагноз (як пояснює клієнт причини труднощів):

33. Запит (якої допомоги чекає) : «навчіть», «порадьте», «вплиньте»

Характер клінічної бесіди:

а) загальна емоційна підтримка;

б) підтримка прийнятого рішення;

в) аналіз і обговорення життєвої ситуації та життєвої альтернативи;

г) рекомендації в області сімейних взаємин, взаємин з дітьми, сексуальних стосунків, особистих проблем;

г) інші рекомендації _____;

д) інші форми (вказати) _____.

35. Випадок належить до категорії гострих, тих, що потребують негайної допомоги

так _____ ні _____

36. Випадок містить суїцидальну небезпеку: так _____ ні _____

37. Випадок вимагає додаткових зустрічей: так _____ ні _____

38. Випадок потребує інших видів діагностики (вказати, яких саме)

39. Написання висновку за результатами діагностики.

Карта прийому клієнта (дитини) *стать:*

1. Ім'я та по батькові клієнта

2. Вік клієнта _____ років

3. Освіта _____

4. Батьки клієнта: _____

обоє батьків живі _____

живий тільки один із батьків _____ хто саме _____

вік батьків _____

обоє батьків померли _____

інша сімейна ситуація _____

5. Професії батьків:

батько _____ освіта _____

мати _____ освіта _____

6. Кількість братів, сестер _____ вік _____

сиблінгова позиція клієнта _____

7. Сімейна соціограма:

8. Дата первинного звертання _____

9. Характеристика фізичного стану:

добрий _____ середній _____ поганий _____

Характер сну: *глибокий, поверховий, розлади сну (безсоння, важко засинати, страшні сновидіння).*

10. Загальне уявлення

11. Стан харчування: нормальний _____, дуже добрий _____, знижений _____

12. Перенесені операції, захворювання, перебування в лікарні:

13. Скарги на теперішній стан здоров'я:

14. Результати лікування

15. Сімейний анамнез, захворювання членів сім'ї

16. Коло спілкування

17. Характеристика вільного часу (ігри, спорт, книги, ін.):

18. Основні риси характеру:

- загальна слабкість, втомлюваність;
 - замкнутість; навіюваність;
 - неможливість відв'язатись від якоїсь думки чи мелодії; сором'язливість;
 - нерішучість, невпевненість;
 - вразливість, образливість; нестійкість настрою;
 - знижений фон настрою (поганий буває частіше);
 - роздратованість, імпульсивність (без втрати контролю над собою)
 - роздратованість, імпульсивність із втратою контролю над собою.
19. Короткий зміст скарги клієнта (що і коли трапилось з ним)

20. Загальні враження про клієнта:

21. Випадок належить до категорії гострих, тих, що потребують негайної допомоги (так, ні).

22. Випадок вимагає додаткових зустрічей (так, ні).

23. Випадок вимагає передачі іншому консультанту (так, ні).

24. Випадок потребує психіатричної діагностики і консультування.

25. Випадок потребує інших видів діагностики (вказати, яких саме).

26. Необхідність запитів у медичні заклади (є, немає).

27. Випадок обговорення на нараді консультантів (так, ні).

Рекомендації консультанту для подальшої роботи

28. Подальша робота з клієнтом (результати діагностики).

Тренінг консультативних навичок

Учасники тренінгів із консультування повинні бути готові до вивчення, принаймні на мінімальному рівні, власних переконань, ціннісних установок, думок і почуттів, якщо вони планують допомагати іншим досліджувати їхні власні переконання, ціннісні установки, думки й почуття.

Тренування навичок у гурті інших учасників може допомогти в розвитку низки прийомів консультування. Вправи, описані в цьому розділі, є прикладом такого підходу до практики. Інша його назва – тренінг мікронавичок.

В усіх майстер-класах слід відводити час на те, щоб учасники могли аналізувати власні навички консультування, стиль роботи і власні цілі.

Потрібно провести чіткі паралелі між навичками консультування, які використовують у практиці, і теоріями, описаними в літературі.

Важливо, щоб прийоми, які відпрацьовуються в ході майстер-класів із розвитку навичок консультування, якнайшвидше переносились у реальне життя. Якщо цього не відбудеться, то майстер-клас стане просто цікавим «острівцем» у морі реального життя: він не буде відображати саме це життя.

Навчання консультувати, як і будь-який інший вид навчання, – це процес, який протікає упродовж усього життя. Неможливо навчитися всім навичкам за один раз. А крім того, консультанти відповідно до власного особистісного розвитку, прагнуть модифікувати і свій підхід до роботи.

Дуже важливо усі вправи виконувати повільно, щоб учасники мали змогу відслідкувати, що з ними відбувається, і потім поміркувати над цим. Усі вправи структуровані так, що дозволяють це зробити. Процес навчання навичкам консультування полягає не в тому, щоб просто виконувати будь-які послідовні дії до тих пір, поки вони не стануть бездоганними, а в тому, що кожний учасник і кожний тренер приносять свій стиль у той чи інший аспект консультування. Таке індивідуальне «припасування» є дуже важливим. У цьому випадку мета полягає не в клонуванні спеціалістів, а в тому, щоб надати людям можливість активно розмірковувати над власною поведінкою і зробити її згодом більш ефективною.

Далі в розділі розміщені вправи, призначені для використання в рамках тренінгу розвитку навичок консультування. Їх можна виконувати або по порядку, або тренер може вибирати окремі з них з кожного розділу. Для цілеспрямованого формування консультативних навичок доцільним буде застосування опанованих вправ у процесі консультативної практики студентів у взаємодії з реальними клієнтами під керівництвом викладача, психолога-консультанта.

Кожна вправа виконується від 45 хв. до 1 год.

Кількість учасників – від 5 до 25 осіб.

Обстановка та підготовка: просторе приміщення для того, щоб усі учасники могли сидіти в загальному колі, а в разі потреби, розбитися на пари і працювати, не заважаючи один одному. Потрібно приготувати великі аркуші паперу й маркери або дошку з крейдою для запису коментарів членів

групи в ході обговорень. Аркуші паперу з такими коментарями можна прикріпити до стіни і використовувати як замітки для запам'ятовування. Ці пам'ятки будуть відображати взаємозв'язок проведених занять і демонструвати прогрес у навчанні.

Усі друковані матеріали до вправ потрібно підготувати заздалегідь і в достатній кількості. Списки літератури можна роздати наприкінці заняття, за обсягом вони не повинні перевищувати однієї сторінки. Важливо, щоб і сама вправа, і наступне її обговорення проходили активно і кожен учасник мав можливість висловитися.

Слід надати слово кожному учасникові і перед тим, як переходити до наступної вправи, почекати, поки не будуть обговорені всі думки і почуття, що виникли у членів групи.

Завершення вправи. Учасникам надається 5 хвилин на постановку питань, вираження почуттів, звернення до інших учасників групи і проговорювання всього того, що виникло в процесі виконання вправ.

Вправа 1

Демонстрація ефективних дій у процесі слухання

Мета: Дослідження того, які дії є ефективними в процесі слухання.

Методика: Усіх учасників розбивають на пари, і вони сідають обличчям один до одного. Одного з членів пари призначають «слухачем», а іншого – «оповідачем». Усім «слухачам» видають інструкції, їх просять поводитися відповідно до описаних там дій: сісти прямо навпроти іншої людини, намагатися зберігати відкриту позу, трохи нахилитися до співрозмовника і розслабитися.

«Слухачі» діють чітко в рамках інструкцій. Через 10 хвилин відбувається обмін ролями в парах, тобто учасники, що були «оповідачами», стають «слухачами», і навпаки; група працює в такому режимі ще протягом 10 хвилин.

Після закінчення наступних 10 хвилин усі учасники сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення про те, що учасники змогли помітити, виконуючи цю вправу. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні вправи.

Дії, які свідчать про слухання: розслаблення, відкрита поза, зоровий контакт, нахилення до співрозмовника.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по черзі говорять про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого кола – про те, що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь в обговоренні та вирішити, чи є потреба проводити обговорення тих ситуацій, на які звернули увагу учасники.

Вправа 2

Дії, що заважають процесу слухання

Мета: Дослідження того, які дії є неефективними в процесі слухання.

Методика: Робота в парах «слухач» - «оповідач». Усім «слухачам» видають інструкції з описом дій, неефективних у процесі слухання, і

протягом декількох наступних хвилин їх просять поводитися відповідно до того, як поводяться «неефективні слухачі».

«Оповідач» розмовляє зі своїм партнером на одну з таких тем:

- обставини, що є для мене джерелами стресу;
- найщасливіший час у моєму житті;
- мої інтереси й хобі.

Тоді як завдання «оповідача» полягає в тому, щоб розповідати, завдання «слухача», – виконуючи всі описані в інструкції дії, у той же час *слухати іншу людину*. Учасники виконують завдання протягом 10 хвилин, після чого міняються ролями і працюють ще протягом 10 хвилин. Цього разу «слухач» розповідає, а «оповідач» слухає, діючи так, як діє «неефективний слухач».

Ще через 10 хвилин усі учасники сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення про емоційні переживання членів групи, які були в ролі «оповідачів». Тренер також може брати участь у виконанні вправи, коли це можливо.

Дії, що заважають процесу слухання. У ході цієї вправи потрібно виконувати дії, багато з яких *протилежні* до дій, що асоціюються з ефективним слуханням (див. вправу 1). Тобто, виконуючи цю вправу:

- не сідайте обличчям до людини, яку ви слухаєте;
- не зберігайте відкрити позу;
- не нахилийтеся трохи вперед до свого співрозмовника;
- не підтримуйте зорового контакту.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу, і що вони заберуть з собою в «реальне життя», не пов'язане з життям групи.

Вправа 3

Ступінь близькості між співрозмовниками в процесі слухання

Мета: Дослідження ступеня близькості, особистого простору й відстані між «слухачами» і «оповідачами».

Методика: Усіх учасників розбивають на пари, вони сідають обличчям один до одного. Кожна пара отримує інструкції до цієї вправи. Потім члени групи починають їх виконувати і вивчають питання, пов'язані з тим, яким повинен бути ступінь близькості між співрозмовниками в процесі слухання. Так, члени кожної пари повинні сісти:

- дуже близько один до одного, майже торкаючись коліньми;
- на відстані майже 1,5 метра один від одного;
- пліч-о-пліч;
- спиною до спини;
- один за одним;
- один навпроти одного, на зручній для обох відстані.

Учасників просять розмовляти один з одним, перебуваючи в кожній з позицій по 5 хвилин. Теми можуть бути такими:

- ситуації, коли в мене з'явилося відчуття, що інша людина мене дійсно слухає;

– люди, що, на мою думку, є хорошими слухачами; – особистий простір.

Після того, як кожен з учасників побуває в усіх перерахованих вище позиціях, усі сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення питань про близькість й особистий простір у консультуванні. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із членів пари.

Обговорювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари і протягом 5 хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що не сподобалося. Через 5 хвилин ця процедура проводиться в загальному колі.

Вправа 4

Використання мовчання

Мета: Надання учасникам можливості досліджувати зоровий контакт і мовчання.

Методика: Робота в парах. Протягом 5 хвилин усі повинні сидіти в повній тиші і виконувати такі дії:

- підтримувати постійний зоровий контакт;
- мовчати при відсутності зорового контакту;
- спілкуватися за допомогою мимики обличчя.

Під час цього п'ятихвилинного інтервалу учасники повинні усвідомити свої почуття стосовно того, що відбувається. Вони повинні відслідковувати такі почуття:

- що для них є комфортним у мовчанні;
- що для них є джерелом дискомфорту в мовчанні;
- які дії, на їхню думку, сприяють посиленню почуття дискомфорту за мовчання;
- ситуації, у яких вони почували потребу відводити погляд від своїх партнерів.

Через 5 хвилин учасники, залишаючись у тих же парах, повинні обговорювати цю вправу. У їхнє завдання входить дослідження того, як вони використовують мовчання в рамках терапевтичних взаємин, а також того, які труднощі в них виникають під час мовчання. Члени групи повинні звернути увагу на те, чи властиво їм продовжувати фрази за іншими. Крім того, вони повинні спробувати визначити, що саме робить для них мовчання нестерпним, а також, як можна зробити мовчання терапевтичним.

Через 10 хвилин усі учасники знову збираються в загальне коло, обговорюють результати вправи і намагаються виділити і негативні, і позитивні аспекти мовчання в консультуванні. Особливу увагу група повинна приділити питанню *значущості* мовчання в консультуванні – особливо значущості мовчання консультанта. Доведено, що найбільш ефективно консультування характерне тим, що значну частину часу консультант мовчить.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово повідомляють, що цінного вони набули в результаті виконання вправи. У цьому обговоренні тренер виступає як фасилітатор.

Вправа 5

Кивання головою

Мета: Дослідження одного окремо взятого елемента невербальної комунікації – кивання головою.

Методика: Вправа передбачає роботу з одним окремо взятим аспектом невербальної комунікації.

Тренер просить усіх учасників розподілитися на пари. Один із членів пари стає «оповідачем», інший – «слухачем». Завдання «оповідачів» в тому, щоб повідомляти про щось своїм «слухачам» протягом 5 хвилин. Водночас завдання «слухачів» – використовувати різні варіанти цього складника невербальної комунікації, а саме:

- постійно кивати головою;
- узагалі не кивати;
- кивати головою час від часу і значно перебільшено;
- кивати відповідно до власного бажання.

Вправа корисна тим, що дозволяє людям оцінити, наскільки вони «автоматично» використовують кивання головою в терапевтичних взаєминах. Адже дуже просто «заразитися» тим, що можна назвати синдромом «собаки, що біжить вслід за машиною». Мета вправи – надати учасникам можливість *вибрати* кількість зроблених ними кивків, а також зробити ці дії свідомо контрольованими.

Через 5 хвилин відбувається обмін ролями, і «слухачі» стають «оповідачами». Ще через 5 хвилин учасники, залишаючись у тих же парах, переходять до десятихвилинного обговорення самої вправи. У ході цього обговорення тренер може нагадати чи не нагадати учасникам, щоб вони відслідковували кількість зроблених ними кивків.

Після проведеного в парах обговорення всі учасники знову сідають у загальне коло, і тренер проводить обговорення всієї вправи загалом і значення кивання головою в процесі слухання. Тренер бере участь у виконанні вправи, якщо є потреба.

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари, і вони протягом 5 хвилин обговорюють, що в цій вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло і разом обговорюють вправу.

Вправа 6

Вираз обличчя

Мета: Дослідження окремих елементів виразу обличчя.

Методика: Робота в парах. Обговорювання якої-небудь теми й експериментування з виразом обличчя:

- протягом 5 хвилин обличчя учасників узагалі не повинні нічого виражати;
- слухаючи свого партнера, один із членів пари робить вираз свого обличчя навмисно перебільшеним;
- починає частіше моргати;
- нахилиє голову;
- змінює положення голови;
- зберігає звичайний вираз обличчя.

Кожен вираз обличчя або положення голови потрібно зберігати протягом 3–4 хвилин. Вправу можна виконувати або одночасно двома учасниками, або по чергово. Мета вправи — визначити, який вираз обличчя допомагає в процесі слухання, а який заважає.

Коли учасники проєкспериментують із усіма запропонованими їм діями, знову утворюється загальне коло й ініціюється обговорення, що стосується ролі й доречності використання різних виразів обличчя в ході консультування й у процесі слухання. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні вправи.

Уважаємо, що ця вправа може слугувати джерелом досить бурхливих веселощів, і важливо дозволити людям через сміх пропрацювати власну знякованість. Через деякий час більшість заспокоюється і знаходить цю вправу і корисною, і такою, що дає матеріал для міркувань. Вона допомагає учасникам усвідомити терапевтичне значення таких невербальних способів комунікації, як вираз обличчя і положення голови.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово говорять про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу, і про те, що заберуть із собою в «реальне життя», не пов'язане з життям групи.

Вправа 7

Активне слухання

Мета: Дослідження складників процесу слухання.

Методика: Робота в парах «Слухач» – «Оповідач». Завдання «оповідачів» полягає в тому, щоб розповідати про щось, а завдання «слухачів» – слухати, використовуючи *навички активного слухання*. Таким чином, вони повинні використовувати такі інтервенції та стратегії:

– поводитися відповідно до дій (див. вправу 1): сісти прямо навпроти іншої людини, намагатися зберігати відкриту позу (не схрещуючи ні рук, ні ніг), злегка нахилитися до співрозмовника, підтримувати зоровий контакт і розслабитися;

– використовувати «мінімальні підштовхування» для того, щоб підтримати свого співрозмовника.

Приклади таких «підштовхувань»:

- кивати головою в необхідних для цього місцях;
- включати в мову «Мм» і «Так»;
- ставити час від часу питання;
- використовувати відповідний у цій ситуації вираз обличчя.

Через 10 хвилин «оповідач» дає «слухачеві» зворотний зв'язок про ефективність чи неефективність такого слухання. Потім відбувається обмін ролями в парах. Після цього вправу виконують протягом ще 10 хвилин. Після закінчення відведеного часу «оповідач» дає зворотний зв'язок про здатність «слухача» демонструвати навички ефективного слухання.

Після виконання завдання знову утворюють загальне коло й ініціюють обговорення активного слухання. Збирають також зворотний зв'язок про рівень розвитку навичок слухання в групі, і учасників просять прокоментувати те, як вони оцінюють якість власної роботи в ході вправи.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У першому колі всі учасники по черговому говорять про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, а в другому – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у цьому процесі і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 8

Відволікання уваги

Мета: Дослідження того, як відволікається увага в процесі слухання.

Методика: Завдання учасників полягає в тому, щоб спокійно розмовляти в парах зі своїми партнерами і відслідковувати такі моменти:

– подразники, що відволікають увагу, джерело яких знаходиться в безпосередньому оточенні (цокання годинника, шум дорожнього руху, інші учасники і т. ін.);

– внутрішні подразники, що відволікають увагу (несподівані думки, ідеї, почуття і т. ін.);

– подразники, що відволікають увагу, джерело яких пов'язане зі змістом розмови (асоціації, ситуації, що викликають замішання, і т. ін.).

Розмовляти один з одним учасники повинні тихо, спокійно і вдумливо, вправа вимагає максимальної зосередженості і може сприяти більш глибокому пізнанню себе і навколишніх. Через 15 хвилин усі учасники сідають у загальне коло, і тренер допомагає групі виділити різні типи подразників, що відволікають увагу. Вони можуть бути зафіксовані на аркушах паперу чи дошці. Після того, коли всі учасники отримають можливість висловитися про те, що вони розглядають як фактори, які відволікають увагу, тренер ініціює обговорення, як можна справлятися з цими подразниками в рамках процесу консультування. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні цієї вправи.

Оцінювання вправи: Усі учасники по черговому розповідають про те, що вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 9

Якості ефективного слухача

Мета: Визначення якостей, якими повинен володіти ефективний слухач.

Роль особистості консультанта часто обговорюють в літературі, що стосується консультування. Успішне проведення тренінгу пов'язане не тільки з професіоналізмом ведучого, а й з його особистісними якостями. Здається цілком очевидним, що особисті взаємини між консультантом і клієнтом набагато важливіші за будь-які особливі навички, використовувані консультантом [47].

Методика: Усі учасників розподіляють на невеликі групи по 3–4 особи. Далі їх просять провести «мозковий штурм»: визначити і записати на великих аркушах паперу якості особистості, якими, на їхню думку, повинен володіти успішний слухач. Кількість їх не обмежена, але учасники повинні вміти

диференціювати навички і якості особистості. Навички – це набуті уміння, а якості особистості – наявні в людей особливості темпераменту, характеру, звички. Мета вправи – визначити якості особистості. Наводимо якості, виділені членами груп, що виконували цю вправу:

- почуття гумору;
- теплота;
- неупереджене ставлення;
- відкритість;
- оптимізм;
- спонтанність;
- доброзичливість;
- відсутність повчального тону.

Зазначимо, що хід думок учасників не обов'язково повинен підпорядковуватись якійсь схемі. Робота буде більш ефективною, якщо учасники зможуть виділити дуже багато різних якостей особистості, які, на їхню думку, повинен мати гарний слухач. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із учасників.

Через 15 хвилин кожна підгрупа представляє іншим учасникам результати роботи, і тренер ініціює обговорення взаємозв'язків особливостей особистості й процесу слухання. Тренер може також провести обговорення, чи вважають члени групи, що особистісні особливості можуть бути набутими в ході тренувань, чи вони думають, що ці якості вроджені.

Оцінювання вправи: проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по чергово розповідають про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі. У ході другого кола – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у підведенні підсумків і вирішити, чи треба обговорювати ті моменти, на які звернули увагу учасники.

Вправа 10

Висловлювання, що демонструють прояв емпатії консультанта

Емпатія – це розуміння емоційного стану іншої людини за допомогою співпереживання, проникнення в його суб'єктивний світ, позиція «Я з вами».

Мета: Визначення тверджень, що демонструють прояв емпатії.

Методика: Усіх учасників розбивають на невеликі групи по 3–4 особи. Далі кожному групі просять провести «мозковий штурм» і запропонувати приклади висловлювань, що демонструють прояв емпатії. Наводимо деякі приклади:

- Ви говорите це так, ніби все це вас дуже розлютило...
- Здається, що зараз ви почуваетесь більш комфортно...
- Здається, що ви почуваетесь непевно стосовно ...

Кожна підгрупа також намагається сформулювати якнайбільше таких висловлень. Через 15 хвилин усі учасники сідають у загальне коло, і представники від кожної підгрупи по чергово повідомляють про те, які твердження були придумані ними в ході роботи. Інші члени групи вирішують, чи є ці висловлення емпатичними. Після того, як усі твердження

будуть так проаналізовані, тренер ініціює більш загальне обговорення, що стосується природи, значимості й діапазону проявів емпатії в консультуванні.

Оцінювання вправи: Усі члени групи почергово повідомляють про те, що корисного вони взяли для себе з цієї вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 11

Проста рефлексія («віддзеркалювання») змісту

Рефлексія – це процес, коли консультант повторює кілька останніх сказаних ним слів для того, щоб допомогти йому продовжити розповідь і знайти відповіді на свої питання.

Основний момент полягає в тому, що інтонації, які звучать у голосі консультанта, повинні повторювати інтонації, з якими говорить клієнт. Рефлексія не повинна перетворюватися в запитання, як у такому прикладі:

– Якийсь час ми жили в Дніпропетровську. Нам обом подобалося це місто, незважаючи на те, що мені було трохи складно там облаштуватися.

– Вам було складно там облаштуватися?

– Так.

Якщо рефлексія підмінюється запитанням, то, найімовірніше, відповідь буде доволі короткою чи односкладовою. У цьому випадку рефлексію використовують для того, щоб допомогти клієнтові вибудувати ланцюжок міркувань.

Мета: Розвиток навички рефлексії змісту.

Методика: Учасники розбиваються на пари. Один стає «консультантом», а інший – «клієнтом». Завдання «клієнта» – розмовляти з «консультантом», який як стратегію роботи використовує *лише* просту рефлексію змісту.

Через 15 хвилин відбувається обмін ролями, і тепер уже нові «консультанти» починають відпрацьовувати навички простої рефлексії змісту. Ще через 15 хвилин усі учасники знову сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення, приурочене до використання навичок простої рефлексії й сфери її застосування. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні вправи.

Оцінювання вправи: Усі учасники почергово розповідають про те, що вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 12

Вибіркова рефлексія

Вибіркова рефлексія передбачає слова чи фрази, які клієнт певним чином виділив. Потім це слово чи фраза повертається клієнтові для того, щоб він узяв їх як «підказку». Уміле застосування вибіркової рефлексії може виявитися позитивною терапевтичною інтервенцією. Нижче ми наводимо приклад використання вибіркової інтервенції.

– Іноді мене дивує те, що люди роблять, одружившись. Але це не для мене. Мені не здається, що потрібно зберігати наявні стосунки, коли партнери в шлюбі перестають навіть піклуватися один про одного.

– Вам не здається правильним зберігати наявні взаємини.

Мета: Розвиток навички вибіркової рефлексії

Методика: Для виконання вправи всі учасники працюють у парі: «консультант» – «клієнт». «Консультант» відпрацьовує навички вибіркової рефлексії, у той час, як «клієнт» щось йому розповідає. Через 15 хвилин відбувається обмін ролями. Ще через 15 хвилин усі учасники утворюють загальне коло і по чергово дають зворотний зв'язок про роботу над вправою. Проводять обговорення, що стосується використання вибіркової рефлексії в консультуванні і її обмеженнях як терапевтичної інтервенції. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як учасник.

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари, і вони протягом 5 хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що не сподобалося. Через 5 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло і разом обговорюють вправу.

Вправа 13

Використання вивчених технік у роботі з умовним клієнтом

Мета: Використання ряду терапевтичних інтервенцій.

Методика: Усі учасники одержують роздруковані інструкції до вправи і розбиваються на пари «Консультант» – «Клієнт». Завдання «консультанта» полягає в тому, щоб працювати з «клієнтом», використовуючи для бесіди *лише ті* терапевтичні інтервенції, що наведені в інструкції. Консультант ініціює розмову і підтримує її за допомогою зазначених інтервенцій. Через

20–30 хвилин відбувається обмін ролями. Важливо звернути увагу учасників на те, що, виконуючи цю вправу, вони повинні використовувати тільки наведені в інструкції інтервенції.

Терапевтичні інтервенції емпатичного спрямування

Інструкція: Нижче перераховані терапевтичні інтервенції, що мають емпатичне спрямування. Використовуйте їх, виконуючи вправу.

- Проста рефлексія почуттів.
- Проста рефлексія змісту.
- Вибіркова рефлексія.
- Підбиття підсумків.
- Слухання.

Через 20–30 хвилин усі учасники сідають у загальне коло й обговорюють виконану вправу. Тренер також може брати участь у виконанні вправи, якщо вважає це потрібним.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово обговорюють те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 14

Застосування емпатії у складних ситуаціях

Мета: Дослідження діапазону застосування емпатії.

Методика: Учасників розбивають на пари, і вони за інструкцією виконують потрібні дії. Після завершення відзначають ті якості, що перешкоджають проявам емпатії.

Емпатія в складних ситуаціях

Інструкція: виконуючи вправу, вам потрібно оцінити діапазон проявів емпатії стосовно людей, описаних нижче. Уявіть собі, що ви консультуєте кожного з них, і в ході роботи вони розповідають вам про своє життя і своє минуле. Спробуйте визначити більш конкретно, що саме в цих людях є такого, через що вам складно проявляти до них емпатію.

- Чоловік, якого звинувачують у здійсненні насильства над дітьми.
- Сімнадцятилітній хлопець, який повідомляє вам про те, що він гомосексуаліст.
- Молода дівчина, яка регулярно приймає «екстази».
- Чоловік середнього віку, який говорить вам про те, що він чує «голоси».

– Жінка, яка повідомляє вам про те, що хоче себе убити.

– Вищий за посадою колега, який відчуває, що йому потрібно поговорити з вами в конфіденційній обстановці про свою сімейну кризу.

Через 15 хвилин утворюється загальне коло і проводиться обговорення того, чому членам групи було складно співчувати тій чи іншій людині. Здійснюється пошук альтернативних стратегій і альтернативних консультативних служб.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово обговорюють те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 15

Етичні аспекти

За допомогою консультування не можна вирішити всі проблеми клієнта, тому консультант повинен бачити ситуації, що виходять за рамки його професійної компетенції

Мета: Дослідження аспектів прояву емпатії.

Методика: Усі учасники одержують перелік питань і, поділившись на підгрупи, докладно відповідають на них у письмовій формі. Особливу увагу вони повинні приділити розгляду таких питань:

- У чому полягають деякі з обмежень консультування?
- У яких випадках ви повинні звертатися за «додатковою допомогою»?
- Які аспекти консультування для вас найбільш складні?

Через 15 хвилин усі учасники сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення питань, що містяться в опитувальнику, а також просить учасників розповісти про те, які висновки вони зробили, працюючи в малих групах.

Перелік контрольних питань

1. Оцініть ваш рівень професійної придатності для проведення консультування. Чи можна сказати, що ви готові для таких занять?

2. Оцініть свою здатність встановлювати довірливі стосунки з клієнтом. Чи є *надійними* взаємини, які ви розвиваєте з клієнтами?

3. Як ви вважаєте, чи все для вас є зрозумілим стосовно того, у яких випадках ви повинні звертатися за «додатковою допомогою»?

4. Оцініть, чи отримана вами підготовка є достатньою, щоб ви могли працювати в рамках терапевтичних взаємин?

5. Чи є у вас хтось, із ким ви у разі потреби можете поговорити в конфіденційній обстановці?

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово розповідають про те, яку користь для себе вони отримали від вправи. Потім проводять загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 16

Просте надання порад

Мета: Дослідження процесу надання порад.

Методика: Усіх учасників розбивають на групи по 4–5 осіб. Працюючи у такий спосіб, вони повинні визначити умови, за яких процес надання інформації буде відбуватися ефективно. Потрібно визначити особистісні якості консультанта, які допомагають чи заважають йому успішно давати певні поради. Ми наводимо приклад тих якостей, що можуть бути виявлені в результаті виконання вправи. Доступна й ненав'язлива форма викладу, уникнення великої кількості порад сприяють тому, що інформація, отримана клієнтом, буде почута. Поради, висловлені повчальним тоном, демонстрація переваги над співрозмовником можуть викликати неприйняття і консультанта, і наданої ним інформації.

Оцінювання вправи: усі члени групи по чергово повідомляють про те, яку користь вони взяли для себе із вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи. Тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 17

Надання інформації

Мета: Дослідження тих ситуацій з повсякденного життя, у яких учасники тренінгу пропонують поради іншим людям.

Методика: Усіх учасників розбивають на пари і по черзі працюють з опитувальником, наведеним нижче. Після завершення учасники знову утворюють загальне коло, і тренер ініціює обговорення за темою надання порад у повсякденному житті. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен взяти участь у виконанні вправи.

Інструкція: Ваше завдання полягає в тому, щоб продовжити незавершені речення, які зачитує вам партнер. Постарайтеся відводити якнайменше часу на кожне речення. Потім ви обмінюєтеся ролями.

- Я часто даю поради...
- Я одержав пораду від...
- Найскладніше мені давати поради...
- Я б ніколи не дав пораду щодо...
- Коли йдеться про поради, я, звичайно...
- Людиною, що завжди давала мені гарні поради, була...
- На поради я реагую...
- Коли інші люди дають мені поради, я...
- Я ніколи не сумніваюся, даючи поради щодо...
- Я б описав себе як...
- Люди, яких я прагну уникати, – це...

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари і протягом 5 хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло, а потім вони проводять загальне обговорення вправи.

Вправа 18

Надання негативної інформації

Мета: дослідження ситуації, у якій потрібно повідомити неприємну інформацію.

Методика: Багато людей відчувають труднощі, повідомляючи іншим «погані» новини. Нижче ми наводимо, як приклад, ситуації, повідомлення про які може викликати труднощі:

- звільнення з роботи;
- смерть близького родича;
- розрив із сім'єю, подружжя зрада та ін.

У цій вправі ми пропонуємо вам відпрацювати прийом, що дозволить зменшити переживання через отриману негативну інформацію. Це так званий «метод сендвіча». Він складається з трьох елементів.

1. Спочатку людину потрібно попередити про те, що є «погані» новини («Будь ласка, сядьте, я щось повинен вам сказати...»).

2. Потім йому повідомляють негативну інформацію («Я змушений повідомити вам про те, що з початку липня ви більше тут не працюєте»).

3. Після чого йому виявляють підтримку («Давайте обговоримо ситуацію, що виникла»).

Елемент «попередження» дозволяє підготувати слухача. Повідомлення про неприємності повинно бути зрозумілим і недвозначним. І, нарешті, третій «елемент» дозволяє підтримати людину і допомогти їй оправитися від шоку.

Для виконання вправи всіх учасників розподіляють на пари і відпрацьовують використання «методу сендвіча» в умовах тренінгу, один з них є людиною, що повідомляє «погані» новини, а інший – слухачем. Потім відбувається обмін ролями в парах. Затративши якийсь час на відпрацьовування «методу сендвіча», учасники, залишаючись у тих же парах, обговорюють докази «за» і «проти» використання цього прийому. Можна роздати список з описом ситуацій, що можуть бути використані учасниками в ході роботи.

Після закінчення роботи в парах утворюють загальне коло й ініціюють обговорення, що стосується процесу передання негативної інформації.

Повідомлення негативної інформації

Інструкція: У цій вправі ваше завдання полягає в тому, щоб відпрацювати використання «методу сендвіча» в ситуаціях, коли потрібно повідомити «погані» новини. Цей метод складається з трьох елементів:

- попередження про наявні «погані» новини;

- повідомлення негативної інформації;
- надання підтримки.

Використовуйте одну чи кілька з описаних нижче ситуацій. Виконуючи вправу, спостерігайте і за своїми реакціями, і за реакціями партнера.

- Ви керівник, що звільняє з роботи працівника.
- Ви декан, який повідомляє студентові про відрахування.
- Ви працівник системи охорони здоров'я, котрий змушений повідомити матері чи батькові про те, що з їхньою дитиною стався нещасний випадок.
- Ви подруга, яка повідомляє про зраду чоловіка.
- Ви голова спецради, який повідомляє аспіранта про неуспішний захист дисертації.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по чергово повідомляють про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого – що найбільше сподобалося. Тренер також повинен узяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 19

Конфронтація (I)

Мета: Дослідження процесу «негативної» конфронтації в консультуванні.

Методика: Вправа призначена для того, щоб допомогти людям аналізувати свої почуття, які виникають у відповідь на конфронтацію чи позицію іншої людини.

Членів групи розподіляють на пари. Завдання одного полягає в тому, щоб ставити різні питання, другого – вимовляти у відповідь тільки слово «ні» з різним ступенем виразності, використовуючи різні інтонації. Через 5 хвилин відбувається обмін ролями.

Ще через 5 хвилин тренер ініціює обговорення вправи і допомагає учасникам зрозуміти, які почуття вони перевіряють, якщо клієнт вступає в конфронтацію. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із членів пари.

Оцінювання вправи: Усі учасники обговорюють те, чого вони навчилися.

Вправа 20

Конфронтація (II)

Мета: Дослідження процесу «позитивної» конфронтації [8].

Методика: Пропонуємо виконати вправу: працюючи в парах, вам слід по чергово ставити один одному питання, даючи тільки позитивні відповіді. Часові рамки відповідають описаним у попередній вправі. Членам групи пропонують описати, що вони відчували, виконуючи вправу.

Після виконання завдання знову утворюється загальне коло і учасники обговорюють можливості застосування позитивної та негативної конфронтації на практиці, відповівши на такі питання:

- У яких ситуаціях ви *завжди* говорите «ні»?

- У яких ситуаціях ви *завжди* говорите «так»?
- Чи доводиться вам коли-небудь говорити «так», маючи на увазі насправді відповідь «ні»?
- Як ви повідомляєте про те, що маєте на увазі *насправді*?
- Як ви можете стати більш зрозумілими під час і позитивної, і негативної комунікації з іншими людьми?

Якщо кількість учасників непарна, то тренер бере участь у виконанні вправи.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по черзі повідомляють про те, наскільки корисною була для них ця вправа. Потім проводять загальне обговорення, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 21

Перевірка правильності розуміння консультантом інформації, наданої клієнтом

Мета: Дослідження навичок уточнення і перефразовування для адекватного розуміння інформації, одержуваної від клієнта.

Методика: Усі учасники розподіляють на пари, один є «клієнтом», інший – «консультантом». «Клієнт» розповідає про те, яка ситуація в нього на роботі на сьогодні. Мета полягає в тому, щоб якнайдетальніше описати свою роботу. Час від часу «консультант» повинен перевіряти, наскільки правильно він зрозумів слова клієнта. Це можна зробити, наприклад, за допомогою таких інтервенцій:

- Якщо я вас правильно зрозумів...
- Тобто, очевидно, ви хочете сказати...
- Ви говорите це так, ніби...
- Тобто ви сказали, що...

Цю техніку рекомендують використовувати в тих випадках, коли зміст сказаного клієнтом не зовсім зрозумілий. У вправі «консультантові» дають багато часу на роздуми про *своєчасність* використання терапевтичних інтервенцій. У той же час «консультант» повинен бути впевнений у тому, що дійсно правильно зрозумів слова «клієнта». Через 10 хвилин учасники міняються ролями, і робота продовжується в тому ж режимі ще протягом

10 хвилин. Після опрацювання вправи учасники знову утворюють загальне коло, і тренер ініціює обговорення, що стосується доказів «за» і «проти» використання перевірки правильності розуміння консультантом інформації клієнта. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із учасників.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У першому колі всі учасники по чергово розповідають про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у другому колі – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи треба проводити обговорення тих ситуацій, на які звернули увагу учасники.

Вправа 22

Надання інформації в реальному житті

Мета: Дослідження процесу надання інформації в реальному житті.

Методика: Учасників просять протягом тижня відстежувати ситуації, у яких вони будуть давати поради, розмірковувати про те, як вони поведуться, даючи іншим людям поради, і записувати зроблені спостереження, орієнтуючись на таке:

- типи запропонованих порад;
- ситуації, у яких ви утримувалися від того, щоб дати раду, вважаючи її інтервенцією;
- як ви давали поради;
- матеріал для самовдосконалення.

На одному із занять тренер просить членів групи дати зворотній зв'язок стосовно надання порад у повсякденному житті. Тренер також бере участь у виконанні вправи.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово повідомляють про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 23

Стилі фасилітації

Джон Хирон проаналізував основні стилі фасилітації, що відповідають, на його думку, шістьом типам консультанта:

- директивний;
- інформативний;
- конфронтаційний;
- катартичний;
- каталітичний;
- стиль, що передбачає саморозкриття.

Директивна людина структурує консультаційні сесії, інформативна пропонує різну інформацію і поради. Конфронтаційний консультант вступає в конфронтацію, катартичний допомагає клієнтові проявити наявні почуття, а каталітичний консультант – той, хто «витягає» іншу людину. Консультант, котрий саморозкривається, готовий поділитися з клієнтом особистою інформацією про себе. Хирон стверджує, що ефективний фасилітатор і консультант – це той, хто вміє грамотно використовувати кожен із шести вищеописаних стилів роботи фасилітатора.

Мета: Дослідження стилів фасилітації.

Методика: Після короткої розповіді про основні стилі фасилітації тренер роздає учасникам опитувальник і просить їх оцінити себе за шестибальною шкалою. Якщо учасник вважає, що у своїй роботі він використовує переважно катартичний стиль, то ставить цьому стилю 6 балів. Наступному, найбільш часто використовуваному стилю роботи, ставить 5 балів, і так далі, до 1 бала. Після того, як учасники проранжують у такий спосіб усі шість стилів, тренер пропонує обговорити сутність запропонованої схеми і важливість гнучкості в консультуванні.

Основні стилі роботи фасилітатора

Інструкція: Проранжуйте стилі роботи фасилітатора, проставивши відповідні бали поруч з графами, в яких вони перераховані. Поставте шість балів стилю, який найчастіше використовуєте в консультуванні, п'ять балів – наступному за частотою використання і так далі, поки не поставите один бал стилю, який ви використовуєте в своїй роботі найрідше.

<i>Стиль роботи фасилітатора</i>	<i>Порядковий номер (1-6)</i>
<i>Директивний</i>	
<i>Інформативний</i>	
<i>Конфронтаційний</i>	
<i>Катартичний</i>	
<i>Каталітичний</i>	
<i>Стиль, що передбачає саморозкриття</i>	

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово повідомляють про позитивне, що вони отримали для себе з цієї вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 24

Що робити, коли виникають непередбачені обставини

За допомогою фасилітативного консультування можна домогтися значного саморозкриття з боку клієнта. Але іноді клієнти діляться дуже інтимними і складними проблемами. Вправа дозволяє учасникам визначити можливі стратегії дій саме в таких випадках.

Мета: Визначення стратегій дій у складних ситуаціях.

Методика: Усіх учасників поділяють на невеликі групи по 4–5 осіб. Кожному членові групи видають перелік складних ситуацій і пропонують відповіді на запитання, як би вони стали діяти в описаних випадках. Учасники повинні прагнути до того, щоб відповіді були різноманітними, можливо, суперечливими. Кожна підгрупа повинна вибрати серед своїх членів людину, яка буде в ході обговорення записувати його основні моменти.

Через півгодини знову утворюють загальне коло, і тренер пропонує обговорити, які стратегії дій можна використовувати у випадку виникнення непередбачених обставин, звертаючи особливу увагу на те, що «правильних» відповідей тут не існує. Кожен член групи має право висловити власну думку. Тренер також може брати участь у виконанні вправи, якщо вважає це потрібним.

Ваші дії, якщо в ході терапевтичних взаємин вам будуть зроблені такі зізнання:

- Ваша сестра повідомляє вам, що вагітна і не може більше нікому про це сказати.
- Ваш друг повідомляє вам, що він гомосексуаліст.
- Ваш(а) колега протилежної статі повідомляє вам, що він(а) у вас закоханий(а).

- Колега повідомляє вам, що керівник установи домагається її.
- Ваша кохана людина повідомляє вам, що учинила злочин.
- Один із ваших колег, який займає достатньо високе становище, під час розмови з вами починає плакати.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 25

Типологія проблем

Мета: Дослідження того, які типи проблем виникають в учасників у консультуванні.

Методика: Усіх учасників поділяють на невеликі групи. Кожна підгрупа вибирає собі людину, яка буде записувати на великому аркуші паперу думки, висловлювані членами підгрупи. Далі учасників просять провести «мозковий штурм» на тему: «Типи проблем, з якими клієнти приходять на консультування». Потрібно виділити якнайбільше різних типів проблем.

Нижче ми наводимо як приклад деякі з них:

- студенти з проблемами, що стосуються складання іспитів;
- сімейні проблеми;
- проблеми, пов'язані з професійною діяльністю;
- сексуальні проблеми;
- труднощі у взаєминах з оточенням;
- фінансові проблеми.

Учасники проводять «мозковий штурм» протягом 15 хвилин, після чого знову утворюють загальне коло. Усі аркуші паперу, на яких робили записи, прикріплюють до стіни, тренер просить учасників переглянути їх і відзначити дві проблеми, що трапляються частіше. Далі тренер ініціює обговорення, що стосується деяких найбільш розповсюджених типів проблем, і потім разом з іншими членами групи аналізує менш розповсюджені проблеми. Також разом з іншими членами групи він обговорює твердження, зроблене Карлом Роджерсом (Rogers, 1967): «Те, що є найбільш особистим, насправді є найпоширенішим» (згідно з Роджерсом, речі, що хвилюють тебе і мене, – це ті ж самі речі, що хвилюють *більшість* людей).

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово розповідають про те, що вони взяли для себе з вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 26

Визначення наявних проблем

Мета: Дослідження прийомів, за допомогою яких можна допомогти клієнтам у визначенні наявних проблем.

Методика: Усіх учасників поділяють на пари. Завдання одного учасника полягає в тому, щоб слухати іншого, який має визначити, як він буде допомагати своїм клієнтам окреслювати коло наявних проблем. Далі

подано прийоми, виділені учасниками тренінгу, які також виконували цю вправу:

- постановка прямого запитання;
- саморозкриття, коли консультант розповідає про власні проблеми;
- слухання клієнта;
- підтримка клієнта, потрібна для того, щоб він почав розповідати про труднощі;
- допомога клієнтові сфокусувати свою увагу на обговоренні труднощів.

Через 10 хвилин відбувається обмін ролями в парах. Ще через 10 хвилин тренер просить учасників знову утворити загальне коло і як фасилітатор проводить обговорення на тему «Визначення кола наявних проблем». Тренер також може виконувати вправу як один із членів групи. *Оцінювання вправи:* Проводиться у двох «колах». У ході першого кола всі учасники по чергово повідомляють про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто обговорювати ті ситуації, на які звернули увагу учасники,

Вправа 27

Послідовність дій під час вирішення проблем

Мета: Дослідження послідовності дій під час вирішення проблем.

Методика: Тренер після виконання попередньої вправи ініціює обговорення, у ході якого члени групи відповідають на запитання «Як ми допомагаємо клієнтам вирішувати проблеми?» і просить учасників визначити конкретний спосіб вирішення проблем. Тренер може запропонувати техніку поетапного вирішення проблем, що є визначеною послідовністю дій консультанта і клієнта. Якщо учасникам не вдається самотійно розробити послідовність дій для вирішення проблем, то їм пропонують прикладений до вправи алгоритм. Потім проводиться загальногрупове обговорення доводів «за» і «проти» використання такої послідовності дій у ситуаціях повсякденного консультування.

Алгоритм послідовних дій під час вирішення проблем

I етап. Визначення проблеми. Консультант і клієнт обговорюють проблему доти, поки її суть не стане зрозумілою для обох.

II етап. Обмірковування можливих рішень. Консультант і клієнт проводять «мозковий штурм», визначаючи всі можливі рішення.

III етап. Вибір рішення. Клієнт визначає, яке з рішень є для нього найкращим.

IV етап. Практика. Клієнт намагається вирішити проблему за допомогою обраної стратегії.

V етап. Оцінювання. Клієнт і консультант оцінюють ефективність застосування стратегії. Якщо обрана стратегія не була ефективною, вони повертаються до I і II етапів, переформулюють проблему і приймають нові рішення.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 28

Прояснення проблем

У ході виконання попередньої вправи ми з'ясували, що першим етапом роботи з проблемою є її визначення. У консультуванні нерідко виникає ситуація неефективного пошуку вирішення проблеми у зв'язку з недостатньо чітким її визначенням і формулюванням.

Мета: Дослідження процесу визначення проблем клієнта.

Методика: Усіх учасників поділяють на пари. Завдання одного з них полягає в тому, щоб провести обговорення якої-небудь проблеми партнера, яка була б пов'язана з його професійною діяльністю чи сімейними взаєминами. У ході обговорення можуть бути задіяні такі стратегії:

– «Слухач» надає «оповідачеві» підтримку, потрібну для того, щоб він загалом описав «проблемну зону».

– Далі «слухач» пропонує «оповідачеві» підсумувати все сказане й в *одному реченні* викласти всю проблему.

– Потім «слухач» запитує, чи є в «оповідача» якісь *суміжні* проблеми.

Пройшовши через усі вищеописані етапи роботи, учасники, які працюють у парах, можуть прояснити конкретну проблему і спростити її до цілком розв'язуваного питання.

Через 10 хвилин відбувається обмін ролями в парах, «слухачі» стають «дослідниками» і відпрацьовують вищеописані етапи. Ще через 10 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло, і тренер як фасилітатор проводить обговорення, що стосується теми визначення проблем, приділяючи особливу увагу таким моментам:

– надання клієнтові підтримки, потрібної для того, щоб він розповів про *передумови* появи проблеми;

– проведення фасилітації, спрямованої на те, щоб клієнт виклав усю проблему *в одному реченні*;

– надання клієнтові допомоги, потрібної для того, щоб він намітив *цілі* на майбутнє;

– спільне з клієнтами обговорення *стратегій* вирішення проблем;

– оцінка ефективності використаної стратегії вирішення проблеми.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово повідомляють про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу. На нашу думку, ця техніка підходить не для всіх життєвих ситуацій, але багато особистісних й емоційних проблем можуть бути вирішені аналогічно.

Вправа 29

Обмеження стратегії, що полягає у наданні порад

Мета: Дослідження стратегій, відмінних від стратегії надання порад.

Методика: Тренер просить учасників розбитися на пари і розглянути описані нижче ситуації. Члени групи повинні виділити й обговорити, які стратегії консультування, *відмінні* від стратегії надання порад, можна було б

використовувати для допомоги людям у зазначених ситуаціях. Завдання учасників полягає в тому, щоб намагатися визначити якнайбільше стратегій.

Через 10 чи 15 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло, і тренер ініціює обговорення альтернативних стратегій консультування. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із членів групи.

Стратегії консультування

Інструкція: Прочитайте опис ситуацій, поданих нижче, і визначте якнайбільше і якомога конкретніше стратегії консультування, відмінні від стратегії надання порад, які можна було б використовувати для допомоги людям, задіяним у таких ситуаціях. Тут немає правильних відповідей – придумуючи стратегії, намагайтеся рухатися в різних напрямках – «як углиб, так і вишир».

– Колега, який займає порівняно з вами нижчий статус, хоче отримати у вас пораду з приводу того, що він збирається одружитися, тому хоче придбати будинок в кредит. Але його турбують фінансові проблеми, що можуть виникнути у зв'язку з цим.

– Колега, статус якої не відрізняється від вашого, хоче поговорити з вами про свій шлюб. У розмові вона повідомляє вам про те, що, як їй здається, чоловік її має зв'язок з іншим чоловіком.

Колега, який займає порівняно з вами вищий статус, скаржиться на деяку пригніченість і розраховує на розмову з вами. Під час бесіди він виглядає спокійним і врівноваженим, говорить мало, але водночас повідомляє вам про те, що цінує можливість поділитися з вами своїми почуттями.

Оцінювання вправи: Усі учасники обговорюють те, чого вони навчилися.

Вправа 30

Розробка плану вирішення проблеми

Одним зі складників процесу вирішення проблеми є вироблення плану дій, що включає три етапи:

- визначення проблеми;
- визначення шляхів вирішення;
- постановка завдань.

Мета: Визначити етапи планування для вирішення проблеми.

Методика: Для виконання вправи всіх учасників поділяють на невеликі групи, що складаються з 4–5 осіб. Завдання полягає в тому, щоб, працюючи в малих групах, визначити, якими навичками повинен володіти консультант, щоб допомагати клієнтам розробити план вирішення проблеми. Крім того, вони повинні визначити труднощі, пов'язані з подібним плануванням, і знайти відповіді на такі питання:

– Як можна допомогти клієнтові визначити наявні в нього проблеми?

– Як допомогти клієнтові визначити спектр можливого вирішення проблеми? Як формулювати цілі? У цьому випадку потрібно, щоб мету описували у вигляді однієї дії чи одного компонента бажаної зміни.

Через 15 хвилин знову утворюється загальне коло. Тренер отримує від членів групи зворотний зв'язок, обговорюючи зроблені ними висновки.

Оцінювання вправи: Усі учасників поділяють на пари і протягом 5 хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні.

Вправа 31

Реалізація плану дій

Мета: Визначення ролі консультанта в той момент, коли клієнт реалізує розроблений план вирішення проблеми.

Методика: Розробляючи план вирішення проблеми, консультант діє як помічник клієнта. Але реалізовувати цей план і змінюватися повинен сам клієнт.

Усіх учасників поділяють на пари і відповідають на запитання: *Яка роль консультанта під час реалізації клієнтом плану вирішення проблеми?*

Особливу увагу потрібно приділити таким моментам:

- консультантові варто прагнути до збереження низького профілю;
- консультант не повинен намагатися зайняти одну з «батьківських» позицій;
- консультант повинен надавати підтримку клієнтові;
- бути доступним;
- реагувати на зміни, що відбуваються.

Після 10 хвилин роботи в парах учасники знову утворюють загальне коло. Тренер ініціює обговорення підтримувальної ролі консультанта в рамках терапевтичних взаємин. Крім того, можна розглянути й обговорити тему завершення стосунків консультант – клієнт і проблем, що можуть виникнути на цьому етапі роботи. У цьому випадку особлива увага повинна звертатися на:

- способи завершення стосунків;
- те, хто повинен їх завершувати;
- те, як попрощатися;
- те, чи варто підтримувати взаємини з колишніми клієнтами;
- відокремлення;
- залежність.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники почергово повідомляють про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен узяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 32

Оцінка ефективності вирішення проблем

Мета: Дослідження того, як можна оцінити ефективність процесу вирішення проблем.

Методика: Один із найважливіших аспектів консультування – це оцінка його успішності. Кожен учасник отримує опитувальник, який він повинен заповнити. Після цього тренер ініціює обговорення питань і потім допомагає учасникам прояснити наявні в них уявлення щодо оцінки ефективності вирішення проблем і консультування взагалі.

Оцінка ефективності вирішення проблем

Інструкція: Прочитайте питання і поруч напишіть свої відповіді. Будьте готові обговорити написане після того, як усі учасники знову утворять загальне коло.

- Чи варто оцінювати ефективність вирішення проблеми? Чому?
 - Чи варто оцінювати ефективність консультування?
 - Як можна оцінити ефективність вирішення проблеми?
 - Як можна оцінити ефективність консультування?
 - Чи оцінюєте ви ефективність власної роботи як консультанта?
 - Які методи ви для цього використовуєте?
 - Які критерії ви використовували б для оцінки ефективності вирішення проблеми?
 - Як ви використовували б завдання, поставлені клієнтом, у процесі оцінювання?
 - На якому етапі роботи ви передбачаєте оцінити ефективність вирішення проблеми?
 - Що б ви стали робити, якби виявилось, що застосовані клієнтом стратегії вирішення проблеми не були успішними?
 - Якою мірою за результати консультування відповідає консультант?
 - Якою мірою за результати консультування відповідає клієнт?
- Оцінювання вправи:* Усі учасники почергово повідомляють про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 33

Надання підтримки

Мета: Дослідити значення надання особистої підтримки в консультуванні.

Методика: За допомогою цієї вправи учасники можуть досліджувати власне вміння надавати підтримку та її межі.

Усіх учасників поділяють на пари. Потім один із членів кожної пари зачитує своєму партнерові незакінчені речення, наведені нижче, і пропонує їх завершити. Після цього відбувається обмін ролями в парах.

Після виконання завдання всіма учасниками знову утворюється загальне коло. Тренер, будучи в ролі фасилітатора, обговорює тему підтримки в консультуванні, підтримки, у якій є потреба для самих консультантів, та ідею організації супервізорської групи чи системи особистої підтримки для консультантів.

Підтримка в консультуванні

Інструкція: Ваше завдання в тому, щоб зачитати своєму партнерові незакінчені речення, наведені нижче. Ваш партнер повинен завершити твердження. Намагайтеся виконати це завдання дуже швидко, не затримуючись занадто довго на окремих висловленнях. Після того, як ви завершите, поміняйтеся ролями зі своїм партнером і ще раз виконайте запропоноване.

- Найефективніша у наданні підтримки людина, яку я знаю, – це...
 - Я міг би бути більш ефективним у наданні підтримки, якби... –
- Основна проблема у наданні підтримки полягає в тому, що

- Я відчуваю, що мене підтримують, коли...
- Я звик до того, що підтримує мене...
- В цей час мене підтримує...
- Якщо підтримки занадто багато, то це може призвести до того, що...
- Якщо я буду занадто залежати від інших людей, то я...
- Якби я відчував велику підтримку, то я...
- Обмеження людей, які надають підтримку, полягають у тому, що... .
- Я б не став підтримувати іншу людину, якби думав, що вона...
- Тип людей, який я не можу підтримувати, – це...
- Я відчуваю максимальну підтримку тоді, коли...
- Люди, які менш за все надають підтримку,...
- Я потребую підтримки тому, що...
- Я часто підтримую інших людей тому, що...

Оцінювання вправи: Усіх учасників поділяють на пари і протягом 5 хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло, і потім проводять загальне обговорення вправи.

Вправа 34

Типологія почуттів

Мета: Дослідження палітри почуттів у рамках групового контексту.

Методика: Тренер визначає учасника, згідного виконувати функції «переписувача», завдання якого полягає в тому, щоб записувати все, що придумують учасники під час виконання вправи.

Далі тренер просить учасників називати слова, що описують «почуття». Після завершення завдання тренер допомагає учасникам розподілити всі записані слова за певними *категоріями*. За допомогою цього прийому можна виділити доволі різноманітну палітру почуттів і далі досліджувати її в процесі обговорення. Категорії можуть бути, наприклад, такими:

- позитивні почуття;
- негативні почуття;
- поширенні почуття;
- почуття, які рідко переживаються;
- складні почуття.

Оцінювання вправи: усі члени групи по чергово повідомляють про те, яку користь вони взяли для себе з вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 35

Слова, що виражають почуття

Мета: Дослідження природи почуттів і способів їхнього прояву.

Методика: Кожний з учасників отримує по друкованому аркушу зі списком «почуттів». Такий список можна скласти або на основі попередньої вправи, або скомпонувати самим тренером. Завдання учасників полягає в тому, щоб, переглянувши отриманий список, відзначити галочками почуття, які доводилося переживати у своєму житті.

Після того, як цю частину вправи виконають усі учасники, вони утворюють пари, об'єднавшись із сусідами, що сидять праворуч. Працюючи в парах, учасники повинні порівняти свої записи, зроблені під час попереднього етапу роботи. Через 5 хвилин знову утворюється загальне коло і проводиться обговорення теми природи почуттів і способів їхнього прояву. Тренер також може брати участь у виконанні вправи, якщо вважає це необхідним.

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари і протягом 5 хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло і проводять загальне обговорення вправи.

Вправа 36

Вираження почуттів

Мета: Дослідження поглядів учасників на прояв емоцій.

Методика: Завдання тренера полягає в тому, щоб провести обговорення теми «Робота з почуттями». У ході обговорення він просить учасників звернути особливу увагу на такі питання:

- Прояв яких почуттів вважається соціально прийнятним?
- З якими почуттями найлегше працювати, коли інша людина їх виражає?
- Які почуття вам складно проявляти?

Якщо піти запропонованим шляхом, то учасники доволі швидко перейдуть від загальних питань до обговорення більш конкретних і особистих тем. Ніхто з учасників не повинен відчувати, що його примушують взяти участь у виконанні вправи; найкраще прагнути до того, щоб у групі панувала атмосфера легкості і ненав'язливості. Якщо обстановка в групі стане занадто «важкою» чи емоційно напруженою, то, найвірогідніше, обговорення просто припиниться. У ході обговорення почуття учасників будуть певним чином змінюватися.

Оцінювання вправи: Усі учасники почергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 37

Парадокс

Мета: Дослідження парадоксальної природи почуттів.

Методика: Часто відбувається так, що ми говоримо абсолютно протилежне до того, що насправді відчуваємо. У цій вправі тренер пропонує учасникам скористатися однією зі стратегій для дослідження цього парадоксу. У ході обговорення, під час якого йдеться про почуття, тренер час від часу просить учасників досліджувати «протилежний полюс» виражених почуттів за допомогою зміни змісту тих висловлень, які вони роблять. Тобто хтось із учасників говорить, що випробує те чи інше почуття, а потім тренер просить його сказати «протилежне до того, що він щойно сказав». Далі ми наводимо приклад використання тренером такої інтервенції:

- Я відчуваюся абсолютно спокійно щодо цього. Тут немає нічого, що могло б мене турбувати...

- Спробуй сказати протилежне до того, що ти тільки що сказав.
- Я зовсім не почуваюся спокійно... Як дивно! Виявляється, я і справді не почуваюся спокійно!

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово розповідають про те, що вони взяли для себе із вправи. Потім проводиться загальне обговорення цієї вправи, у ході якого тренер виступає в ролі фасилітатора.

Вправа 38

Фокусування

«Фокусування» – це доволі простий метод вирішення проблем за допомогою релаксації та концентрації уваги на почуттях. Сам процес, коли тіло і розум перебувають у розслабленому стані, дуже простий, і його результатом є «відчуте осмислення» проблеми іншої людини. Фокусування сприяє природному процесу вирішення проблем. Описуваний нами підхід заснований на методі, розробленому Юджином Джендліном (Gendlin, 1981).

Мета: Дослідження конкретного способу вирішення проблем за допомогою фокусування.

Методика: У цій вправі тренер використовує ряд інструкцій для того, щоб провести групу через процес фокусування.

Сядьте зручніше і кілька хвилин робіть глибокі вдихи. Дозвольте собі цілком розслабитися. Відслідкуйте думки, що з'являються у вас, і почуття. Повільно та спокійно подумайте про кожну думку і кожне почуття.

Придумайте якийсь спосіб, за допомогою якого можна було б «упакувати» кожну думку і кожне почуття. Деяким людям найлегше уявити, як вони упаковують їх в окремі згортки, інші уявляють, як вони складають їх у коробки і перев'язують мотузками. Незалежно від того, як це будете робити ви, нехай кожна ваша думка і кожне ваше почуття виявляться «упакованими». Потім уявіть, що вони лежать прямо перед вами. Відчуйте спокій, що виникає при цьому. Зараз подивіться на всі ці «упаковки» і знайдіть ту, котра найбільше потребує вашої уваги.

Почніть розпаковувати обраний вами згорток. Не поспішаєте відразу ж давати назву чи з чимось співвідносити його зміст, просто дозвольте собі зануритися в те, що виявиться всередині обраної «упаковки».

Побувши кілька хвилин у такому стані, запитайте себе: яке почуття в мене асоціюється зі змістом цієї «упаковки»? Не кваптеся відразу називати його, спочатку просто приміртеся, спробуйте один-два можливих варіанти. Дозвольте асоціації спонтанно виникнути. Почуття, яке з'являється у такий спосіб, можна назвати «відчутим осмисленням» певної проблеми чи питання, що викликає труднощі.

Після того, як у вас з'явилося «відчуте осмислення» проблеми, витратьте якийсь час на його дослідження. Які ще почуття асоціюються з ним? Які думки? І так далі.

Досліджуючи «відчуте осмислення», запитайте себе: що складає суть цієї проблеми? Поставивши це питання, дозвольте реальній проблемі, що стоїть за усіма вашими думками, «проявитися і вплинути на поверхню».

Часто виявляється, що те, до чого ви прийшли, абсолютно відмінне від того, з чим ви починали працювати.

Виділивши суть проблеми, трохи проаналізуйте її. Потім визначте, яким буде ваш наступний крок. Не приймайте поспішних рішень. Перед тим, як зупинитися на якомусь одному варіанті рішення, у думках перегляньте всі інші можливі варіанти. Ваше завдання – не вибрати, який наступний крок ви зробите, а просто дати йому можливість проявитися самому. Як тільки ви визначитеся з тим, які дії вам потрібно почати, це буде для вас завершальним моментом вправ.

Зробіть кілька глибоких вдихів, розслабтеся і потрохи повертайтеся в коло.

Оцінювання вправи: Усі учасники почергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи цю вправу.

Вправа 39

Профілактика «вигорання»

Консультування вимагає емоційного залучення консультанта в проблеми і життя клієнта, які можуть призвести до емоційного і фізичного виснаження, так званого синдрому «вигорання». Консультанти, чия робота пов'язана насамперед зі спілкуванням, мають таку загрозу частіше, ніж люди інших професій.

Мета: Пошук способів профілактики «вигорання» у консультуванні.

Методика: Мета вправи – надання учасникам можливості пошуку способів, за допомогою яких можна проводити профілактику «вигорання». Усі учасники розбиваються на невеликі підгрупи, що складаються з 4–5 чоловік. Їхнє завдання полягає в тому, щоб, працюючи в малих групах, провести «мозковий штурм» і намагатися виділити якнайбільше різних способів, що дозволяють запобігти «вигоранню». Методи, виділені в результаті такої роботи, записують «переписувачі» на великих аркушах паперу. Нижче ми наводимо приклад комплексу дій, придуманий членами груп, що також брали участь у виконанні цієї вправи. Отже, щоб запобігти «вигоранню», потрібно:

- обговорювати з колегами труднощі, що виникають у процесі роботи;
- організовувати перерви в роботі;
- об'єднати роботу й повноцінний відпочинок;
- працювати з одним клієнтом протягом однієї сесії;
- використовувати методи релаксації;
- використовувати медитативні техніки;
- у вільний від роботи час займатися чимось далеким від консультування;
- слухати музику;
- планувати життя й керувати ним;
- керувати часом;
- виражати почуття, що виникають до іншої людини;
- займатися спортом.

Через 15 хвилин знову утворюється загальне коло, і аркуші з записами розкладаються на підлозі в центрі кола. Тренер пропонує учасникам поділитися ідеями, що виникли, з іншими членами групи, а також скласти план щодо профілактики «згорання» у рамках власної консультативної практики.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово розповідають про те, що вони взяли для себе з цієї вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 40

Подолання стресу

Мета: Дослідження конкретного прийому, за допомогою якого можна послабити дію стресу.

Методика: Пропонується проста техніка, що допомагає послабити дію стресу. Із цією технікою можна ознайомити учасників будь-якого тренінгу. Також її можна використати для завершення складної чи емоційно напруженої вправи чи майстер-класу. Тренер лише зачитує подану нижче інструкцію учасникам, які в цей час лежать на підлозі в зручних позах. Інструкція складена так, що дозволяє ніби почувати *зсередини* власне тіло і розслабитися, будучи практично «усередині себе».

Інструкція: Ляжте на спину, розташували руки уздовж тіла, витягніть ноги так, щоб відстань між ступнями була близько 30 см... зверніть увагу на свій подих... зробіть два-три глибоких вдихи... вдихайте повітря через ніс... і видихайте його через рот... а зараз нехай ваш подих стане спокійним і розслабленим... зараз я хочу, щоб ви прийшли до усвідомлення свого тіла... почніть із кінчиків пальців на ногах... спробуйте уловити відчуття в ступнях і пальцях ніг... спробуйте зробити це так, ніби ви – усередині своїх ступнів і пальців ніг... зараз перемістіть фокус свого усвідомлення трішки вище... відчуйте цю частину тіла зсередини... тепер перейдіть до колін... потім почніть усвідомлювати свої стегна... відчуйте їх так, ніби ви – усередині них... зараз відчуйте тазову і поперекову області... зробіть це так, ніби ви є там усередині... зверніть увагу на свою грудну клітку... спробуйте вловити відчуття, що йдуть із грудної клітки... зараз руки... спочатку пальці рук... потім кисті... лікті... передпліччя... уявіть, що ви – усередині власних рук... зараз відчуйте свої плечі... а тепер відчуйте ключицю... спробуйте уловити відчуття усередині вашої шиї... тепер зверніть увагу на свою потилицю... а зараз перемістіть фокус свого усвідомлення безпосередньо на голову... відчуйте своє обличчя... м'язи на обличчі... губи... ніс... очі... і нарешті... шкіру голови., спробуйте уявити, що б ви почували, якби були усередині власної голови... тримайте у фокусі усвідомлення всіх частин свого тіла... відзначте для себе, які частини тіла цілком є у фокусі вашого усвідомлення. .. а також, які частини – поза вашою увагою... подивіться, чи можете ви це якось змінити... а зараз просто спокійно ляжте і розслабтеся... зробіть кілька глибоких вдихів... а тепер повільно, вибравши для цього потрібний момент, сядьте і відкрийте очі.

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари, і протягом п'яти хвилин вони обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло і обговорюють вправу.

Вправа 41

«Гарячий стілець»

Мета: Надання учасникам можливості ближче познайомитися один з одним і попрактикуватися у ставленні запитань у рамках групового контексту.

Методика: Учасники виконують такі інструкції.

Кожен учасник протягом двох хвилин сидить на «гарячому стільці». Коли один з учасників виявляється на «гарячому стільці» (можна або залишатися сидіти на своєму місці, або поставити «гарячий стілець» у центр кола), інші одержують право ставити йому будь-які питання. Якщо член групи не хоче відповідати на запитання, то він може просто сказати «пропускаю». Через дві хвилини учасник, що сидить на «гарячому стільці», пропонує зайняти це місце іншому членові групи.

Така процедура продовжується доти, поки всі члени групи не побувають на «гарячому стільці».

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по чергово розповідають про те, що їм *найменше* сподобалося в цій вправі, у ході другого - що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 42

Мова тіла

Мета: Дослідження того, як учасники використовують мову жестів.

Методика: Оскільки дуже складно робити однозначні висновки про те, яку інформацію «передає» тіло, корисно досліджувати те, як люди сприймають невербальні повідомлення, що посилаються їм. Під час виконання вправи учасники повинні просто мовчки сидіти на своїх місцях. Потім одного добровольця з групи просять «посадити зручніше» інших учасників тренінгу, тобто змінити положення їхніх тіл таким чином, щоб вони відчули себе більш комфортно. Наприклад, якщо доброволець бачить, що в одного з учасників руки перехрещені, то він може привести їх у нормальне положення чи опустити трохи нижче плечі в іншого учасника, чи повернути трохи убік голову третього. Після двох-трьох таких змін тренер ініціює обговорення того, що кожен із присутніх думає і відчуває щодо зроблених змін. Тренер також може брати участь у виконанні вправи, якщо вважає це потрібним.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово повідомляють про те, яку користь вони взяли для себе з вправи. Потім проводиться загальне обговорення цієї вправи, у ході якого тренер виступає в ролі фасилітатора.

Вправа 43

Закінчення речення

Мета: Дослідження уявлень учасників про самоусвідомлення і консультування. З'ясування того, як учасники використовують мову жестів.

Методика: Завдання тренера полягає в тому, щоб, користуючись наведеним нижче списком незавершених речень, просити кожного з учасників придумати по черзі їхнє закінчення, зачитуючи або всі підряд, або вибираючи їх у випадковому порядку:

- Гарний консультант завжди...
- Найважливіше правило в консультуванні – це...
- Те, що я найбільше хотів би змінити в собі, – це...
- Людина, яка в цій групі найбільш схожа на мене, – це...
- Людина, яка в цій групі найбільш не схожа на мене, – це.
- Наступним етапом моєї підготовки в області консультування буде...
- Найбільше мені хотілося б...
- Якби я міг вибирати, де мені жити, я б вибрав...
- Якби я міг помінятися місцями з людиною, яку знають усі тут присутні, я помінявся б місцями з...
- Моя найкраща якість – це...
- Консультування вимагає того, щоб...
- Найбільш ефективні консультанти завжди. .
- Найскладніше для мене – це...
- Речі, що мені подобаються найбільше, – це..
- Люди, якими я захоплююся, – це...

Тренер може вносити свої доповнення в цей список. Наприкінці одного чи декількох «кіл» учасники повинні проводити обговорення, підбиваючи підсумки того, що вийшло.

Оцінювання вправ: проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по черзі говорять про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь

у процесі оцінювання і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 44

Самооцінка

Мета: Надання учасникам змоги оцінити свої навички консультування.

Методика: Кожен учасник отримує опитувальник, який потрібно заповнити. Після того, як це завдання буде виконане, знову утворюється загальне коло і проводиться обговорення кожного пункту опитувальника.

Опитувальник, призначений для оцінювання навичок консультування (за Ф. Бурнардом)

Інструкція: Прочитайте кожне з тверджень і поставте галочки поруч з відповідями, з якими ви згодні. Виберіть можливі варіанти відповідей для усіх тверджень і намагайтеся, у міру можливості, не відповідати «не знаю». Будьте готові обговорити свої відповіді в загальному колі.

1. Працюючи консультантом, ви можете розвинути навички інтроспективного аналізу.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

2. Я можу сказати, що як консультант працюю ефективно.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

3. Я збираюся продовжити своє навчання і підготовку в галузі консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

4. Очевидно, інші члени групи, порівняно зі мною, є більш ефективними консультантами.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

5. Важливо постійно відслідковувати прогрес у розвитку себе як консультанта.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

6. Я часто задумуюся над своїми сильними і слабкими сторонами стосовно навичок консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

7. Як консультанту мені потрібно ще багато над чим працювати.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

8. Я отримую задоволення від своєї роботи консультанта.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

9. Я можу припустити, що через 5 років я буду продовжувати займатися консульствами.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

10. Навички консульства – це лише набір корисних комунікативних навичок, який можна використовувати в будь-якій ситуації, що стосується роботи.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

11. Я не хотів би занадто часто зіштовхуватися в консульстві з дуже сильними емоційними переживаннями.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

12. Очевидно, інші люди вважають, що я вмію добре консульствувати.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

13. Я часто порівнюю себе з іншими людьми.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

14. Я досить впевнений як консульст.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

15. Консульства – це «модне» заняття, і інтерес до нього незабаром пройде.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

16. Я увесь час удосконалюю наявні в мене навички консульства.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

--	--	--	--	--	--

17. За цей майстер-клас мені вдалося певною мірою удосконалити свої навички консультанта.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

Оцінювання вправи: Усі учасники почергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи певну вправу.

Вправа 45

Оцінка навичок консультування

Мета: Надання учасникам майстер-класу можливості оцінити наявні навички консультування, а також уявлення про консультування.

Методика: Кожен учасник одержує копію опитувальника, який потрібно заповнити, не затрачаючи на відповіді багато часу. Далі в тренера є два варіанти дій. По-перше, заповнені опитувальники можна зробити предметом наступного обговорення. Правильних чи неправильних відповідей тут не існує, разом з тим розмаїтість відповідей може сприяти активній дискусії в групі. Є й альтернативний варіант, за якого учасникам пропонують оцінити наведені в опитувальнику твердження за п'ятибальною шкалою, проставивши потрібні цифри там, де написано «не заповнювати». У цьому випадку кожному варіанту відповіді відповідає наступне числове значення. Після того, як усі наведені в опитувальнику твердження будуть оцінені в подібний спосіб, тренер зіставляє отриману інформацію з даними спеціальних бланків для підрахунку балів. За допомогою такого бланка тренер визначає, скільки осіб у групі дали на те чи інше питання відповідь «абсолютно згідний», «згідний», «не знаю», «не згідний» чи «абсолютно не згідний». Використовуючи цей прийом, можна одержати певне уявлення про те, що учасники думають з приводу того чи іншого конкретного питання.

З уже заповненого бланка для підрахунку балів можна зняти ксерокопії і роздати їх учасникам для проведення подальшого обговорення.

Опитувальник для оцінки навичок консультування (за Ф. Бурнардом)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і поставте галочки поруч з обраними вами відповідями. Ви можете бути «абсолютно згідні», «згідні», «не згідні» чи «абсолютно не згідні» з кожним поданим нижче твердженням. Ви можете на те чи інше твердження дати відповідь «не знаю». Намагайтеся заповнити опитувальник досить швидко, не пропустивши жодного твердження.

1. Загалом я вважаю себе досить ефективним консультантом.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

2. Я вже маю досить великий досвід консультативної практики.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

3. Я більш успішний у ролі слухача, ніж у ролі оповідача.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

4. Я вважаю себе ефективним слухачем.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

5. Як консультант, я іноді буваю надто балакучим.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

6. Я щодня використовую навички консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

7. Я часто даю поради іншим.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

8. Основний принцип роботи полягає в тому, що люди самі знаходять вирішення наявних у них проблем.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

9. Як консультант я одержав достатню підготовку.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

10. Я хотів би краще ознайомитися із літературою з консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

--	--	--	--	--	--

11. Для більшості людей консультування може бути корисним.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

12. Консультуванням повинні займатися тільки добре підготовлені фахівці.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

13. Якби в мене був час, я би консультував більше.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

14. Якби в мене була можливість, я б пройшов ще один курс тренінгів із консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

15. Я досить добре вмію протистояти іншим людям.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

16. У порівнянні з деякими моїми колегами я вважаюся гарним консультантом.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

17. Коли я консультую, то намагаюся використовувати в роботі конкретну теоретичну модель

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

18. Справжні навички консультування приходять з реального життєвого досвіду.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

19. Консультувати може кожний.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

20. Як консультант я маю потребу в більшій практиці.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно незгідний	Не Заповнювати

Оцінювання вправи: Кожен учасник почергово розповідає про те, що йому *найменше* сподобалося у вправі. Потім учасники говорять про те, що їм *найбільше* в ній сподобалося. Керівник групи чи фасилітатор також висловлює свою думку.

Бланк опрацювання даних для оцінки навичок консультування

Твердження	Число учасників, що відповіли				
	Абсолютно згідний	«Згідний»	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний
1. Загалом я вважаю себе досить ефективним консультантом.					
2. Я вже маю досить великий досвід консультативної практики.					
3. Я більш успішний у ролі слухача, ніж у ролі оповідача.					
4. Я вважаю себе ефективним слухачем.					
5. Як консультант іноді я буваю надто балакучим.					
6. Я щодня використовую навички консультування.					
7. Я часто даю поради іншим.					
8. Основний принцип роботи полягає в тому, що люди самі знаходять вирішення наявних у них проблем.					
9. Як консультант я одержав					

достатню підготовку.					
10. Я хотів би глибше познайомитися з літературою з консультування.					
11. Більшості людей консультування може бути корисним.					
12. Консультуванням повинні займатися тільки добре підготовлені фахівці.					
13. Якби в мене був час, я б консультував більше.					
14. Якби в мене була можливість, я пройшов би ще один курс тренінгів з консультування.					
15. Я досить добре вмію протистояти іншим людям.					
16. У порівнянні з деякими моїми колегами, я вважаюся хорошим консультантом.					
17. Коли я консультую, то намагаюся використовувати в роботі конкретну теоретичну модель.					
18. Справжні навички консультування приходять з реального життєвого досвіду.					
19. Консультуванням може займатися кожен.					
20. Як консультант я маю потребу в більшій практиці.					

Психологічний тренінг активного слухання

В основу психологічного тренінгу покладені вправи на розвиток навичок слухання й дослідження, які запропоновані І. Дермановою та О. Сидоренко в праці «Психологічний практикум. Міжособистісні стосунки: методичні рекомендації».

Активне слухання

Є різні фактори, що ускладнюють розуміння й прийняття почуттів, думок і дій іншої людини. Крім цього, у розумінні іншого є величезний ризик — воно може нас змінити, воно загрожує нашій особистій стабільності. А нас лякають зміни. Тому найчастіше перша наша реакція на повідомлення іншої людини — це оцінка чи засудження, але не розуміння. Таку реакцію в умовах консультації не можна назвати професійною, тому формування й розвиток навичок активного слухання здається авторам важливим напрямом у підготовці майбутніх консультантів.

Пропонуємо розглянути деякі вправи, спрямовані на розвиток навичок активного слухання й найбільш характерні труднощі, пов'язані з їх виконанням.

Вправа № 1. Знайомство

Кожен учасник кола повинен представити себе. Для цього він називає своє ім'я, а потім дві особистісні риси, що допомагають йому слухати партнера, й дві інші риси, що заважають слухати партнера. Після того, як перший учасник презентував себе, другий має дослівно повторити те, що він сказав, а потім уже представити себе. Третій учасник має повторити те, що попередній учасник сказав про себе, а потім уже назвати власні риси і т.д., поки вся група не назве себе. Після цього проводиться опитування кожного з учасників кола: що було легше — повторити слова іншої людини чи говорити про себе [6].

У процесі цього обговорення в деяких учасників виникає усвідомлення тих проблем, які заважають уважно вислуховувати партнера. Найчастіше озвучується думка про те, що почути партнера заважають зосередженість на процесі, а не на об'єкті запам'ятовування, зайва концентрація уваги на словах, а не на змісті; проекція власної думки на висловлення співрозмовника.

Вправа № 2. Детектив

Уся група встає в коло. Ведучий пропонує учасникам скласти детектив з будь-якими героями й змістом. Кожний з учасників придумує тільки одну версію, але так, щоб вона була продовженням попередньої розповіді. При цьому, перш ніж назвати свою фразу, необхідно дослівно повторити попередню. Вправа продовжується доти, доки всі не випробують себе в цій колективній творчості. Причому цікавим, на наш погляд, є те спостереження, що з початком "другого кола" помітно зростає кількість помилок відтворення попередньої пропозиції, а іноді й просто її "ігнорування". Ця вправа дає змогу учасникам зрозуміти, що труднощів у відтворенні слів партнера тим більше, чим більшою мірою ми особисто втягнені у бесіду.

Щодо здатності почути, то тут йдеться про баланс між особистою участю й здатністю відмежуватись.

Вправа № 3. Зіпсований телефон

Вибирають 5 чоловік із членів групи — безпосередніх учасників завдання. їм повідомляють, що в групі буде зачитаний текст, який вони мають переказувати один одному по пам'яті, не роблячи ніяких записів і позначок. Після цього в колі залишається тільки один з п'ятьох, а четверо виходять за двері. Йому зачитують текст. Потім запрошується другий учасник. Перший переказує все, що запам'ятав. Потім запрошується наступний і т.д., доки текст не повторить останній, п'ятий учасник. Завдання краще проводити з відеозніманням або визначити групу спостерігачів, які будуть фіксувати можливі помилки і перекручування змісту, що трапляються в кожного з учасників.

Неважко помітити, що в результаті такої передачі зміст тексту спотворився до протилежного. Характерними труднощами, що ведуть до помилкового відтворення тексту, на думку учасників і спостерігачів, можна вважати вибіркковість сприйняття, занадто велику увагу до деталей, нездатність структурувати інформацію, привнесення власних інтерпретацій.

І, незважаючи на те, що є визначені правила активного слухання (не перебивати, не переводити розмову на себе, не забігати наперед в осмисленні розмови, не давати порад), їх недостатньо, щоб цілком зрозуміти співрозмовника. Безперечно, активне слухання — це важлива навичка, яку необхідно тренувати й розвивати.

Навички дослідження

Запитання — це універсальний робочий інструмент психолога-консультанта. Ми уже відзначали, що за їхньою допомогою можна "розговорити" клієнта, зібрати необхідну інформацію чи уточнити інформацію, задати темп консультації, перевірити свої інтерпретації.

Здатність психолога зрозуміти клієнта значною мірою залежить від точності запитань, які він ставить. Крім того, грамотне використання консультантом запитань задає певний алгоритм, послідовність бесіди.

Пропонуємо познайомитися з деякими завданнями, спрямованими на розвиток навичок ставити запитання і навичок послідовного ведення бесіди.

Вправа № 1. "Хто я?"

Всі учасники групи пишуть на аркушах паперу будь-яке поняття з заданої теми, ім'я й прізвище особи, добре відомої всій групі, але таким чином, щоб сусіди не бачили. Потім ведучий пропонує кожному прикріпити свою записку на спину комусь із колег. Тепер у кожного учасника групи на спині пришилена записка з визначеним поняттям чи ім'ям, яку можуть прочитати всі інші, але не може прочитати він сам. За сигналом ведучого група займає свої місця. Тренер пропонує учасникам довідатися — "хто я", використовуючи тільки закриті запитання.

Більш успішним, як правило, виявляється той учасник, який продумає і використовує такий алгоритм: спочатку виявляє великі блоки інформації, потім дрібніші, а вже потім з'ясовує деталі.

Вправа № 2. Відкриті запитання

Учасникам пропонується визначити, які запитання вони частіше використовують у повсякденному житті — відкриті чи закриті. Багато хто не може відразу відповісти на це запитання. Ведучий пропонує поекспериментувати з відкритими питаннями. Учасники стають у коло і по черзі ставлять один одному відкриті запитання. У цьому завданні учасники мають можливість більше довідатися про іншого, його особистісні особливості, погляди і переваги. Учасник, відповівши на запитання, звернене до нього, сам формулює запитання до наступного. І так доти, доки в ролі того, хто відповідає й ставить запитання, не опиниться кожен член групи.

Вправа № 3. Перевертень

Учасникам пропонують придумати закриті запитання і поставити його сусідові. Завдання сусіда — переформулювати поставлене запитання на відкрите. Наприклад, запитання: "Тобі подобається моя зачіска?" можна переформулювати у такий спосіб: "Що ти думаєш про мою зачіску?". Кожен наступний учасник по черзі повинен спочатку переформулювати закриті запитання на відкрите, а потім поставити сусідові закриті запитання. Останнім ставить відкрите запитання перший учасник.

Психологічний тренінг уважного поводження

В основу психологічного тренінгу уважного поводження покладені вправи на розвиток уваги, запропоновані Алан Е. Айві та ін. у праці "Психологічне консультування і психотерапія. Методи, теорії і техніки: практичне керівництво".

1. *Розпізнання клієнта, який здатний або нездатний слухати.* Знайдіть у своєму оточенні людей, яких вважають талановитими слухачами. Зверніть увагу на їхню манеру говорити, слухати, міміку і вербальний супровід. Потім знайдіть тих, хто, на вашу думку, не вміє слухати і порівняйте їх за тими ж параметрами. Потім поверніться в своє минуле й подумайте про людей, які були для вас значущими, й навпаки. Вивчіть специфіку їхнього поводження.

2. *Проведіть практичний експеримент з уважного поводження.* Розмовляючи з членами родини чи з приятелем, навмисно використовуйте неправильне поводження (дивіться вбік, змінійте тему розмови на ту, що хвилює тільки вас, напускайте на себе сумний вираз), а наступного разу спеціально поводьтеся "грамотно". Порівняйте отриманий ефект.

3. *Приклад для аудиторії.* Не відводячи погляду від лектора, злегка нахиліть корпус вперед. Незабаром ви побачите, що лектор звертається тільки до вас, можливо, ігноруючи інших. Люди говорять тільки для тих, хто їх слухає. Аналогічно можна стверджувати, що ті, хто слухає уважно, й одержують більше уваги від людей, ніж ті, хто на це не здатний.

4. *Вибірковість уваги.* Розмовляючи з приятелем чи клієнтом, уважно відзначайте всі теми. Виберіть цікаву для вас тему і розвивайте її. Потім поверніться до іншої теми розмови й зробіть те ж саме. Ви помітите, що ви самі спрямовуєте хід розмови. Це дуже важлива навичка, необхідна кожному психологу.

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Активна роль (психолога, клієнта) у психологічному консультуванні (у корекційній роботі) – ініціативні, активні дії, які здійснює психолог-консультант чи клієнт у ході проведення психологічного консультування чи психокорекційної роботи. Ці дії розраховані на те, щоб якомога легше та швидше досягнути поставленої мети.

Альтернативні способи поведінки клієнта – різні, нерідко протилежні, способи поведінки клієнта, пов'язані з практичним вирішенням його проблеми.

Базисна мотивація діяльності (поведінки) клієнта – власні інтереси та потреби клієнта, спираючись на які, можна мотивувати, стимулювати його до досягнення поставленої мети, до практичного виконання психотерапевтичних рекомендацій, отриманих у ході проведення психологічного консультування.

Безоцінкове ставлення психолога-консультанта до клієнта – відмова психолога-консультанта від оцінювання особистості чи поведінки клієнта в термінах «добре» чи «погано»; налаштованість психолога-консультанта на краще розуміння клієнта як особистості, прийняття його такою людиною, якою він є.

Вербальна підтримка клієнта – спосіб мовного стимулювання клієнта до активного співробітництва з психологом - консультантом під час проведення психологічної консультації; використання психологом-консультантом різних слів та виразів для того, щоб зняти психологічну напругу клієнта, особливо на стадії проведення сповіді.

Вивчення особистості клієнта – психодіагностичне обстеження психологом-консультантом клієнта як особистості для вияву тих індивідуальних його особливостей, які бажано знати для більш глибокого розуміння проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію. Вивчення особистості клієнта потрібне також для того, щоб довести до свідомості клієнта суть його проблеми і знайти найбільш ефективні способи її вирішення за активної участі самого клієнта.

Види психологічного консультування – різновиди психологічного консультування, виділені за характером проблем, що вирішуються в них, наприклад: інтимно-особистісне, сімейне, психолого-педагогічне, ділове.

Випадки психологічного консультування – ситуації, що виникають у практиці роботи психологічної консультації або психолога-консультанта; проблеми в житті клієнта, з приводу яких він звертається в психологічну консультацію за допомогою.

Відзеркалювання – один із прийомів проведення психологічного консультування, який найчастіше використовується на стадії сповіді. Прийом відзеркалювання полягає у свідомому повторюванні психологом-консультантом рухів клієнта, його висловів разом із тією інтонацією, з якою вони вимовляються самим клієнтом, а також його пози, жестів та міміки.

Відкритість психолога-консультанта клієнтові – готовність і здатність психолога-консультанта бути відкритою і відвертою для клієнта людиною, яка щиро і відверто обговорює з ним усі питання, які виникають у процесі проведення психологічного консультування.

Внутрішні ознаки результативності психологічної консультації – помітні позитивні зміни в психіці та поведінці клієнта, які відбулися в результаті проведення психологічного консультування.

Вторинні (другорядні) психологічні проблеми сім'ї – внутрішньосімейні проблеми, які виникають через інші, не вирішені проблеми, і які самі не можуть бути успішно вирішені без урегулювання перших, основних проблем сім'ї.

Діагностичний етап психологічного консультування – третій етап психологічного консультування, під час якого клієнт розповідає психологові-консультантові про свою проблему, а психолог-консультант уважно слухає його, обговорює, уточнює з ним проблему, ставить її психологічний діагноз, а також, за потреби, проводить психодіагностичне обстеження самого клієнта.

Діловий підхід до психологічного консультування – підхід, відповідно до якого ще до початку проведення психологічної консультації з клієнтом проговорюють й узгоджують умови проведення консультації: час, місце, очікувані результати, витрати та інші питання.

Доброзичливість психолога-консультанта до клієнта – безумовно добре, доброзичливе, позитивне ставлення психолога-консультанта до клієнта.

Довгострокова тривала перспектива в психологічному консультуванні – те, що відбувається в довготривалій період, від декількох місяців до декількох років, позитивні зміни в психології та поведінці клієнта, які виникають після завершення психологічної консультації завдяки виконанню клієнтом отриманих у ній практичних рекомендацій.

Довіра психолога-консультанта до клієнта – готовність і здатність психолога-консультанта довіряти клієнтові в усьому; віра психолога-консультанта у можливість клієнта самостійно справлятися зі своєю проблемою.

Емоційна підтримка клієнта – емоційно забарвлені слова і практичні дії психолога-консультанта, у яких проявляється відкрита, зацікавлена емоційна підтримка психологом-консультантом того, що говорить, робить або збирається зробити клієнт.

Емпатія (психолога-консультанта до клієнта) – особливе почуття, завдяки якому психолог-консультант може ніби зсередини розуміти психологію клієнта, проникати в його внутрішній, психологічний світ, краще і глибше пізнавати особистість клієнта і його стан.

Етапи психологічного консультування – послідовні кроки у проведенні психологічного консультування, розраховані на досягнення окремо взятих цілей консультування, які ставляться в його процесі. До етапів психологічного консультування належать, зокрема настрої клієнта на

сповідь, вислуховування психологом-консультантом сповіді клієнта, прояснення суті проблеми клієнта, пошук і формулювання рекомендацій з її практичного вирішення.

Завдання психологічного консультування – питання, які можна вирішити в процесі проведення психологічного консультування, його цілі і кінцеві результати.

Зовнішні ознаки результативності психологічного консультування – помітні позитивні зміни в поведінці клієнта, які відбуваються в результаті проведення психологічного консультування.

Інтерперсональні якості особистості психолога-консультанта – сукупність психологічних рис характеру консультанта, що проявляються в його особистому спілкуванні з клієнтом.

Інтимно-особистісне психологічне консультування – психологічне консультування, яке проводиться у зв'язку з інтимно-особистісними проблемами клієнта, таких, про які він переважно говорить тільки з досить близькими людьми за довірливих взаємин із ними.

Картотека клієнтів у психологічній консультації – спеціальна картотека, яку складають для службового використання у психологічній консультації, до неї вносять такі відомості про клієнта: хто він, коли і з якого приводу звернувся в консультацію, хто проводив консультування, якою виявилася проблема клієнта, які рекомендації щодо її вирішення були запропоновані, яка ефективність виконання клієнтом відповідних практичних рекомендацій та інші дані.

Клієнт – людина, яка звернулася у психологічну консультацію за допомогою до професійного психолога для вирішення певної проблеми.

Кодекс професійної етики практичного психолога – пакет основних законів, положень, правил, які практичний психолог, у тому числі психолог-консультант, повинен неухильно дотримуватися, працюючи з людьми. Кодекс професійної етики практичного психолога приймає професійне товариство психологів і діє в рамках цього товариства.

Комплекс психологічний – помилкове уявлення людини про свої фізичні або психологічні вади, їхнє перебільшення, яке супроводжується глибинними і, як правило, прихованими від сторонніх людей переживаннями через ці вади.

Комплексна теорія інтерпретації сповіді клієнта – спосіб інтерпретації сповіді клієнта, заснований на сукупності положень, які впливають з певних психологічних теорій.

Комплементарна поведінка людини – така поведінка людини, за якої її дії, включаючи жести й міміку, а також паралінгвістичні компоненти мови, відповідають тим словам, які вона в цей час вимовляє, висловлюючи компліменти іншій людині або вислуховуючи їх на свою адресу.

Конструктивний підхід до вирішення проблеми клієнта – прагнення психолога-консультанта не так позбавити клієнта від переживань з приводу проблеми, з якою той стикнувся, як, зберігши і примноживши енергію клієнта, спрямувати її на вирішення проблеми (у конструктивне русло).

Консультант-психолог – професійно підготовлений практичний психолог, який займається психологічним консультуванням.

Критерії оцінки результатів психологічного консультування – основи, показники, ознаки, за якими можна робити висновок про успішність проведення психологічного консультування і вирішення психологічних проблем клієнта.

Максималізм клієнта – бажання, прагнення клієнта досягти найбільш сприятливих для себе результатів психологічного консультування, зробити себе майже ідеальною людиною, позбутися вад за мінімальних затрат зусиль і часу.

Можливості психолога-консультанта – перелік того, що реально здатний чи не здатний зробити психолог-консультант у практичному вирішенні проблем, з якими до нього звертаються клієнти.

Моральна підтримка клієнта з боку психолога-консультанта – емоційна, словесна підтримка клієнта консультантом-психологом у формі співчуття, співпереживання йому, схвалення, похвали і т. ін.

Морально-етичні вимоги до роботи психолога-консультанта – вимоги, що висуваються до роботи психолога-консультанта відповідно до морально-етичного кодексу практичного психолога. За розбіжностей його дій із положеннями цього кодексу психолог несе моральну, а іноді й юридичну відповідальність перед суспільством і колегами по роботі.

Невпевненість клієнта в собі – відсутність у клієнта впевненості у своїх силах і можливостях, у тому, що він може успішно подолати свої життєві проблеми.

Неформальна обстановка спілкування психолога-консультанта з клієнтом – така обстановка, в якій психолог-консультант і клієнт спілкуються один з одним і сприймають один одного як цілком рівноправних у всіх стосунках людей, добре знайомих особисто, а не як офіційних осіб.

Об'єктивні ознаки результативності психологічного консультування – реальні ознаки, підтверджені результатами спостереження і оточенням (окрім самого психолога-консультанта і клієнта), завдяки яким можна робити цілком об'єктивний висновок про результативність психологічного консультування.

Образ я-клієнта – уявлення клієнта про самого себе, про свої психологічні особливості.

Оперативна допомога клієнтові – термінова, поточна допомога психолога-консультанта клієнтові, яка розрахована на досягнення швидкого ефекту від проведеного консультування.

Особистісні якості психолога-консультанта – сукупність загальних і спеціальних якостей особистості, якими володіє або повинен володіти психолог-консультант як професіонал для успішного виконання своїх обов'язків.

Перманентна проблема клієнта – постійна, типова проблема, яка в цього клієнта існує досить давно або періодично з'являється в його житті.

Постконсультативне спілкування психолога-консультанта з клієнтом – спілкування психолога-консультанта з клієнтом після того, як психологічне консультування в основному завершилося і клієнт отримав необхідні рекомендації щодо практичного вирішення його проблеми.

Принцип «тут і тепер» – правило проведення психологічного консультування, згідно з яким свідомість (увага, пам'ять, уява і мислення) клієнта під час проведення консультування повинна бути зосереджена на тому, що відбувається тепер, а не на тому, що було в минулому чи може відбутися в майбутньому.

Проблемне інформування клієнта (про суть його проблеми) – пояснення клієнтові суті його проблеми у всій її складності, під час якого розуміння проблеми психологом-консультантом і самим клієнтом може і збігатися, і не збігатися.

Професійна компетентність психолога-консультанта – знання і практичні вміння психолога-консультанта, завдяки яким він може дієво допомагати клієнтам у вирішенні їхніх життєвих, психологічних проблем.

Професійна підготовка психолога-консультанта – знання, уміння, навички, які потрібні професійно підготовленому психологові-консультантові для успішного виконання своєї роботи.

Професійні якості психолога-консультанта – перелік індивідуальних психологічних якостей, якими повинен володіти професійно підготовлений психолог-консультант.

Процедура консультування – група об'єднаних один з одним, спрямованих на досягнення однієї, окремо взятої мети консультування і, як правило, застосованих спільно прийомів психологічного консультування.

Процедура оцінювання психологічного консультування – прийоми та способи, за допомогою яких зазвичай оцінюють результати проведеного психологічного консультування і успішність вирішення проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

Процедура підкріплення (емоційної підтримки) клієнта – прийоми, за допомогою яких психолог-консультант емоційно підтримує клієнта, особливо на стадії сповіді й у процесі її спільної інтерпретації.

Психологічне консультування – практичне надання дієвої психологічної допомоги порадами та рекомендаціями людям, які її потребують, професійно підготовленими спеціалістами, психологами-консультантами.

Реальність проблеми клієнта – відповідність тієї проблеми, про яку клієнт розповідає психологові-консультантові, справжньому стану речей. Проблема, позначену клієнтом, вважають реальною, якщо вона насправді існує і не є надуманою.

Результативність психологічного консультування – кінцевий підсумок психологічного консультування, його практичний результат у вирішенні проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

Рефлексія (у ході спілкування з людьми) – усвідомлення людиною своїх дій, думок і почуттів, а також того, як її сприймають ті, з ким вона спілкується.

Секретар-референт психологічної консультації – один із працівників допоміжного персоналу психологічної консультації, завданням якого є прийом клієнтів й отримання від них первинної інформації, потрібної для початку психологічної консультації, а також інформування клієнтів про умови проведення консультації.

Ситуація психологічного консультування – умови, в яких організують і проводять психологічне консультування.

Спеціальні вимоги до психологічного консультування - ряд вимог до психолога-консультанта і до психологічного консультування, пов'язаних із різноманітними сферами життя людини: інтимно-особистісною, сімейною, психолого-педагогічною, діловою тощо.

Сповідь клієнта – детальна розповідь клієнта психологові-консультантові про свою проблему із врахуванням його відповідей на питання психолога консультанта.

Стратегія психологічного консультування (у виробленні практичних рекомендацій клієнтові) – спосіб досягнення мети, яку ставить перед собою психолог-консультант, його типові дії щодо клієнта на завершальній стадії проведення психологічного консультування, під час формулювання практичних рекомендацій до вирішення його проблеми.

Суб'єктивні ознаки результативності психологічного консультування – уявлення, переконання, відчуття клієнта і психолога-консультанта, які свідчать про те, що проведене психологічне консультування виявилось успішним.

Супервізор – спеціаліст, який професійно контролює і безпосередньо керує діяльністю практичного психолога-початківця, а саме психолога-консультанта.

Теоретична орієнтація психолога-консультанта – теоретичні знання, які поділяє та використовує психолог-консультант у практичній роботі з клієнтами, особливо на стадії інтерпретації сповіді та вироблення практичних рекомендацій для вирішення проблеми клієнта.

Техніка проведення психологічного консультування – прийоми і засоби, які на кожному з основних етапів психологічного консультування в рамках відповідних процедур консультування застосовує психолог-консультант для визначення і правильного вирішення проблеми клієнта.

Тимчасове вирішення проблеми клієнта – таке вирішення проблеми, яке хвилює клієнта, яке лише на деякий час знімає її гостроту, але не вирішує проблему повністю і не гарантує повторення чи загострення відповідної проблеми в майбутньому.

Тривалість контакту психолога з клієнтом – час, протягом якого психолог-консультант спілкується із клієнтом під час однієї чи декількох особистих зустрічей із ним.

Умови результативності психологічного консультування – сукупність умов, які позитивно чи негативно впливають на результати психологічного консультування, включаючи ступінь складності вирішуваних проблем, настрій клієнта, досвід і професіоналізм психолога-консультанта.

Ціль психологічного консультування - очікуваний кінцевий результат психологічного консультування, на фактичне досягнення якого воно спрямоване.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література:

1. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М. : Класс, 2004. – 208 с.
2. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб. : Питер, 2002. – 254 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
4. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. В 2ч. Ч. 1 / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 54 с.
5. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. В 2 ч. Ч. 2 / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 127 с.
6. Джордж Р. Консультирование: Теория и практика : пер. с англ. / Р. Джордж, Г. Кристиани. – 4-е междунар. изд. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с. – (Искусство консультирования).
7. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академпроект, 2000. – 240 с.
8. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002.
9. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування / С. М. Морозов, Л. В. Музиченко, А. В. Тімакова. – К. : Главник, 2004. – 221 с.
10. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье : пер. с англ. / Р. Мэй. – М. : Апрель Пресс, 2002. – 255 с. – (Искусство консультирования).
11. Нельсон Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон. – СПб. : Питер, 2000. – 450 с.
12. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учеб. для студ. вузов / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 394 с.
13. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: учебное пособие / В.Э.Пахальян. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
14. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.— 105 с.
15. Федоренко Р.П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. – Луцьк: — Вежа, 2007.— 195с.
16. Федоренко Р.П. Психодіагностична практика в клініці: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2010.— 234 с.
17. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч.посіб. для студ. вищ. навч. закл. III - IV рівнів акредитації / Раїса Петрівна Федоренко, Катерина Іванівна Шкарлатюк. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. –199 с.

18. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

ДОДАТКОВА:

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование // Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М., 2001. – С. 186–239.

2. Аюрзанаев О. И. Теория психологического комплекса: Перечитывая Альфреда Адлера / О. И. Аюрзанаев // Психология и соционика межличностных отношений. – 2007. – № 9. – С. 27–33.

3. Болотова А. К. Методы диагностики развития личности // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002. – Ч. 2, гл. 4. – С. 226–268.

4. Болотова А. К. Психологическое консультирование, психотерапия и коррекционная работа в практической психологии // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002. – Ч. 3. – С. 306–364.

5. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – К. : Освіта України, 2007. – 336 с.

6. Буленко Т. В. Диагностика личности в практической деятельности психолога / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцк : [б. в.], 1996. – 312 с.

7. Васківська С. Психологічний запит клієнта / С. Васківська // Психолог. – 2007. – Січ. (№ 4). – С. 17–18. – (Психологічне консультування).

8. Вознюк О. Психодіагностичні методи корекції негативних психоемоційних станів у школярів / О. Вознюк, Є. Романенко // Психолог. – 2007. – Лют. (№ 5). – С. 28 – 14.

9. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – 5-е изд., испр., доп. – СПб. : Речь, 2003. – 656 с. – (Психологический практикум).

10. Гриценюк Л. Техніка «Я-висловлювання» / Л. Гриценюк // Психолог. – 2005. – Лист. (№ 44). – С. 17–20.

11. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология / М. А. Гулина. – СПб. : Речь, 2001. – 111 с. – (Классики и современники психологии).

12. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования: Учеб.пособ. – М.: Ось-89, 2003.

13. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей / Н. М. Комарова // Соц. Працівник. – 2006. – Серп. (№ 15). – С. 14–31.

14. Комінко С. Б. Кращі методи психодіагностики / С. Б. Комінко, Г. В. Кучер. – К. : Карт-бланш, 2005. – 406 с.

15. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки / О. С. Лісова. – Чернівці : АНТ Лтд, 2004. – 233 с.

16. Мазур О. Дитячі страхи: діагностика та корекція / О. Мазур // Психолог. – 2007. – Жовт. (№ 39). – С. 15–18.

17. Минигалиева М. Р. Психологическое консультирование как процесс взаимопонимания / М. Р. Минигалиева // Психология зрелости и старения. – 2003. – № 1. – С. 5–26.
18. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам / А. Пиз. – Нижний Новгород : Ай Кью, 1992. – 158 с.
19. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики / С. А. Поліщук. – К. : Унів. кн., 2009. – 440 с.
20. Профессиональная позиция психолога-консультанта. Профессиональная психологическая помощь и другие возможности получить психологическую поддержку // Журн. практического психолога. – 2006. – № 4. – С. 7–14.
21. Профессиональные качества и этические принципы консультанта // Журн. практического психолога. – 2006. – № 4. – С. 27–29.
22. Рябченко В. Психологічна консультація. Інформація про роботу з очною, заочною та дистанційною формами проведення / В. Рябченко // Психолог. – 2007. – Квіт. (№ 13/15). – С. 71–73.
23. Скребець В. О. Основи психодіагностики / В. О. Скребець. – К. : Слово, 2003. – 192 с.
24. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики / Л. Г. Терлецька. – К. : Главник, 2006. – 144 с.
25. Федоренко Р.П. Психологія суїциду: Навчальний посібник. - Луцьк: —Вежа, 2011.– 234 с.
26. Царенко Л. Наративне консультування як текст / Л. Царенко // Соц. педагог. – 2007. – Груд. (№ 12). – С. 8–13.

ЗМІСТ

ВСТУП

.....
Навчально-тематичний план вивчення навчальної дисципліни «Основи консультування»
.....

Розподіл тем навчально-тематичного плану
.....

Розділ I. Лекцій курс
.....

Розділ II. Плани семінарських і практичних занять
.....

Розділ III. Зміст завдань для самостійної роботи студентів
.....

Орієнтовні питання з навчальної дисципліни «Основи консультування», які виносяться на іспит
.....

ДОДАТКИ

.....
Короткий термінологічний словник
.....

Список використаних джерел
.....