

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический  
университет»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ:  
ТРЕНИНГ КОНСУЛЬТАНТА**

Рабочая тетрадь для слушателей программы дополнительного  
образовательного профессионального образования «Психологическое  
консультирование: тренинг консультанта»



Красноярск  
2013

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический  
университет»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ:  
ТРЕНИНГ КОНСУЛЬТАНТА**

Рабочая тетрадь для слушателей программы дополнительного  
профессионального образования «Психологическое консультирование:  
тренинг консультанта»

Красноярск  
2013

УДК 615.851 (075.8)

ББК Ю949.2 Я73

Психологическое консультирование: тренинг консультанта: рабочая тетрадь для слушателей программы дополнительного образовательного профессионального образования «Психологическое консультирование: тренинг консультанта». - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 40 с.

Составитель: И.Е.Марина

Рабочая тетрадь для сопровождения программы дополнительного профессионального образования «Психологическое консультирование: тренинг консультанта» в рамках повышения квалификации психологов, реализующих консультационное направление деятельности.

Представлен практический материал для тренинговой работы с целью отработки умений и навыков психологического консультирования.

Рекомендуется психологам всех отраслей психологии, реализующих консультационное направление деятельности.

Одобрено и рекомендовано к печати редакционно-издательским советом СибГТУ.

Рецензент: канд. философ. наук Е.С. Медведева (научно-методический совет СибГТУ)

При оформлении титульного листа использовался рисунок с адреса: [http://www.topauthor.ruuploads2012-03266\\_229494ad97da4efb9dafd9d80d3387368e1.jpeg](http://www.topauthor.ruuploads2012-03266_229494ad97da4efb9dafd9d80d3387368e1.jpeg)

© ФГБОУ ВПО Сибирский государственный технологический университет, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
<b>I НАВЫКИ И ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ</b>	<b>8</b>
1 Список утверждений к упражнению «Консультирование — это..., консультирование — это не...»	8
2 Вопросы к упражнению «Люди, которые мне помогают»	9
3 Материал для упражнения «невербальные средства общения»	9
4 Варианты «заклинаний» для упражнения «Оставь за дверью трудности»	10
5 Бланк для упражнения «Окно Джохари»	11
6 Рекомендации к упражнению «Обратная связь»	12
7 Материал к упражнению «Как показать клиенту, что мы его понимаем»	12
8 Материал к упражнению «Рефлексивное слушание»	12
9 Материал к упражнению «И что вы чувствуете?»	13
10 Примеры ситуаций к упражнению «Техники постановки вопросов»	14
11 Материал к упражнению «Супервизия»	15
12 Основные навыки и умения, отрабатываемые в ходе первой части тренинга	19
<b>II СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ</b>	<b>21</b>
1 Применение навыков, техник и стратегий в ходе консультирования	21
2 Материал для упражнения «Что нужно клиенту?»	22

3 Материал для упражнения «Создание доверительной атмосферы»	23
4 Материал для упражнения «Составление контракта»	24
5 Список вопросов для упражнения «Слушая и прерывая фразы»	24
6 Образцы техник	25
7 Примеры к упражнению «Самораскрытие»	27
8 Образцы карточек к упражнению «Повторяющееся слово»	29
9 Темы для упражнения «Фокус на мыслях клиента»	29
10 Темы для разыгрывания ситуации к упражнению «Фокус на поведении»	30
11 Модель решения проблемы клиента к упражнению «Фокус на поведении»	30
12 Примерные вопросы «подстройки к будущему» для упражнения «Окончание сессии»	31
13 Карта тренинга для упражнения «Обобщение опыта»	32
14 Основные навыки и умения, отрабатываемые в ходе второй части тренинга	33
Библиографический список	34
Приложение А (Обязательное) Контрольная работа текущего контроля	35
Приложение Б (Обязательное) Контрольная работа итогового контроля	37

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая тетрадь «Психологическое консультирование: тренинг консультанта» разработана в качестве сопроводительного материала программы дополнительного профессионального образования с целью развития умения и навыков консультирования.

Актуальность повышения квалификации психологов по дополнительной профессиональной образовательной программе «Психологическое консультирование: тренинг консультанта» обусловлена необходимостью развивать навыки консультирования для реализации практической деятельности психолога.

Психологическое консультирование – одно из основных направлений деятельности в работе практикующего психолога. Обучение психологическому консультированию – процесс постепенный, поэтому материал, представленный в данном издании, рассчитан на тренинговые занятия, предполагающие несколько встреч для отработки навыков психологического консультирования.

Актуальность применения рабочей тетради «Психологическое консультирование: тренинг консультанта» в рамках повышения квалификации подкрепляется необходимостью совершенствования профессиональных компетенций психологов, необходимых для реализации консультативной направленности деятельности практикующего психолога. Умения и навыки, отрабатываемые по предложенному практическому материалу, могут быть использованы в рамках интегративного, личностно-центрированного, когнитивно-бихевиорального и гештальт-консультирования.

Тренинг консультанта с целью тренировки навыков и умений, необходимых для проведения профессионального психологического консультирования, основан на материалах Е.К. Лютовой-Робертс [6].

Рабочая тетрадь «Психологическое консультирование: тренинг консультанта» составлена как на основе интеграции теории научного содержания, так и материалов практического применения и разбита на две части.

Первая часть «Навыки и техники психологического консультирования» охватывает следующие вопросы: умения, необходимые в процессе психологического консультирования (умение слушать и слышать, умение эффективно использовать невербальные средства общения, умение наблюдать, умение давать и принимать обратную связь, умение следовать за собеседником в процессе взаимодействия); техники рефлексивного слушания, необходимые в процессе психологического консультирования (эхо-техника, перефразирование, резюмирование); техники постановки вопросов, необходимые в процессе психологического консультирования (открытые и закрытые вопросы, вопросы содержательного и эмоционального характера, эффективные и неэффективные вопросы).

Вторая часть «Структура психологического консультирования» охватывает следующие вопросы: стадии процесса консультирования (составление контракта, создание доверительных отношений, сбор информации; фокус на эмоциях, фокус на мыслях /уточнение проблемы - новый взгляд на проблему/, фокус на поведении; окончание этапа / процесса консультирования); навыки, техники и стратегии консультанта, применимые на каждом из этапов процесса психологического консультирования.

Данный материал разработан для отработки профессиональных компетенций в рамках повышения квалификации психологов, связанных с реализацией консультативной направленности деятельности практикующего психолога, а также повышения психологической компетентности будущей профессиональной деятельности студентов средних и старших курсов специальности 030300 «Психология».

## **I НАВЫКИ И ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

### **1 Список утверждений к упражнению «Консультирование — это..., консультирование — это не...»**

Внимательное слушание клиента консультантом	
Безграничная дружба клиента с консультантом	
Концентрация внимания консультанта на том, что волнует и беспокоит клиента	
Наблюдение консультанта за вербальным и невербальным языком клиента	
Направление клиента к другим специалистам, если консультант не может справиться с проблемой клиента	
Принятие и понимание клиента	
Совет	
Наставления и напутствия	
Обучение клиента	
Выявление недостатков клиента, с тем чтобы в дальнейшем над ними работать	
Особые взаимоотношения между клиентом и консультантом, которые предполагают наличие определенных границ	
Внимание к клиенту	
Полная, стопроцентная конфиденциальность	
Умение консультанта постоянно испытывать те же самые чувства, что испытывает его клиент	



Искренность консультанта и его умение оставаться самим собой	
Предоставление клиенту возможности самому принимать решения	
Умение консультанта быть хорошим артистом, с тем чтобы скрывать свои истинные чувства	
Отношение к клиенту как к больному, которого надо обязательно вылечить	
Правосудие и направление клиента на «истинный» путь	
Интервьюирование клиента, с тем чтобы выявить все его текущие проблемы и узнать о нем как можно больше	
Убеждение клиента поступать определенным образом	

## 2 Вопросы к упражнению «Люди, которые мне помогают»

- ☐ о том, к кому он обращается за помощью в трудные минуты;
- ☐ кто эти люди, с которыми он может поделиться своими проблемами;
- ☐ какими качествами они обладают;
- ☐ насколько действенной бывает их помощь;
- ☐ какие проблемы хотел бы научиться решать клиент после прохождения тренинга.

## 3 Материал для упражнения «невербальные средства общения»

*Выражение лица:*

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

*Позы сидя на стуле или в кресле:*

1. Легкий наклон корпуса вперед или по направлению к собеседнику.
2. Поза «нога на ногу».
3. Корпус откинут назад, тело полностью расслаблено.
4. Корпус откинут назад, руки за головой.
5. Застывшая, неподвижная поза.

*Жесты:*

1. Руки скрещены на груди.
2. Руки расположены за спиной.
3. Жест «пирамида».
4. Жест «рука к лицу» (рука закрывает часть лица).
5. Консультант держит перед собой предмет двумя руками.
6. Неоднократное использование жеста «указующий перст».

*Другие паттерны невербального поведения:*

1. Консультант постоянно поглядывает на часы.
2. Консультант постоянно вздыхает.
3. Консультант постукивает пальцем или ладонью по колену.

#### **4 Варианты «заклинаний» для упражнения «Оставь за дверью трудности»**

Оставь все проблемы за дверью, войди в аудиторию с желанием работать

Забудь проблемы дня, будь здесь и сейчас

Уверенность. Профессионализм. Спокойствие

Я настроен на работу

Здесь, у этой двери, я оставляю все, что мешает мне работать. Входи

Я оставляю трудности при входе. Глубокий вдох.. И я готов к работе