Практическое занятие № 1 «Психологическое консультирование как область практической психологии»

Главная **цель практического занятия** - обеспечить возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли. Данный вид занятия представляет собой средство развития культуры научного мышления; предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания.

При подготовке к практическому занятию обучающимся необходимо внимательно изучить материалы лекций по данным темам, рекомендованную литературу, а также самостоятельно обращаться к другим источникам с целью получения дополнительной информации и усвоения материала.

I. Сравнительный анализ.

1. **Проведите сравнительный анализ понятий** «психологическое консультирование», «психокоррекция», «психотерапия» по следующим параметрам: цели, методы воздействия, локус жалобы, характер взаимодействия клиента с консультантом, длительность процесса, тип клиентов, уровень подготовки консультанта. Можно представить в виде таблицы.

2. **Проведите сравнительный анализ основных целей и задач** психологического консультирования с точки зрения различных авторов (Ю. Алешина, Алан и Мэри Айви, Р. Мэй, Р. Кочюнас, Дж. Коттлер, В.Ю. Меновщиков и др.). Можно представить в виде таблицы.

3. **Проведите анализ основных требований**, предъявляемых к личности психолога- консультанта и возможные негативные последствия для клиента, в случае отсутствия этих качеств у консультанта.

II. Практические задания.

1. Прочитайте отрывок в книге Дж. Бьюдженталя «Наука быть живым» (случай с Лоренсом).

Проанализируйте данный случай, отвечая на следующие вопросы:

1). В чем на Ваш взгляд проблема Лоренса? Как был сформулирован запрос клиента на работу.

2). Как трансформировался запрос клиента в ходе терапевтической работы?

3). Какие ключевые моменты Вы можете выделить в работе Бьюдженталя с Лоренсом?

4). В чем именно можно определить результат терапии с Лоренсом? В чем, на Ваш взгляд, эффективность данной терапевтической работы.

5). В чем был смысл и как Вы отнеслись к эпизоду «крушения стула» в кабинете Бьюдженталя? Чем на Ваш взгляд был продиктован этот взрыв, и как Вы объясняете стратегию работы терапевта в этом эпизоде.

6). Откуда всплыло имя Лари и как оно связано с Лоренсом. Проанализируйте механизм, по которому у терапевта возникло это имя.

7). Перечислите основные приемы работы терапевта в терапии с Лоренсом.

2. **Сформулируйте 5 жалоб, с которыми могут обращаться клиенты к консультанту и попробуйте переформулировать их в терапевтический запрос** (можно найти примеры в литературе или кино или придумать самостоятельно).

3. Опишите минимум 5 симптомов эмоционального выгорания консультанта.

III. Самоанализ.

1. Проанализировать в письменном виде собственный кризис, который Вы когда-либо переживали (лучше в недалеком прошлом).

Для выяснения природы взятого для анализа кризиса необходимо ответить на следующие вопросы:

1). Какое событие или осложнение вызвало кризис? Опишите, что произошло?

2). Были ли какие-либо исходные обстоятельства, которые осложнили переживание данного события именно в тот период времени? Опишите общее состояние дел в то время, когда случился кризис.

3). Был ли кризис неожиданным? Сколько предупредительных знаков, говорящих о том, что события развиваются к худшему, Вы получили? Оглянитесь назад: имелась ли у Вас какая-нибудь возможность предотвратить кризис?

4). Когда кризис случился, в какой момент Вы могли контролировать развитие событий? Возвращаясь к прошлому, обозначьте, насколько реалистична была Ваша оценка происходящего.

5). В какой степени изменился Ваш привычный образ жизни в результате кризиса? Отметьте любые нарушения привычных стереотипов поведения во время работы, отдыха, сна, пробуждения и встреч с разными людьми.

6). Какие чувства Вы испытывали во время переживания кризиса?

7). Насколько неопределенным представлялся вначале выход из кризиса? Представляли ли Вы, что может случиться в будущем? Если нет, то почему?

8). Включал ли кризис какую-нибудь личную потерю? Если да, то что это была за потеря (смерть любимого человека или родственника, утрата значимого идеала, статуса, независимости, телесных функций)? Опишите, что значила эта потеря для Вас.

9). Включал ли кризис какую-либо угрозу или опасность. Если да, то какую?

10). Сопровождался ли кризис Вашим унижением? Попытайтесь объяснить, что именно Вы сочли унизительным для себя.

11). Сопровождался ли кризис каким-либо неприятным открытием для Вас, то есть обнаружением чего-то огорчительного, о чем Вы до того не подозревали?

12). Оглядываясь назад, можете ли Вы определить, содержалось ли в Вашем кризисе какое-либо скрытое обращение к Вам? На что в Вашей жизни в это время открыл Вам глаза кризис? *

---

* При выполнении этого задания Вам может помочь книга В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». – СПб,: Речь, 2004, - с. 40.

2. Напишите письмо себе, как психологу, изложив суть своей проблемы (реальной или гипотетической (на выбор). *

Далее напишите ответ от «психолога», придерживаясь следующего алгоритма:

- Приветствие.
- Поддержка клиента.
- Уточнение запроса.
- Распределение ответственности.
- Изложение ключевых тем, которые на Ваш взгляд являются важными.
- Информационный блок.
- Открытые вопросы, обращенные к клиенту, интерпретации, конфронтации.
- Распределение ответственности.
- Поддержка.
- Завершение письма с эффектом открытой двери.

***** В качестве образца можно посмотреть форумы с вопросами психологу в Интернет-пространстве.