

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

_____ Л. Я. Лозован

«23» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ФТД.02 Деловое общение

Код, название дисциплины

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки

«Практическая психология»

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2019

Новокузнецк, 2023

Лист внесения изменений
В РПД ФТД.02 Деловое общение

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 23.03.2023 г.)

для ОПОП 2019 года набора на 2023 / 2024 учебный год
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) подготовки / «Практическая психология»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 6 от 22.03.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики

протокол № 7 от 07.03.2023 г.

Алонцева А. И. / _____

(Ф. И.О. зав. кафедрой)

Оглавление

1. Цель дисциплины	4
1.1 Формируемые компетенции	4
1.2 Дисциплины и практики, формирующие компетенцию	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины	5
3.1 Учебно-тематический план	5
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
5.1 Учебная литература	8
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	9
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	9
6. Иные сведения и (или) материалы	9
6.1 Примерные темы письменных учебных работ	9
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	10

1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата (далее - ОПОП):

ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

Содержание компетенции как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Код и название компетенции
Профессиональная	ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

1.2 Дисциплины и практики, формирующие компетенцию

Таблица 2 – Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Б1.Б.19 Психология управления Б1.Б.20 Организационная психология Б1.Б.21 История психологии Б1.В.02 Психология общения Б1.В.04 Психология конфликта Б1.В.08 Общая психокоррекция Б1.В.ДВ.01.01 Психология социальной работы Б1.В.ДВ.01.02 Социально-психологические проблемы безопасности труда Б1.В.ДВ.02.01 Телефонное консультирование Б1.В.ДВ.02.02 Организация и содержание психологической помощи Б1.В.ДВ.04.01 Коммуникативный тренинг Б1.В.ДВ.04.02 Тренинг профессионального самопознания Б2.В.03(Пд) Производственная практика. Преддипломная практика ФТД.01 Коррупция: причины, проявления, противодействие ФТД.02 Деловое общение

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 - Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных	Знать: основные понятия психологического консультирования как вида психологической помощи; различные психологические концепции консультирования; методы психологической коррекции; стандартные базовые процедуры оказания индивиду психологической помощи.

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ных методов и технологий	Уметь: раскрывать социально-психологическое содержание проблемы личности; осуществлять приёмы психологического консультирования и коррекции; проводить первичную профессиональную рефлексию. Владеть: основами знаний о методах управления поведением людей; приёмами личностного и семейного консультирования; традиционными психологическими методами и технологиями, а также психокоррекции; алгоритмами стандартных базовых процедур оказания индивиду психологической помощи.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения
	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	36
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	4
Аудиторная работа (всего):	4
в том числе:	
лекции	2
практические занятия, семинары	2
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	28
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачет (5 семестр)	4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Аудиторн. занятия		СР С	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			лекц .	пакт. т.		

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоем- кость (всего час.)	Аудиторн. занятия		СР С	Формы текуще- го контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			лекц .	прак т.		
1	1.1 Специфика делового общения в процессе психологического консультирования как вида психологической помощи.	6	2		4	УО
2	1.2 Место и особенности делового общения в стандартных базовых процедурах оказания индивиду, группе, организации психологической помощи..	6		2	4	ПР
3	1.3 Специфика форм межличностного, группового взаимодействия в соответствии с социально-психологическим содержанием проблемы личности, группы, организации.	4			4	ПР 3
4	1.4. Условия реализации эффективного профессионального взаимодействия в решении организационных проблем, связанных с «человеческим фактором».	4			4	ПР
5	1.5. Место профессиональной этики и форм проявления этикета в системе управления поведением людей и групп в организациях. Этические принципы психологического консультирования	6			6	Тест 1
6	1.6. Деловая беседа как основная форма организации процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. Этапы ведения консультативной беседы.	6			6	ИЗ
Контроль		4				
Всего:		36	2	2	28	зачет

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Специфика делового общения в процессе психологического консультирования как вида психологической помощи.	Специфика делового общения в процессе психологического консультирования как вида психологической помощи: принципы организации, содержание, цели и формы. Понятие о деловой

		ситуации, критерии выделения и классификации деловых ситуаций. Приёмы личностного и семейного консультирования.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.1	Место и особенности делового общения в стандартных базовых процедурах оказания индивиду, группе, организации психологической помощи.	<i>Обсуждение вопросов:</i> 1. Характеристика особенностей делового общения в процессе психологического консультирования. 2. Понятие об этапах психологического консультирования. - Особенности коммуникативного взаимодействия участников личностного и семейного консультирования. 3. Особенности приемов психологического консультирования. 4. Планирование этапов, использование приемов психологического консультирования. 5. Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования
Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные занятия (конспект) 1	1 балл - посещение 1 лекционного занятия; 2 балла – посещение и подготовка конспекта по теме лекции.	1-2
		Практические работы (отчет о выполнении лабораторной работы) 1	2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%; 8 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%.	2-8
		Конспекты тем, выносимых на самостоятельное изучение- 6 тем (рукописные).	За один конспект от 3 до 5 баллов: 3 балла за частичное раскрытие темы; 4 балла за более полное раскрытие темы; 5 баллов за полное раскрытие темы.	18-30
		График самостоятельных работ (отчет о выпол-	За одно задание от 10 до 20 баллов: 10 баллов - выполнено ча-	20-40

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
		нении ГСР, 2 задания)	стично с ошибками; 15 баллов - выполнено с недочетами; 20 баллов - выполнено полностью верно.	
		Тест	10 баллов - пороговое значение; 20 баллов - максимальное значение.	10-20
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	Решение задачи	10 баллов - пороговое значение; 20 баллов - максимальное значение.	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачету)				51 – 100% по приведенной шкале) 20 – 40 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 8)

Таблица 8 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Зачет
		Буквенный эквивалент
86 - 100	Продвинутый	Зачтено
66 - 85	Повышенный	
51 - 65	Пороговый	
0 - 50	Первый	Не зачтено

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Скибицкая, И. Ю. Деловое общение : учебник и практикум для вузов / И. Ю. Скибицкая, Э. Г. Скибицкий. — Москва : Юрайт, 2019. — 247 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06495-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/441920> (дата обращения 25.09.2019). - Текст электронный.

2. Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение в 2 ч. Часть 1: учебник и практикум для вузов / А. П. Панфилова, А. В. Долматов ; под общей редакцией А. П. Панфиловой. — Москва : Юрайт, 2019. — 231 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04378-5. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432918> (дата обращения 25.09.2019). - Текст электронный.

Дополнительная учебная литература

1.Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 463 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01527-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431163> (дата обращения 25.09.2019). - Текст электронный.

2. Кузьмина, Е.Г. Деловая культура и психология управления: учеб. пособие / Е.Г. Кузьмина, Н.В. Бубчикова. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - 250 с. - ISBN 978-5-9765-2436-1. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1036675> (дата обращения 25.09.2019). - Текст электронный.

3. Пивоваров, А. М. Деловые коммуникации: социально-психологические аспекты : учеб. пособие / А.М. Пивоваров. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2017. — 145 с. — (Высшее образование: Магистратура). — URL: <https://znanium.com/catalog/product/672802> (дата обращения 25.09.2019). - Текст электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 9 - Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес
220 Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; - семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: стационарное - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.; MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 1

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Зональная научная библиотека им. Жданова. Режим доступа <http://library.sfedu.ru/>

Система «КонсультантПлюс» – надёжный помощник для многих специалистов: юристов, бухгалтеров, руководителей организаций, а также для специалистов государственных органов, учёных и студентов. В ней содержится огромный массив правовой и справочной информации. Режим доступа: www.consultant.ru

Система «Консультант Плюс» – надёжный помощник для многих специалистов: юристов, бухгалтеров, руководителей организаций, а также для специалистов государственных органов, учёных и студентов. В ней содержится огромный массив правовой и справочной информации. Режим доступа: www.consultant.ru

База профессиональных данных «Мир психологии». Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Психология). Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.77.2

6. Иные сведения и (или) материалы

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Примерные индивидуальные задания для самостоятельной работы студента

Задание 1. Составьте ментальную карту (способ структурирования информации, где главная тема находится в центре листа, а связанные с ней понятия располагаются вокруг в виде древовидной схемы) по теме «Специфика делового общения в процессе психологического консультирования как вида психологической помощи». Подготовьте устное сообщение с использованием материалов ментальной карты.

Задание 2. Сформулируйте вопросы по теме «Место профессиональной этики и форм проявления этикета в системе управления поведением людей и групп в организациях». На основе перечня вопросов подготовьте опорный конспект для раскрытия темы.

Задание 3. Подготовьте дайджест словаря по теме «Специфика форм межличностного, группового взаимодействия в соответствии с социально-психологическим содержанием проблемы личности, группы, организации», а также презентацию для представления результатов работы. Структура словаря:

- название дайджеста;
- актуальность словаря и его связь с практическими задачами (зачем нужны знания о межличностной, групповой и организационной коммуникации);
- краткая характеристика работ по данной теме;
- выделение актуальных вопросов, которым посвящается дайджест;
- формулировка цели словаря, адресанта, краткая характеристика особенностей оформления;
- краткое изложение содержания словаря с обоснованием его актуальности для профессиональной деятельности (основные понятия, наличие примеров из реальной профессиональной практики и пр.).

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 10 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания / задачи
1.1 Специфика делового общения в процессе психологического консультирования как вида психологической помощи.	1. Специфика делового общения в процессе психологического консультирования: принципы организации, содержание, цели и формы. 2. Понятие о деловой ситуации, критерии выделения и классификации деловых ситуаций в процессе психологического консультирования. 3. Стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи	Комплексная ситуационная задача 1 (см. после таблицы)
1.2 Место и особенности делового общения в стандартных базовых процедурах оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования	4. Виды делового общения в ситуации оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. 5. Понятие об этапах психологического консультирования. 6. Особенности коммуникативного взаимодействия участников личностного и семейного консультирования. 7. Особенности приемов психологического консультирования. 8. Факторы, влияющие на эффектив-	Комплексная ситуационная задача 2 (см. после таблицы)

	ность психологического консультирования. 9. Социально-психологическое содержание проблемы личности, группы, организации	
1.3 Специфика форм межличностного, группового взаимодействия в соответствии с социально-психологическим содержанием проблемы личности, группы, организации.	10. Формы межличностного, группового взаимодействия. 11. Факторы, определяющие выбор форм межличностного, группового взаимодействия 12. Алгоритмами стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи	Комплексная ситуационная задача 3 (см. после таблицы)
1.4. Условия реализации эффективного профессионального взаимодействия в решении организационных проблем, связанных с «человеческим фактором».	13. Условия реализации эффективного профессионального взаимодействия в решении организационных проблем, связанных с «человеческим фактором». 14. Традиционные психологические методы и технологии, приемы эффективного взаимодействия в процессе психологического консультирования, в т.ч. При организации личностного и семейного консультирования	Комплексная ситуационная задача 4 (см. после таблицы)
1.5. Место профессиональной этики и форм проявления этикета в системе управления поведением людей и групп в организациях	15. Сущность профессиональных отношений. Профессиональная этика. 16. Деловой этикет, сущность и значение. Основные функции делового этикета. 17. Формы проявления этикета в системе управления поведением людей и групп в организациях 18. Этические принципы психологического консультирования. 19. Правила конфиденциальности:	Комплексная ситуационная задача 5 (см. после таблицы)
1.6. Деловая беседа как основная форма организации процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи	20. Деловая беседа как основная форма организации делового общения. 21. Виды деловых бесед. 22. Коммуникативные промахи участников психологического консультирования. 23. Этапы ведения консультативной беседы. Знакомство с клиентом и начало беседы. Расспрос клиента, формирование и проверка консультативных гипотез Завершение консультативной беседы.	Комплексная ситуационная задача 6 (см. после таблицы)

Комплексная ситуационная задача 1. Проанализируйте пример данной ситуации в аспекте видов делового общения. Оцените результативность данной деловой ситуации.

Психолог: Здравствуйте, Кирилл. Разрешаете ли вы разместить нашу с вами переписку в открытом доступе на нашем сайте?

Кирилл: Здравствуйте Анастасия, да я не против анонимно разместить нашу переписку в качестве демонстрации вашей работы.

Психолог: Здравствуйте. Расскажите, пожалуйста, о своей ситуации или проблеме.

Кирилл: Если вкратце: в 6 месяцев упал у отца с рук, в результате чего черепно-мозговая травма. И если физически я почти оправился (по крайней мере не овощ как обе-

щали врачи). Но в связи с травмой головы есть частые головные боли, перепад настроения, быстрая утомляемость, рассеянность и проблемы с памятью, что очень мешает в жизни. А так же в связи с тем, что я долго оправлялся, был под четким контролем у родителей. Они всю мою жизнь очень сильно опекали меня, решали все мои проблемы, не ставляли ничего делать.

В результате в садик я не ходил, школу кое как закончил на тройки потому что отец с матерью ходили всё договаривались. Так же везде принимали за меня решения: в институт я поступил туда куда сказали (хотел другого, но родители сказали, что туда куда я хочу — не престижно). В институте хотел как-то сам учиться, но отец все решил сам через знакомого декана. И даже в плане одежды мне никогда не давали выбрать, говорили: вот это будешь одевать и все. И я ни в коем случае не виню родителей, они у меня золото. Я сам виноват, хорошо устроился ни чего не надо решать, ничего не надо добиваться и я расслабился, все за тебя решат.

Но в результате сейчас мне 24, отец на пенсии, мама тоже вот-вот выйдет на пенсию. А я не знаю как жить дальше! Не могу найти работу! Я не умею решать проблемы, принимать свои собственные решения и очень боюсь ответственности!!! (даже одежду мне самостоятельно очень сложно выбрать). Помогите, подскажите, что делать, к кому можно обратиться за помощью?

Психолог: Вы хотите, научиться жить самостоятельно, принимать решения, найти работу, и при этом не бояться ответственности, верно?

Кирилл: Да

Психолог: Что вас пугает в ответственности?

Кирилл: Что я не правильно приму решение и все в моей жизни пойдет не так. При необходимости принять решение у меня в голове целая цепочка событий складывается.

Психолог: Вы представляете себе что-то плохое?

Кирилл: К примеру не пойду на ту работу, которую сказали, не получиться, не смогу работать, останусь без денег потом бездомным и умру голодной смертью. А еще меня будут осуждать родители. Из серии а мы тебе говорили... Вот пошел бы туда, куда мы тебя устраивали... Миллионы не зарабатывал бы, но зато стабильно до пенсии доработал.

Психолог: А что-то хорошее в голове представляется? Или вы думаете, что обязательно поступите неправильно и все страшные события у вас произойдут?

Кирилл: Нет иногда (редко) представляю, как я успешен и достиг своих целей, но в основном только страхи. Меня до сих пор ругают за не выученный английский при любом удобном случае, и я за работу опасаюсь, что тоже самое будет.

Психолог: Понимаете, чтобы научиться принимать решения и жить самостоятельно, как бы это банально не звучало, нужно начать с малого. Если вы никогда не выбирали себе одежду, начните это делать, вы поймете, что ничего страшного не происходит. Страх он только в нашей голове. Как только вы будете изучать ту сферу, в которой вам страшно у вас будут появляться знания, как сделать так, чтобы достичь результата и чего делать не стоит. Естественно, родители привыкли опекать вас, но, чтобы стать самостоятельным, нужно постепенно выходить из этой опеки. Что страшнее прожить жизнь, так как вам хочется? Или под постоянным контролем и совсем не так как вы мечтаете, но стабильно и без ошибок?

Кирилл: И то и то очень угнетает.

Психолог: Так вы хотите жить для себя, как вам нравится, или в угождениях роди-

телям оправдывая их ожидания? Понимаете, ответственность она присутствует в нашей жизни всегда. Хотим мы этого или нет. Даже ничего не выбирая, мы берем на себя ответственность.

Кирилл: Умом я понимаю, но не знаю, даже сейчас я в Москве без родителей не могу туфли выбрать, потому что не знаю, что мне нравится. Давайте попробуем по-другому. Я знаю, что мне точно нравится: работать в продажах, а близкие говорят, что это не стабильно и не престижно.

Психолог: Хорошо. Если вам нравится работать в продажах, вы видите себя в этом успешным. Верно?

Кирилл: Да, но пока не очень вижу. Я пробовал, у меня не большие результаты, но мне нравится искать подход к клиенту и т.д.

Психолог: Вам это нравится, достичь результата проще всего в той сфере, которая вам интересна, которая вас цепляет. Даже если это не нравится вашим близким — это нравится вам. Самый главный человек для себя это вы, здесь опять таки возвращаемся к вопросу о приоритетах, что важнее, жить и развивать свои способности или в угоду близким работать там где они хотят и не очень любить свою работу? У вас уже есть результаты, хоть и небольшие, следовательно, у вас получается это делать.

Кирилл: Но страх в том, что будут упрекать и при каждой неудаче упрекать, а мы тебе говорили. А мне нужна поддержка когда тяжело.

Что делать если все против тебя а хочется услышать мы рядом несмотря ни на что.

Психолог: А если вы сами себя потом будете упрекать и жалеть о том, что не сделали? Это не страшнее? На счет поддержки, да это важно, и для того, чтобы она у вас была, можно найти людей, которым также как и вам нравится работать в сфер продаж. Есть такая возможность?

Кирилл: Ну коллеги наверное будут не знаю.

Психолог: Да, будут и поверьте есть очень много людей, которым нравится развиваться в сфере продаж, любой бизнес построен на этом. Если вы будете достигать результата, то обязательно найдутся люди, которые это заметят и оценят. Родители и так будут с вами рядом несмотря ни на что. Они вас всю жизнь оберегали. Но главный акцент нужно уделить развитию своих навыков.

Когда у вас в жизни будет появляться результат, вы будете себя увереннее чувствовать в работе.

Кирилл: Это да, но сложность еще заключается в том, что у меня проблемы со здоровьем не позволяют уделять должного внимания развитию. У меня частые перепады настроения. Патологическая усталость как-то так... и это не дает полноценно заниматься любимым делом. Из-за этого я боюсь не состояться в жизни в продажах нужно быть постоянно энергичным, монотонная работа мне не дается, а руками вообще не могу работать, потому что левая рука и нога плохо работают.

Психолог: По поводу здоровья, сейчас медицина развивается, вполне возможно в скором времени, что-то придумают по вашему вопросу. Я не врач, по этому поводу вам лучше проконсультироваться с профессионалом. У всех возможности разные, если вы будете делать все, что в ваших силах, для того, чтобы развиваться в том деле, которое вам нравится, это уже будет отлично. Если у вас уже есть небольшой результат, вы умеете договариваться с людьми, так почему же не состоите в этой сфере? Да не спорю, всякое может случиться, но так и с абсолютно здоровым человеком. Никто не застрахован от несчастных случаев, дело тут в том, чтобы концентрировать внимание не на страхе о бу-

душем, а на том, что вы можете сделать в настоящем, что зависит от вас. Вы не сдаетесь, это главное.

Кирилл: Не просто для меня.

Психолог: Знаете, есть много людей, у которых были ситуации хуже, чем у вас, но они смогли достичь своих целей, хоть и непросто было. Вы попробуете, у вас есть результат, а это значит останавливаться не стоит.

Кирилл: Ладно, будем стремиться.

Психолог: Если у вас будут вопросы, или нужна будет поддержка, вы в любое время можете писать мне на почту, надеюсь, хоть немного смогла вам помочь.

Кирилл: Хорошо, спасибо.

Комплексная ситуационная задача 2. Проанализируйте пример данной ситуации в аспекте видов делового общения. Охарактеризуйте условия общения, средства реализации. Предложите свой вариант продолжения беседы

Психолог: Валентина, здравствуйте. У нас с Вами будет бесплатная консультация по переписке в чате с последующим размещением в открытом доступе. Публикация будет анонимной, имя будет изменено. Вы готовы начать работу на таких условиях?

Валентина: Да, конечно.

Психолог: Хорошо. Расскажите немного о своей проблеме. Также напишите, какой результат сегодня хотите получить?

Валентина: Младшему сыну 6,5 лет. Совсем недавно ему поставили диагноз синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Я много читала по данной проблеме и начала коррекционную работу сама, насколько могу. Работа продолжается около двух месяцев. Результаты есть, но иногда меня «накрывает» тревога, беспокойство в перемешку с какой-то безысходностью, что ничего не получится изменить. Возникает страх за его будущее. Хотелось бы понять как выходить из этих состояний, а лучше вообще в них не впадать.

Психолог: В какие моменты Вас накрывает тревога? Когда она усиливается, а когда исчезает? От чего это зависит?

Валентина: В моменты, когда ребенок перестает себя контролировать, кричит, требует и на просьбы, разговоры не реагирует. Появляются мысли «Ну, вот, опять. Все бесполезно». Исчезает, когда я начинаю рассуждать на данную тему, что все исправиться, результаты есть и т.д. Уговариваю себя.

Психолог: Опишите предысторию постановки диагноза, пожалуйста. Что произошло, что заставило Вас обратиться ко врачу?

Валентина: Закончили детский сад, необходимо пойти в школу, но по возрасту как бы рановато, да мотивации учебной еще нет, принято было решение отдать его в подготовительную группу при школе. С начала лета со старшей сестрой стал посещать площадку детскую при школе. Жалобы на поведение были, конечно и в саду, но не в таком объеме. Учителей не слушается, на замечания не реагирует, субординацию не соблюдает. и т.д.

Психолог: И в садике тоже?

Валентина: Да, но там воспитатели многое не рассказывали, терпели так сказать. В саду дрался, мог грубо ответить воспитателю. Вечером дома активничал, кричал, ссорился со всеми. А с переходом в школу еще более все усугубилось. Педиатр поставил диагноз, конечно, в перспективе поездка к детскому неврологу. Если уж совсем все будет плохо.

Психолог: Поняла. Вернемся в вашему состоянию тревоги. Когда Ваш сын начинает кричать и «выходит из берегов», Ваша тревога усиливается. Что самого страшного

может произойти, чего Вы боитесь в эти моменты?

Валентина: Что я сорвусь и начну кричать в ответ.

Психолог: Такое уже случалось?

Валентина: Раньше да (до коррекции), теперь я стараюсь себя контролировать, но иногда кажется что еще чуть-чуть и сорвусь.

Психолог: И что тогда случится?

Валентина: Тогда вся работа проделанная пойдет насмарку, и он мне сможет сказать, вот видишь ты тоже кричишь и потом еще вспомнить неоднократно, что он кричит, потому что и я кричу.

Психолог: То есть обвинить Вас?

Валентина: Да. Мы с ним говори часто о самоконтроле эмоций, а тут вроде я сама не пример.

Психолог: Вы испытываете чувство вины за то, что происходит с ребенком?

Валентина: Да. Наверное, где-то я что-то упустила, мало уделяла внимания.

Психолог: Чувство вины появилось после диагноза или еще раньше?

Валентина: Раньше, когда сыпались жалобы воспитателей.

Психолог: А перед кем это чувство вины?

Валентина: Перед сыном, наверное.

Психолог: Чувство тревоги возникает только сейчас, когда Вы пытаетесь контролировать эмоции? Раньше не было?

Валентина: Раньше я не задумывалась особо, когда он начинал скандалить либо физически уходила из поля конфликта, могла кричать, ссориться, требовать послушания. Тревога пришла с самоконтролем и страх, что ничего не могу изменить.

Психолог: Значит, после того, как поставили диагноз, Вы стали немного иначе относиться к его состоянию. Взяли на себя ответственность и начали коррекцию. Не только его, но и себя. Это оказалось трудно. Раньше Вы разрешали себе кричать на него, а теперь увидели в этом опасность. И тревога как помощница защищает от срыва. Она напоминает, что если ты сорвешься, то будешь мучаться чувством вины. Это так?

Валентина: Да, это так.

Психолог: Вы еще озвучили второе чувство — беспомощность. Т.е. ничего не могу изменить. Безысходность. Я Вас услышала. Но для этого нужна отдельная сессия. Поэтому пока продолжим с чувством тревоги и вины. А в чем Вы виноваты перед сыном? Перечислите, что считаете нужным.

Валентина: Недостаточно времени уделяю, иногда не сдерживаю слово, данное ему.

Психолог: Вы можете это изменить?

Валентина: Да, могу. Я думала уже об этом. Какие-то дела, можно отложить или совсем отказаться. Нужно будет делать выбор, опять же сложно.

Психолог: Понимаю. Сложно менять себя, свой привычный ритм жизни. Представьте, что чувство вины ушло, Вы себя простили, и что тогда будет с тревогой?

Валентина: Сложно представить, хотя я понимаю бесполезность это чувства. Что было, то уже не изменить и надо двигаться дальше, решать то, что есть сейчас. Тревога, наверное, ослабеет.

Психолог: Мне кажется, что вина выполняет важную функцию. Защищает Вас от чего-то... Как Вы думаете?

Валентина: От страха перед переменами в себе и в жизни.

Психолог: Да. Вы можете этот страх признать, принять его? Как часть Вас?

Валентина: Да могу.

Психолог: Получается: Вы делаете выбор (может неосознанно): лучше чувствовать тревогу и вину, чем страх перед переменами. И отказываетесь принимать какие-то важные решения для изменения. Так? Или как-то по-другому?

Валентина: Да, все так...

Психолог: И как Вам это?

Комплексная ситуационная задача 3 Выполните анализ фрагмента в соответствии с вопросами: В какой жанровой форме представлен речевой фрагмент? Из каких частей он состоит? Какие средства установления контакта здесь используются?

Психолог: Я предлагаю конкретизировать вопрос и определиться с тем, что Вы сегодня ожидаете от консультации?

Фаина: Я ожидаю осознания способа самопомощи в апатическом состоянии. Возможно, что со стороны вы увидите другую сторону запроса, но я пока хочу научиться помогать себе.

Психолог: Хорошо, поняла. Значит это состояние апатии не постоянное, а периодическое? Фаина: Оно затянулось по моим меркам. В следствии полного переосмысления ценностей, осознания того, что жила как надо, а не хочу большую часть жизни, а далее понимания того, что не знаю, где мое, а где чужое, я пришла к такому состоянию.

Психолог: То есть делать как надо уже не хочу. А что хочу — не знаю. И не могу почувствовать это «хочу». Сколько уже длиться это состояние?

Фаина: Вот! Два года активно переосмысливаю все, а апатия с апреля после ретрита и потери источника дохода.

Психолог: Что мешает Вам вернуть свои хочу?

Фаина: Я толком и хоть не хотела ничего, вечное незнание, что я хочу вплоть до вопросов о еде. Я не иду на любую работу, потому что больше не хочу работать ради выживания, а мест и целей от сердца нет. Притягиваю за уши цели, мол, хорошо бы дело своё иметь, здорово от мамы переехать в отдельное жильё и т.д. Утром просыпаться не хочется, потому что не понимаю зачем.

Психолог: Как я поняла, раньше были ориентиры во вне, а теперь нет ориентиров вообще. Попробуйте ответить на вопрос. Человек, который имеет внутренние ориентиры, какой? Опишите его для себя. Тот образ к которому Вы возможно стремитесь... Или быть может Вы видели такого человека. И еще у меня вопрос. Насколько Вам комфортно находиться в этом состоянии? При условии если выключить самокритику и осуждение. Просто Вашему телу и эмоционально насколько комфортно от 0 до 10? 0 — невыносимо, 10 — комфортно.

Фаина: Это человек, что задаёт себе вопрос, что я хочу есть, где жить, что в данный момент хочу делать и получает ясный ответ в голове, отклик или как это назвать. Человек слышит себя, знает себя, уверен в истинности желания. Например, одна из моих подруг всегда хотела детей и замуж и она к этому шла и пришла. Другой человек любит программирование и он этим занимается и т.д. Комфортно на 5, я балансирую и осознанно вытягиваю себя как за волосы из воды, но боюсь, что погрязну в болоте и скачусь просто в паразитирование материальное.

Психолог: Был ли у Вас опыт погружения в это состояние глубже? Ну скажем по ощущениям на 2 балла? Что в этом страшного «что погрязну в болоте и скачусь просто в паразитирование материальное»?

Фаина: Да, это истерика, алкоголь, затворничество.

Психолог: Истерика, алкоголь, затворничество — это поведение. А какое там чувство? Во время истерики?

Фаина: Страшна бессмысленность моей жизни. Отчаяние.

Психолог: А откуда это отчаяние? От чего? Вы сейчас чувствуете его? Можете наблюдать за собой?

Фаина: Пустота, злость на себя. Мелькает, я осознаю и останавливаюсь. Медитирую, молюсь. И вот снова я понимаю глупость своего запроса, я знаю инструмент, но желания и радости больше не становится.

Психолог: Постойте. Не осуждайте себя. Просто разрешите себе в это немного погрузиться. Что в этом отчаянии Вам хочется сделать?

Комплексная ситуационная задача 4. Выполните анализ монолога в соответствии с вопросами: В какой жанровой форме представлены высказывания? Каковы цели коммуникантов? Из каких частей состоит диалог? Какие средства установления контакта здесь используются?

«Елена: «Здравствуйте, Юлия! Если вы не против, опишу свои проблемы в сообщении. Причина - я слишком стеснительна, не хочу, чтобы кто-то из знакомых узнал про мои личные проблемы. Мне 34. У меня не складываются отношения в семье».

Терехова Юлия – психолог: «Да, Елена, пишите».

Елена: «Спасибо. Мои проблема в том, что муж пьет. А как напьется, пристаёт и ругается. Да так, что у меня терпение заканчивается и я ухожу от него к своим родителям с двумя нашими детьми. Сейчас такой период. Уже месяц живем раздельно. Знаю, что он не изменится никогда. Мы не враги, видимся каждый день. Он по мне скучает. Но если я вернусь, все повторится».

Терехова Юлия – психолог: «Елена, и в чем ваш вопрос?»

Елена: «Как мне быть? Решиться на развод или сохранить семью? Если семья, как жить с ним и сохранять самообладание, не переживать по поводу его обидных слов».

Терехова Юлия – психолог: «А вы пробовали с ним разговаривать по поводу его злоупотребления алкоголем?»

Елена: «Конечно, и не раз! Он обещает, что больше не будет, извиняется, но потом все повторяется снова».

Терехова Юлия – психолог: Возвращаясь к вашим словам про сохранение семьи, хочу поделиться своим впечатлением от этих слов. Для меня это слышится похожим на: "как так задавить и сломать себя, чтобы я все-таки смогла жить с этим человеком».

Елена: «Юлия, вы совершенно правы в своей оценке. В точку».

Терехова Юлия – психолог: «Кажется, что вы хотите сломать или свернуть в какой-то узел что-то живое и очень ценное – себя. А правда ли вам нужно это делать?»

Елена: «Каждый раз я ухожу навсегда. И возвращаюсь перешагнув через себя».

Терехова Юлия – психолог: «А что вас заставляет перешагивать через себя?»

Елена: «Боязнь одиночества. Не могу отпустить прошлое, то что связывает меня с мужем. Не могу решиться на новую жизнь».

Терехова Юлия – психолог: «Мне очень понятен ваш страх. Распишите, пожалуйста, поподробнее, каким вы видите это страшное одиночество и что вы не можете отпустить из того, что связывает вас с мужем. Что страшного в новой жизни?»

Елена: «Я ее просто не представляю».

Терехова Юлия – психолог: Попробуйте мне все-таки ответить на вопрос. Распишите поподробнее, каким вы видите это страшное одиночество и что вы не можете отпустить из того, что связывает вас с мужем? Это важно.

Елена: «Юлия, я мечтала с детства о дружной семье. И мне жалко себя за свою несбывшуюся мечту. Мне кажется, пока я не развелась, ещё не все потеряно, а расстав-

шись с мужем навсегда, придется похоронить свою мечту. Новые связи меня пугают. А с мужем я начала дружить еще с 17 лет. Поженились, когда мне было 25. Двое детей. В перспективе: я с мужем развожусь, мы делим имущество, надо будет постараться, чтобы у меня было жилье, где я смогу жить с детьми и мы спокойно живем в этом доме - я и мои дети. Эти мысли у меня вызывают улыбку».

Терехова Юлия – психолог: «Елена, вы писали: «расставшись с мужем навсегда, придется похоронить свою мечту», - а правда ли, что с ним вы сможете построить ту дружную семью, о которой так мечтали? Можно ли ее построить с этим конкретным человеком? И про несбывшуюся мечту, это, правда, очень и очень грустно. Но пока для вас она похоже не сбылась. Вы пишете, что вы улыбаетесь - для меня это сигнал о том, что это то, что для вас хорошо и правильно сейчас. И мне очень радостно за вас, потому что сейчас вы такая, какая вы есть и не насилуете и не переступаете через себя».

Елена: «Нет, с ним нет. Если не получилось, не знаю со скольких попыток, то уже не получится. Возможно, это была моя вина, что мы так и не смогли стать равными. Как бы правильней выразиться. Его корбило, что он без высшего образования, пьющая мать, хотя я никогда не упоминала эти вещи как его недостатки - это для меня непринципиально. Он решил принизить меня, вместо того, чтобы работать над собой. Это замкнутый круг. Взаимные обиды и обвинения».

Терехова Юлия – психолог: «Из того, что вы пишете, я поняла так, что это он, а не вы, не признавал вашего равенства. Елена, скажите, удалось ли вам что-то прояснить для себя?»

Елена: «Да, Юлия, я понимаю, что насильование себя к хорошему не приведет, я не смогу жить с ним через силу. По правде говоря, я торможу свою жизнь уже несколько лет. Жду, что кто-то решит мои проблемы для меня, за меня. Это уже вошло в привычку, когда возникает проблема, я успокаиваю себя тем, что пройдет время и все уляжется. Хотя самой уже надоела такая позиция, моя жизнь протекает без моего участия. Я очень благодарна Вам за то, что Вы меня выслушали и расставили акценты. Вы - хороший психолог, очень тонко чувствуете совершенно незнакомого человека. Я уже не делюсь со своими родными и близкими своими переживаниями, чтобы лишний раз их не беспокоить».

Комплексная ситуационная задача 5. Согласны ли вы с позицией автора текста? Свой ответ аргументируйте.

Настоящая стадия психологического консультирования начинается с первых секунд встречи клиента и консультанта, где бы она ни произошла: в коридоре или в кабинете. Само понимание «он ко мне» (со стороны консультанта) и «я к нему» (со стороны клиента) запускает процесс сканирования на уровне мыслей, чувств и поведения друг друга. Обычно не рекомендуется вступать в разговор в коридоре (так же как и продолжать его после окончания встречи).

После входа в кабинет и приглашения занять место важно обращать внимание на то, как это делает клиент: свободно, торопливо, напряженно, с опаской, суетливо и т. д.; оценить его позу и невербальные реакции: садится ли он на освещенное место или прячет лицо в тени, отодвигает свое кресло подальше или поближе, снимает с себя верхнюю одежду или нет (отказ снять с себя уличную одежду может быть рассмотрен как защита).

На установление контакта существенное влияние могут оказывать такие факторы, как интерьер и обстановка кабинета психологической помощи, организация пространства общения или дистанция общения, внешний вид консультанта, в том числе манера одеваться (внешний вид консультанта должен быть опрятным и аккуратным, но ни в коем случае не вычурным, ультрамодных фасонов или ярких тонов).

Установление контакта обычно происходит на двух уровнях: на вербальном и на невербальном (эмоциональном). Если в процессе работы исчезает хотя бы один из них, работать дальше не представляется возможным. То же самое происходит и в обычной жизни: мы не можем полноценно общаться с человеком, смысла слов которого мы не понимаем или не чувствуем его внутреннее состояние. На какой бы стадии работы ни про-

изошел разрыв контакта, необходимо вернуться на стадию контакта, восстановить его, понять, что произошло, и только потом двигаться далее.

Стадия установления контакта, когда клиент находится в состоянии нормы, происходит относительно быстро. Однако она существенно затормаживается в случае повышенной тревожности клиента или если он находится в кризисе.

Характеристики состояния кризиса мы будем обсуждать в соответствующей главе. Здесь же отметим, что человек испытывает действительно сложные переживания, эмоциональную и умственную дезорганизованность, недружественность окружающего мира. Все это затрудняет установление контакта с консультантом и приостанавливает его.

Клиентку звали Анна. Она находилась в стационаре с проблемой «обездвиженных рук». Примерно за год до этого ее сына насмерть сбила машина с пьяными милиционерами. Был суд. Виновные не понесли заслуженной, с точки зрения женщины, кары. У нее опустились руки. В прямом смысле этого слова. Нет, это был не паралич. Она не потеряла чувствительность. Но двигать руками не могла. Они висели как плети.

В принципе было понятно, – это то, что в психологии описывается как осложненное горе. Неотреагированные, невыраженные сильные эмоции оформились в виде симптома и оказались замороженными в теле.

На первой встрече Анна сказала, что разговаривать не будет. На вопрос, хочет ли она, чтобы ее руки стали двигаться, ответила согласием. Еще раз подчеркнув при этом, что общаться она не собирается и никакие вопросы из истории своей жизни обсуждать не будет. Мы стали заниматься телесно ориентированной терапией. Встречи проходили практически в полном молчании. Ей давались домашние задания. Она их выполняла, но упорно не разговаривала со мной.

Встреч через 10 она смогла двигать пальцами. Это действительно была победа. Не только в изменении ее состояния, в наших отношениях тоже, потому что в них возникли доверие и контакт.

Мы пошли в самый дальний кабинет. Анна не просто плакала, она выла. Из нее выходила боль утраты, замороженная в теле. После этой сессии, она стала разговаривать со мной. Когда она позволила себе выражать эмоции, постепенно симптом начал размораживаться. При выписке из стационара Анна смогла поднять руки на уровень груди.

Это очень сильный пример, который, хотя и относится к психологии кризиса, показывает важность контакта для всей дальнейшей работы. И если в нормальном состоянии процесс его установления происходит достаточно быстро, в кризисе для этого требуется больше времени, сил и доверия клиента.

Комплексная ситуационная задача 6. Используя материал текста, сформулируйте этапы и особенности проведения психологического консультирования. От чего, по мнению автора текста, зависит эффективность психологического консультирования? Какой совет вы ему дадите?

С моей точки зрения, в системе психологического консультирования придерживаться одного-двух направлений – бессмысленно: сколько людей, столько методов, сколько проблем, столько способов их решения, то есть, систем и подходов. Работать в узком русле – все равно, что врачу лечить пациента от всех болезней одним-двумя препаратами. Хороший специалист знает всю палитру лекарственных средств и широко пользуется ими, в зависимости от особенностей диагноза. Поэтому я, исходя из ситуации, использую одно, другое, третье направление – причем, исходя из конкретной ситуации, эти направления синтезируются. За годы работы я выработал свой метод, который помогает человеку перейти от *избавления от проблемы к решению задачи* – то есть, *к развитию*.

Для меня важно, чтобы мой клиент осознал свою проблему как трамплин, как способ перехода, скачка в качественно новое состояние сознания и на новый уровень успешности. Ноэтическая система включает в себя: диагностику проблемы клиента, его освобождение от этой проблемы, а затем его переход к самореализации в ситуации свободы от проблем.

Важнейший этап работы в нозетическом консультировании - это диалог, искусство задавать вопросы. Опрашивание можно уподобить работе фонарика, освещающего те или иные темные участки сознания клиента – и как для меня, так и для самого человека эти участки отныне становятся освещенными. Иногда опрашивание даже меняет вектор движения самого человека, оно наводит его на самостоятельные мысли, играет роль спускового крючка, запускающего программу саморазвития. Такой «открывающий» диалог - это очень древнее искусство. Еще Сократ блестяще владел этим искусством: он уподоблял свою роль в диалоге повитухе, которая помогает рождаться мыслям собеседника, а затем «запеленывает» их в форму, придавая им твердость и осознанность. Своими вопросами он проникал в ядро убеждений человека и невнятное, неосознанное, бесформенное выводил на свет. На своих консультациях я использую эту древнюю сократическую технологию.

Помимо этого, я как психолог-консультант работаю также с глубинными образами человека – с растворением негативных и созданием позитивных образов. Но этическая система включает использование медитативных техник, дыхательных практик, связанных с работой внимания и пробуждением скрытых энергетических ресурсов, а также поведенческую отработку тех или иных новых программ. Клиент осваивает необходимые ему новые модели и алгоритмы эффективного, успешного поведения. Я рассматриваю свою систему как очень гибкую, многовариантную, отвечающую разнообразию человеческих психотипов – как с точки зрения диагностики, так и с точки зрения решения проблем и продвижения человека к цели.

В ранний период работы я полагал, что нужно придерживаться чистой традиции: если ты работаешь с человеком в одной системе, то ее и следует отрабатывать до конца. Переход к другой системе я считал неоправданным. Но довольно быстро я осознал гораздо большую эффективность синтеза методик. Вот один из примеров: однажды я работал с бизнесменом, который рассказал мне, что он посещал курс НЛП. Он выразил желание, чтобы я с ним продолжал работать именно в этой системе. Мы с ним отрабатывали в этой методике технику создания образов успешного поведения. Но в процессе работы я выяснил, что это человек чисто интеллектуального типа, с подавленной эмоциональностью, и на него гораздо лучше действует техника осознания замечания, которая была разработана в гештальт-терапии Фредерика Перлза, и которую тот, в свою очередь, взял из восточных практик и доработал. И когда мы перешли на гештальт и восточные практики, к которым этот клиент, в общем-то, демонстрировал определенный скепсис, выяснилось, что это действует намного более эффективно. Вывод, который я для себя сделал: дело не в чистоте направления, которую ты выдержишь, ведя клиента, а в эффективной комбинации систем и практик, которую ты подбираешь, исходя из его индивидуальных особенностей. То есть, каждому клиенту необходимо лекарство, подобранное по индивидуальной программе.

В чем состоит моя индивидуальная методика консультирования, и каковы особенности приема клиента? Моя система консультирования:

а) не сводится к «умной беседе», к анализу и советам (хотя умение дать ценный совет очень важно);

б) она системна - любому, даже хаотичному и бессистемному человеку, я стараюсь объяснить: чтобы нечто состоялось, нужно в течение определенного времени и в нескольких параллельных направлениях делать осознанные усилия.

И тогда, суммируясь, эти усилия дают новое качество. Я обучаю человека технологии системно анализировать свою ситуацию, а затем - искусству управления собой, как это делает тренер в автошколе, уча новичка водить машину.

Моя задача - передать ему успешную технологию жизни, чтобы он научился решать свои проблемы сам, а не «подсадить» его на себя, как это бывает в среде психоаналитиков, к которым принято ходить годами.

Я стремлюсь дать моему клиенту новую, эффективную стратегию, модель, алгоритм, образ жизни. Для этого я должен изменить вектор внутренней программы клиента –

Кастанеда называл это «поворотом сознания». Из человека, живущего хаотично или пассивно, клиент переходит в разряд людей осознанных, активных, целеустремленных, владеющих собственными энергоресурсами.

Как известно, Дон Хуан повернул сознание Кастанеды, когда длительное время удерживал его голову, заставляя его смотреть в определенном направлении. Такой поворот сознания теснейшим образом связан с внутренним взглядом человека на образы его реальности.

Был у меня случай, когда я работал с бизнесменом, и он никак не мог сделать выбор между двумя решениями, одно из которых было привычным, но невыгодным, мало результативным, а другое – новым, очень непривычным, но богатым возможностями.

И он никак не мог повернуть свое сознание в новом направлении, потому что у него очень мощно работала программа «прилипания внимания» к привычному образу действий. Это широко распространенное явление.

Я в ходе **психологических консультаций** стал практиковать с ним практику «поворота сознания», и в течение длительного времени он, приняв определенную позу, приучался с удовольствием смотреть на новый образ действий.

Эта практика занимала в нашей с ним работе львиную долю времени, но она оказалась намного более эффективной, чем словесное консультирование, апеллирующее к рассудку.

Каждый человек по природе необычайно одарен, его сознание, психофизическое состояние и креативный потенциал гораздо богаче, чем он привык думать. В нем есть тысячи внутренних программ и функций, которые необычайно эффективны, дают огромные возможности, преобразуют жизнь.

И когда происходит знакомство человека со всеми своими «внутренними кладовыми», это дает поразительные результаты. Традиционно человек пользуется двумя-тремя привычными программами, прокручивая их вновь и вновь, ходя по кругу. Моя задача – пересадить его, условно говоря, из повозки в автомобиль.

Какие этапы включает моя система консультирования?

Первый этап консультаций - это «умная беседа» двух людей, один из которых помогает решить другому его задачи. Даже если просто поговорить с человеком, осветить ему ту ситуацию, в которой он находится, то уже дает некоторый позитивный сдвиг сознания. Так что первое – это уже упомянутый «открывающий» диалог, искусство задавать вопросы.

Второй этап – это выявление программ, работающих в человеке, и его глубинного потенциала. Это довольно трудно. Как правило, в человеке работает одна программа, иногда она является результирующей целого ряда программ. Часто человек является рабом своей программы: кажется, что она работает на него, но сам он при этом медленно деградирует, становясь функцией своей программы.

Третий этап – проведение психологических сеансов, которые на время освобождают человека, помогают снять свои негативные состояния, знакомят его со своим энергopotенциалом.

Для современного человека это очень характерно - чаще всего он приходит к психологу в негативном, раздраженном, неуверенном, «всклооченном» состоянии. Чтобы была возможность продвижения дальше, я должен помочь клиенту выйти из этого состояния, увидеть себя в новом, успокоенном и освобожденном качестве.

Четвертый этап консультации связан с работой по обучению искусству вхождения в **потокотвые состояния**. Для обучения новым навыкам чрезвычайно важно, чтобы человек находился в состоянии подъема, позитива, определенного вдохновения.

Эти глубинные психологические сессии связаны с дыхательными практиками, погружениями в измененное состояние сознания, некими трансовыми техниками. Иногда люди боятся транса - им кажется, что это некая манипуляция их психикой. На самом деле, транс в переводе с английского означает «через». То есть, это сверхобычное, более высо-

кое состояние сознания, в котором мы в своем быту оказываемся редко. Оно знакомо художникам, поэтам, ученым. Между тем, это состояние необходимо каждому для достижения цели и общей гармонизации жизни.

Далее следует *пятый этап* овладения новыми программами и психотехнологиями самоуправления и саморазвития. Это работа с образами, работа с управлением внимания, различные техники погружения, остановка ума (или внутреннего диалога), самонаблюдение, йогические дыхательные практики. Если человек все это освоит, то он становится оснащенным универсальным, очень мощным инструментом изменения себя и своей жизни в полном соответствии со своими целями.

Обычно моя консультация включает все эти этапы именно в такой последовательности, хотя бывают ситуации, когда я начинаю с конца. К примеру, клиент приходит настолько подготовленным, настолько внятно и быстро описывает все свои проблемы, что длительной диагностики абсолютно не требуется. И бывает, что уже через полчаса мы приступаем к проведению сеанса или психологической сессии, осваиваем различные практики. Недавно у меня консультировался клиент, который посетил уже более двадцати тренингов и побывал на консультациях уже у семи специалистов – психотерапевтов, психологов и коучей. Я с удовольствием увидел, что говорю с человеком очень подготовленным, понимающим себя и хорошо знающим свои возможности. Работать с такими клиентами – одно удовольствие. Так что последовательность этапов психологической консультации напрямую зависит от уровня подготовленности моих клиентов и скорости их обучаемости.

Составитель: Савинцева О.М., доцент