**Материалы лекций**

**Лекция 1 «Психолого-педагогическое консультирование: теоретические основы, цели и задачи, структурные компоненты».**

**План**

1. *Понятие психолого-педагогического консультирования*
2. *Формы и цели психолого-педагогического консультирования*
3. *Содержание психолого-педагогического консультирования*
4. *Основные теоретические направления психологического изучения личности*
5. *Цели и задачи психолого-педагогического консультирования*

**6***. Принципы психолого-педагогического консультирования*

**1.*Психолого-педагогического консультирование –***это область практической психологии и педагогики, в которой посредством различных процедур *решаются проблемы психически здорового человека,*связанные с такими сферами жизни, как его *профессиональная деятельность, семья, брак, межличностное общение, совершенствование личности,****профессиональная помощь психолога клиенту в поиске решения проблемной ситуации.***

Понятие психологического консультирования зародилась в 1940-1950-е годы в *гуманистическом направлении*в психотерапии, основателем которого является ***Карл Роджерс.****Гласной предпосылкой возникновения психологического консультирования*какотдельного направления в психологической работе была все более *нарастающая социальная потребность в оказании психологической помощи*психологически здоровым людям, не имеющим клинических нарушений, но испытывающих *трудность в повседневной жизни.*

2. Психологическое консультирование ***осуществляется в форме*** индивидуального или гарцопвого ***взаимодействия профессионального консультанта с клиентом*в позиции «личность –личность».**

***Цель***этого ***взаимодействия* –***помощь клиенту*в понимании и*осознании им себя, происходящий с ним изменений,*умении делать *выбор,*ставить цели, а также *в разрешении проблем эмоционального и межличностного характера.*

*Психолого-педагогическое консультирование –*это непосредственная работа с людьми ***через особым образом построенную беседу, и главная цель***этой работы –*оказание помощи в решении большого спектра психологический проблем,*основными из которых являются *трудности личностного и межличностного характера*

**3.**понятие психологического консультирования содержит в себе следующие основные положения

* *помощь клиенту в выборе*и действиях по собственному усмотрению;
* *возможность обучения*новому, более адаптивному и адекватному типу поведения;
* влияние на *развитие личности*клиента;
* *развитие*у клиента *ответственности*испособности принимать адекватные ситуация решения, а также создание благоприятных условий для возникновения у клиента этих качеств личности;
* *ориентация на положения клиент-центрированный терапии*создателем которой является американский психотерапевт ***Карл Роджерс.****Главные из них:*
* *безусловная ценность*каждой личности и безусловное ее уважение;
* способность личности быть *ответственной за себя.*
* *право*каждой личности на свои собственные ценности и принятие своих собственных решений.

**4.**в*психолого-педагогическом консультировании* на сегодняшний день существует множества направлений каждое из которых определяет свои собственные цели и задачи в работе с клиентом, основывая их на своих теоретических постулатах. *Выделаются следующие теоретические направления в изучении личности:*

* *психоаналитическое, цели которого:*
* *перевод в сознание*того материала, который посредством различных защитный механизмов *был вытеснен в область бессознательного;*
* воспроизведение *раннего детского опыта*и анализ *вытесненных конфликтов*и переживаний;
* р*еконструкция* базисной личности;
* алд*лерианское, выдвигающие следующие цели:*
* определение и трансформация *жизненных целей*клиента;
* формирование *социально значимых целей;*
* *коррекция мотивационной сферы,*устранение болезненного чувства неполноценности и чувства превосходства*через формирование у клиента чувства равенства*с окружающими людьми;
* ***бихевиоральное (терапия поведения), ставящее такие цели, как:***
* исправление неадекватного повеления;
* *формирование эффективных паттернов*через научение;
* ***рационально-эмоциональная терапия А.Эллиса, выдвигающая следующие цели:***
* нивелирование неадекватного жизненного подхода клиента, направленного на саморазрушение, и *формирование рационального и более толерантного подхода;*
* *обучение клиента*применению научного метода в решении повседневных жизненных проблем поведенческого и эмоционального характера;
* ***клиент-центрированная терапия К.Роджерса, имеющая следующие цели:***
* создание в пространстве консультирования такого *благоприятного климата,*в котором *клиент будет способен на исследование себя,*совей личности, а также тех проблем и внутренних конфликтов, которые препятствуют его личностному росту;
* развитие у клиента *умения быть открытым*для нового опыта;
* *развитие*таких позитивных качеств личности клиента, способствующих его личностному росту, как *чувство уверенности в себе и спонтанность;*
* ***экзистенциальная терапия***ставит *следующие цели консультирования:*
* помощь *в осознании*клиентом своих *возможностей*и своей *свободы;*
* изучение и *устранение тех личностных факторов,*которые могут стать *помехой*для клиента*на пути у сознанию*и использованию им своей свободы;
* выработка у клиента *чувства собственной ответственности*за происходящее в его жизни события и ха его жизнь в целом.

**5.***задачи в психологической консультировании:*

* *эмоциональная поддержка*со стороны терапевта и искреннее внимание к переживаниям клиента;
* *расширение сознания*и повышение психологической компетентности;
* *изменение отношения*клиента *к своей проблеме*от ощущения ее тупиковости к нахождению адекватного решения и его осуществления;
* *повышение стрессовой и кризисной толерантности* клиента, развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями;
* *развитие гибкости*в поведении и установках клиента, обеспечивающих его надежную социальную адаптацию в обществе и возможность испытывать удовлетворенность собой и совей жизнью независимо от накладываемых социальных ограничений;
* *развитие реалистичности*и лабильности мировоззрения;
* *повышение чувства ответственности* клиента за свою жизнь;
* развитие у клиента *умения самостоятельно и адекватно принимать жизненно важные решения,*совершать самостоятельные поступки, *уметь анализировать*свои внутриличностные конфликты, установки, стереотипы и паттерны поведения, *оценивать черты*и качества своей личности*;*
* развитие умения творчески осваивать действительность;
* *Развитие межличностных и коммуникативных способностей*клиента, обучение более гибкому и адаптивному построению межличностных отношений.

**Принципы психологического консультирования.**

1.*Основыне принципы психологического консультирования:*

* безоценочность и доброжелательность;
* ориентация на систему ценностей клиента;
* осторожность с советами;
* анонимность;
* разграничение личных и профессиональных сторон в работе;
* активная позиция клиента.

**2. *безоценочность***консультанта по отношению к своему клиенту означает *такое поведение*консультанта, которое *обеспечила бы*у клиента *ощущение принятия его таким, какой он есть,* со всеми его недостатками и достоинствами. В частности, консультант *не должен демонстрировать осуждение*или *свое личное отношение*к тому или иному аспекту поведения клиента, некоторым чертам его личности, особенностям характера, взглядам, ценностям и установкам. Остается открытым *вопрос отношения консультанта к асоциальным поступкам*его клиента (грабеж, нанесение телесных повреждений другому лицу, суицид, употребление наркотиков и т.п.), которые тот намеривается совершить. В данном случае консультант, во-первых, должен *следовать этическим нормам*консультирования и, во-вторых, дожжен помнить о том, что ему необходимо *не оценивать, а обсуждать*такого рода поступки с клиентом, *анализируя механизмы* и скрытые причины таких намерений.

***Доброжелательность***консультанта по отношению к клиенту также *обеспечивает*необходимый *терапевтический климат*и означает только элементарное *следование общепринятым нормам поведения*(отсутствие у консультанта скрытой агрессии по отношению к клиенту, хамства и т.п.), но и *использование консультантом специальных профессиональных навыков:*

* умения слушать и слышать своего клиента и понимать его проблемы;
* оказывать ему необходимую эмоциональную и психологическую поддержку;

**3. *ориентация на систему ценностей клиента***означает *опору*на систему жизненных ценностей и норм клиента *и некритичное отношение*консультанта к ней, что во многом обеспечивает эффективность психологического воздействия. ***Консультант не ожжен***привносить в консультативное поле и ***навязывать клиенту свою собственную систему ценностей,***а так же*не должен подвергать сомнению*ценностные ориентации клиента.*Воздействие и коррекция*системы норм и ценностей клиента возможны лишь в том случае, если *сам клиент осознает их надежность*и неадекватность и стремиться к их изменению, а также, если у клиента *не сформированы жизненные идеалы и нормы.* И даже в том случае консультант *не вправе навязывать*клиенту свои установки, а должен лишь *помочь найти именно те идеалы, которые близки самому клиенту.*

**4. *принцип осторожности с советами***консультанту необходимо соблюдать, так как в противном случае, *давая клиенту совет*по тому или иному решению его проблемы (а часто сам клиент ожидает получить от консультанта совет), консультант *полностью берет на себя ответственность*за исход проблемыи*не формирует у клиента чувства ответственности за свою жизнь*и поступки, что противоречит целям консультирования и сильно вредит клиенту, *оставляя его в зависимой и инфантильной позиции и*не расширяя границ его опыта и умения. К тому же *случае неудачи клиента*в выполнении данного консультантом совета последней*рискует быть отвергнутым*как профессионал, так как его совет «не помог» клиенту. Консультант должен уметь *отслеживать свои внутренние мотивации*на желание дать клиенту совет и обязательно прорабатывать их.

**5. *анонимность и конфиденциальность****означает, что информация,*полученная консультантом от клиента во время сессий (сеансов психологического консультирования),*недолжна разглашаться*им без ведома и разрешения самого клиента. Консультант недолжен сообщать ни частным, ни государственным и общественным лицам ничего из того, что может *как-то посверлить*данному конкретному клиенту.*к такого рода информации могут быть отнесены, например:*

* *персональные данные*клиента;
* его адрес;
* *диагнозы, поставленные другими*специалистами или самим консультантом;
* *специфика проблем и жалоб*этого клиента;
* его *личностные особенности*и т.п.

*исключением*изэтого правила являются ситуации, когда клиент намерен совершить или уже совершил какое-либо *противоправные поступки,*и эти ситуации четко прописаны в законодательстве. На основании этого консультант должен заранее, то есть перед началом совместной работы,*проговорить с клиентом все свои полномочия*и обязанности с юридической и моральной точек зрения и *определить меру ответственности каждого*из участников консультационного процесса.

**6.*Разграничение личных и профессиональных сторон***в пространстве консультирования *означает, что консультант не должен использовать клиента*и работу с его проблематикой *в целях удовлетворения своих личных потребностей,* проработки своих проблем и внутриличностных конфликтов, в также на протяжении всей консультативной работы *вступать с клиентом в какие-либо иные, кроме терапевтических, отношения*(дружеские, сексуальные и т.п.). также консультанту *не рекомендуется консультировать своих родственников,*друзей и знакомых, так как в противном случае существует *опасность быть необъективным*в понимании проблемы «клиента», из-за того что у консультанта *может быть свой взгляд*на существующую проблему, то есть он уже *не может сохранить некритичную позицию*по отношению к клиенту.

**7.***Принцип* ***активности позиции клиента****базируется на подходе психологическому консультированию как к взаимодействию консультанта и клиента в позициях «личность – личность».*Это означает, что в процессе консультирования психолог должен стимулировать клиента к тому, *чтобы он проявлял активную позицию* в их взаимодействии, а не молча слушал все, что говорит ему консультант. *Активность клиента в данном случае означает:*

* *заинтересованность в беседе;*
* желание понять и проанализировать полученную информацию;
* *постоянную рефлексию*своих чувств, эмоционального и физического состояния;
* *стремление клиента к осознанию*своих внутриличностных проблем и конфликтов и т.п.

***поощрение активной позиции клиента****в пространстве консультирования имеет следующие терапевтические основания:*

* помогает консультанту в процессе сессии *лучше понять и прочувствовать проблему*клиента;
* создает для консультанта *обратную связь от клиента*относительно своих интервенций, интерпретаций и правильности принимаемых им действий вообще;
* способствует *формированию у клиента активно жизненной позиции,*а также *способности лучше понимать и осознавать себя.*

.

**Лекция 2. Методологические основы психолого-педагогического консультирования**

**План**

1. Понятие методологических основ психолого-педагогического консультирования
2. Механизмы психолого-педагогического консультирования

**1. *Методологические основы психолого-педагогического консультирования*** пред­ставляют собой те *теоретические основания*и *программы,*кото­рые *обеспечивают*консультанту *теоретическую и практическую опору*в процессе консультирования.

**В *понятие****методологических основ психологического консульти­рования входят,*

* *механизмы, обеспечивающие достижение целей*психологического консультирования;
* *теоретические принципы*в определении сущности и природы личности.

**2. *Механизмы психолого-педагогического консультирования*** определяются как *продуктивные процессы, обеспечивающие достижение целей консультирования.*Выделяются ***4 основных механизма,***каждый из которых *является основополагающим в различных психологиче­ских подходах.*

* осознание;
* спонтанность проявлений;
* переживание;
* коммуникация.

**3. *Осознание***определяется как ***достижение клиентом глубокого понимания самого себя и своей психической жизни,***а именно *ее интрапсихического уровня:*

• ранее неосознаваемых конфликтов и переживаний;

• особенностей мотивации и паттернов поведения;

• эмоционального реагирования;

• взаимоотношений с самим собой и окружающими.

Осознание как механизм обеспечивает ***становление у клиента адекватного (конгруэнтного) понимания "образа Я"****за счет выведения в область сознания тех элементов, которые ранее кли­ентом не осознавались.*

Заслуга выделения осознания в качестве продуктивного меха­низма терапии принадлежит ***3. Фрейду — основателю психоди­намического направления в психотерапии,***который впервые подчеркнул его терапевтическое значение и *использовал осозна­ние в качестве одного из сильнейших терапевтических механизмов. Процесс осознания*клиентом своих подавленных и вытесненных чувств, событий, конфликтов и т. п. *имеет ряд характерных особенностей,*которые используют практически все психологи­ческие направления, но в каждом из них эти особенности мо­гут описываться и толковаться по-своему. *Выделяются следую­щие характерные черты процесса осознания:*

* ***инсайт,***который означает *внезапное, до этого момента не суще­ствующее в сознании клиента понимание им:*
* *причин проблемы;*
* особенностей ситуации;
* своих внутренних конфликтов;
* природы своего поведения;
* скрытых мотивов;
* ролей, которые он играет, и того, *какую функцию эти роли вы­полняют в его жизни,*мешая или помогая нормально функцио­нировать;
* ***катарсис,***определяемый как ***эмоциональное потрясение,***пере­живаемое клиентом, ***сопровождающееся аффективной разряд­кой***и *возникающее в результате полученного им инсайта;*
* ***сопротивление,****препятствующее осознанию*и, следовательно, изменениям личности клиента, продуцируемое самим клиен­том и *не осознаваемое*им. ***Подведение консультантом клиента к осознанию своего сопротивления***является одним из факторов успешности психотерапевтической и консультативной работы.

**4. *Спонтанность****означает умение быть свободным от стереотипов*в поведении и мыслях и *действовать творчески,*каждый раз *опираясь на себя*и ситуацию и сбрасывая привычные роли, то есть спонтанность означает ***внутреннюю свободу человека.***Тер­мин был введен ***Я. Морено****— основателем психодрамы —*одного из подходов в групповой психотерапии, *цель которого — созда­ние*для пациента всех *необходимых условий,*обеспечивающих *спонтанное выражение чувств,*связанных с наиболее важными для него проблемами.

*Спонтанность как механизм психологического консультирования состоит в том, чтобы побудить человека:*

* *сбросить свои повседневные роли;*
* избавиться от стереотипов;
* стать раскованным и творческим.

***Обучение клиента спонтанности как способу существования***и

функционирования *является также целью*психотерапевтиче­ской работы.

**5. *Переживание***рассматривается **в**психологическом консульти­ровании как ***принятие клиентом чего-либо***не только **и**не столько через интеллект, сколько ***через эмоциональную сферу,***в результате чего то, что переживает клиент ***(эмоция, проблема, осознание какой-либо своей части и т. п.), становится частью его самого,***его внутренней феноменологии.

***Внутренняя феноменология***— это *все то, что вмещает в себя человек:*

* весь опыт;
* все сферы его личности;
* паттерны (образцы) поведения;
* эмоции;
* чувства;
* телесная оболочка;
* внешнее окружение, которое присутствует в нем в виде образов.

Переживание непосредственно *связано с механизмом осознания*и не может происходить неосознанно. ***Переживание****—****это высшая степень осознания и принятия.****Переживание является тотальным процессом,*то есть захватывает ум, чувства, вообра­жение, телесные реакции человека. Термин "переживание" был выделен в 60-е гг. психологами *гуманистического направления*в психотерапии — ***К. Роджерсом, Ф. Перлзом, В. Франклом.***

**6. *Коммуникация***определяется как *способ построения терапевти­ческих диалогов*между клиентом и консультантом, то есть ка­ким образом происходит общение — через метафору, образы, символы, обсуждение ситуации, представлений клиента и т. п.). *Коммуникация может осуществляться как на вербальном, так и на невербальном уровнях общения.*

* ***вербальный способ коммуникации***включает в себя *беседу,*кото­рая служит основным способом осуществления консультатив­ного процесса;
* ***невербальный способ коммуникации***представляет собой внесло-весное общение, в процессе которого консультантом и клиен­том используются *внеречевые знаковые системы:*
* мимика;
* жесты;
* голос;
* интонация;
* взгляд и т. п.

**Лекция 3 Понятие группового психолого-педагогического консультирования**

**План**

1. Понятие и специфика групповой консультативной работы

2. Пространственно временные и организационные аспекты группового консультирования

3.Роль консультанта в групповом психологическом консультировании

**1.**Под**групповым психологическим консультировавшем понимается**терапевтическое взаимодействие между консультантом (несколькими консультантами) и группой клиентов, объединенных по определенным признакам и критериям. Критерии отбора участников в одну группу зависят от консультативных и терапевтических целей и задач в конкретной группе. Специфика групповой работы рассматривается через следующие составляющие:

* + - критерии объединения участников в группу;
    - пространственно-временные и организационные особенности проведения групповой работы;
    - место и роль консультанта в группе;
    - формы применения группового консультирования.

*Критериями объяснения участников в группу могут быть:*

* *сходство категорий проблем*участников группы, когда группу составляют участники со сходными проблемами или диагнозами;
* *разнообразие в проблематике*членов группы, предполагающее нахождение в одной группе участников с противоположными проблемами и затруднениями;
* *однородность общих характеристик членов группы:*пол, возраст, образование, черты личности, проявления в поведении и т. п.;
* *разнородность*в составе группы,*предполагающая продуманное разнообразие типов личности,*включающее в себя наличие таких типов, как тревожный, прямолинейный, агрессивный, эмоционально-стильный, зрелый, депрессивньий и др.;
* *постепенное формирование группы,*то есть подбор конкретных участников для конкретной группы с учетом целей, задач и групповой динамики в данной группе, предполагающий, что изначально группу составляют 2—3 участника, а затем в соответствии с их потребностями подбираются остальные члены группы;
* ролевые вакансии в группе, то есть включение участника в ту или иную группу определяется тем, какие роли в данной группе не присутствуют и соответствует ли типичное поведение предполагаемого участника потребностям группы. Выделяют следующие типичные ролевые позиции (роли) участников группы: •родительские фигуры (строгий родитель, опекающий родитель и т. п.); •сексуальный объект; •эмпатичный человек, “жилетка”, все понимающий; •“подросток”, “хулиган”, аутсайдер и т. п., •“бабник”, “роковая женщина” и т. п., •третейский судья, блюститель справедливости и т. п.; • “сноб”, “VIP-участник”; •“ученый-эрудит”, “профессор”, “умник”

2.Существуют следующие *пространственно-временные и организационные***особенности проведения**групповой работы:

* *количество участников:*

•минимальное количество участников, необходимое для успешной работы, — не менее 3—4 человек; •максимальное количество участников группы — 10—12 человек; •оптимальное количество участников группы — 8 человек, так как *это позволяет: делить****участников на****мини-группы*для осуществления каких-либо специальных групповых техник и упражнений;

— обеспечивает *достаточное разнообразие ролей*внутри группы; — позволяет*консультанту осуществлять эффективное руководство*в группе и двигать группу в нужном для достижения поставленных целей направлении; — позволяет*каждому участнику проявить себя с временной точки зрения,*то есть каждому хватит времени для проработки своих проблем, высказываний, откликов и т. п.;

* *пространственно-временные и организационные характеристики, включавшие в себя: • место для участников и обстановку в помещении. Необходимо создание физических условия, для того чтобы каждый участник:*— чувствовал себя комфортно и безопасно; — мог слышать и видеть других участников и руководителя группы; — сам мог выбрать себе место; — предпочтительной фигурой пространственной организации является круг, а также отсутствие столов между участниками;*• продолжительность сеансов и перерывов между ними, включаю- шие следующие аспекты:*

— зависимость частоты и длительности сеансов от теоретической ориентации консультанта и конкретных целей консультирования; — зависимость продолжительности группового сеанса от частоты встреч в неделю: чем больше встреч (2—З раза в неделю), тем менее продолжительными они должны быть (не более 1 часа), и, наоборот, при редких (1 раз в неделю) встречах продолжительность группового сеанса возрастает (1,5—2 часа); — при ориентации групповой работы на глубинные слои личности и проработке глубоких внутриличностных затруднений и бессознательных аспектов сеансы следует проводить З раза в неделю по 1 часу, так как это позволяет сохранять эмоциональную вовлеченность и интенсивность межличностных взаимодействий участников группы;

*• степень проницаемости группы для новых участников, на основе которой выделяются следующие типы групп:*

— *открытая группа,*когда границы проникновения в группу прозрачны и*участники могут приходить в группу и покцдать ее по определенным причинам*(достижение личных целей, решение не посещать более группу, невозможность посещения группы из-за внешних причин и т. п.);

— закрытая группа, когда состав, образованный в начале группы, остается на протяжении всего ее существования и новые участники не могут попасть в данную группу. Выделяют следующие формы применения группового консультирования :

* групповые методы как дополнительный метод воздействия при акценте на индивидуальную работу с каждым клиентом;
* групповые методы как основные методы терапевтического воздействия, а индивидуальные консультации выступают как вспомогательные методы работы; комбинирование методов. 3.Место и роль консультанта в групповом консультировании очень разноплановы и определяются следующими факторами:
* теоретической ориентацией консультанта: •в психоаналитических группах консультант занимает четкую структурированную позицию и осуществляет четкое руководство, направляя процесс работы групп, предлагая темы для осуждения и т. п.; •в клиент-центрированных и экзистенциальных группах консультант минимально вмешивается в работу группы, оставляя ей право выбора основных моментов и лишь используя некоторые техники воздействия, упражнения и минимальное руководство;
* целями и задачами конкретной группы, а также глубинной прорабатываемых проблем;
* составом групп: •группы, ориентированные на формирование определенных навыков (социально-психологические тренинги), часто имеют жесткую структуру и план работы, в связи с этим консультанту отводится роль руководителя группы, осуществляющего жесткое и структурированное руководство; •группы, цель которых — работа по глубинной перестройке личности, чаще имеют более гибкую структуру и ориентированы на выражение и проработку различных чувств, а задача консультант — подведение участников к достижению инсайта и катарсиса, а эти процессы довольно сложно жестко структурировать. Консультант как руководитель группы, независимо от того, насколько структурировано и жестко он осуществляет руководство, выполняет следующие функции:
* постановка проблемы, когда руководитель группы прямыми или косвенными способами формулирует тему беседы, сессий, всего Процесса работы;
* *сдерживание,*когда руководитель, используя различные методы и техники, *выдерживает баланс активности участников,*продвигая к работе или высказыванию одних и сдерживая излишнюю активность других участников;
* *проверка настроений,*то есть выяснение баланса мнений в группе относительно того или иного вопроса, действия и т. п.;
* *разработка идей,*когда высказанные участниками группы идеи и мнения *дорабатываются, углубляются консультантом,*что подводит участников к более глубокому осмыслению выдвинутой идеи, высказывания или темы;
* *ограничение,*то есть напоминание группе об ограничениях в работе (временные, этические и иные ограничения);
* *активизация,*повышение мотивации участников группы на работу и прорабатывание своих проблем и поставленных задач, а также общая активизация группы;
* *обслуживание группы,*то есть выполнение административных, организационных и хозяйственных обязанностей;
* *содержательное участие,*то есть *принятие*наряду с руководящей позицией*позиции равного участника группы*в момент обсуждения различных тем и вопросов; ы*ускорение прогресса группы*и применение для этой цели ‚*дующих средств воздействия:*

• *инициатива,*когда *руководитель предлагает новые идеи для обсуждения*на основе “внутренних” смыслов высказываний участников группы;*• поправки,*то есть *внесение корректировок*в обсуждение темы;*• поддержка,*осуществляемая с целью *принятия той или иной продуктивной идеи,*выдвинутой кем-то из участников, всей группой;*• сопротивление,*оказание влияния на группу с целью *отклонения или оспаривания той или иной непродуктивной идеи; • обобщение,*объяснение или прояснение содержания идеи, демонстрация контрастности или схожести идей, то есть *аналитическая деятельность; • вопросы, которые может задавать консультант с целью прояснения ситуации или проблемы, а также направления обсуждения в нужное русло; • отвлечение, когда руководитель закрывает обсуждение той или иной темы*различными способами — прямыми или косвенными замечаниями, шуткой и т. п.;

• *контроль,*когда руководитель *ограничивает активность одних и повышает и развивает активность других*участников группы;*• информация,*то есть предоставление группе информации различного рода.

4. Характеристики группового психологического консультирования

***1***.Групповое консультирование имеет следующие цели:

* работа с проблематикой участников групп ы:изучение, диагностика и помощь в разрешении затруднении;
* *укрепление общего психического состояния,*а также в некоторой степени и физического;
* *коррекция поведенческих паттернов*и стереотипов участников группы через изучение особенностей и механизмов эффективных способов взаимодействия со средой;
* *осуществление личностного роста участников группы через развитие у них различных параметров роста: самосознания, рефлексии, повышение самооценки и т. п.;*
* *формирование способности к самонаучению и самокоррекции,*то есть использованию своих внутренних ресурсов для изменений и решения возникающих проблем и затруднений;
* *коррекция эмоциональной сферы*участников группы, выработка более позитивных и адекватных способов эмоционального реагирования;
* *раскрытие внутреннего потенциала участников,*творческой энергии, формирование умения жить в полную силу и “здесь и сейчас” и позитивного отношения к жизни.

**2.В групповом консультировании существуют свои нормы и правила работы,**при этом в разных группах эти нормы и правила могут быть различны. В большинстве групп создаются свои своды норм и законов, в которых не присутствуют культурные, социальные и иные нормы такого характера, а акцент делается на правилах, позволяющих регламентировать групповой процесс, а не нормы поведения. Несмотря на то что каждая группа устанавливает свои принципы и нормы, все же существуют наиболее часто используемые правила работы. В групповом психологическом консультировании существуют следующие нормы и принципы работы:

* принцип “здесь и теперь”, предполагающий, что все происходящее в группе — действия, обсуждения тем, испытываемые участниками чувства и т. п. — должно обсуждаться в настоящем. Это означает, что участники не должны обсуждать какую-то прошлую ситуацию, но должны высказывать, анализировать и проживать те чувства, которые они испытывают по отношению к этой ситуации сейчас, будучи такими, какие они есть в данный момент своей жизни. Консультанту в этом случае следует контролировать соблюдение этого принципа и переводить “чувства из прошлого” в “чувства в настоящем”, используя специальные техники и приемы и обращая внимание участников группы на их актуальное состояние;
* принцип искренности и открытости, предполагающий соблюдение следующих правил: все, что рассказывается в группе, является правдой; участникам группы следует стремиться к самораскрытию и озвучивать действительно значимые для них темы и переживания; предоставление честной обратной связи в том случае, если участник решил высказаться по поводу кого-то из других членов группы или по поводу работы с кем-то, но если в ответ на просьбу дать обратную связь участник не хочет этого делать, то он может отказаться, но не лгать;
* принцип Я, предполагающий, что основное внимание каждого участника группы должно быть направлено внутрь себя, на саморефлексию и самопознание, в том числе и оценочные высказывания по отношению к другому лицу должны строиться исходя из своих чувств, эмоций и ощущений;
* принцип активности, предполагающий активное участие всех членов группы и не допускающий возможности пассивно “отсидеться”; принцип права выбора, означающий, что если кто-то из участников не хочет высказываться или делать какое-либо упражнение и т. п., никто не имеет права заставлять его делать это;
* принцип ответственности, предполагающий, что каждый из участников несет личную ответственность за себя, свои действия, свой выбор и результаты своей работы;
* *принцип конфиденциальности,*означающий, что каждому из участников гарантирована анонимность и конфиденциальность и *то, что происходит в групповом пространстве, не будет вынесено за его пределы.*Этот принцип распространяется как на участников, так и на руководителей группы.

3.Групповое психологическое консультирование имеет свои отличительные особенности, и эти особенности являются инструментами коррекционного, терапевтического воздействия. Вы делаются следующие отличительные особенности группового консультирования:

* группа как мини-модель социума, так как в группе создается ситуация, в которой индивид проявляет все те же отношения, установки, ценности, те же способы эмоционального реагирования и те же поведенческие реакции, что и в реальной жизни; также группа дает обратную связь относительно поведения индивида, и на основании этой обратной связи он может осознавать свои поведенческие установки и при необходимости изменять их на более продуктивные;
* групповая динамика, понимаемая как характеристика социально- психологических процессов и явлений, которые происходят в группе по мере ее развития и изменения и оказывают определенное влияние на всех участников группы, и имеющая следующие характеристики :*•*включает в себя ряд стадий, которые определяются сменой преобладающего типа взаимодействий и взаимоотношений между участниками, а также определенными особенностями поведения участников;*•*может служить диагностической процедурой, позволяющей консультанту определить уровень актуального развития членов группы и выстроить и спланировать свою дальнейшую работу
* ролевые стереотипы участников группы, позволяющие: *•*выстроить мини-модель социума и осуществить проекции и переносы участников;*•*анализ и проработка этих проекций и переносов может служить терапевтическим инструментом работы;*•*анализ ролевых стереотипов может помочь участникам осознать и скорректировать непродуктивные способы взаимодействия и адаптации в среде. В групповом психологическом консультировании существуют следующие особенности. отличающие его от индивидуального:
* использование как методов индивидуальной работы, которые обычно применяются в индивидуальном консультировании, *так и методов и техник, специально разработанных для группового воздействия;*
* помимо использования специально разработанных техник и методик групповой работы, консультант *может использовать в терапевтических целях следующие феномены группового пространства:*
* *ролевые позиции участников*группы, отличающиеся многообразием и индивидуальностью;
* *взаимоотношения и взаимодействия,*возникающие между участниками группы;
* *групповую динамику,*особенности или специфику развития группы на той или иной стадии работы;
* *личность психотерапевта,*которая является одним из важнейших факторов личностного роста в группе, так как *предоставляет собой определенную модель для участников.*

4.Выделяются следующие преимущества групповой работы:

* + помощь в решении межличностных проблем через создание мини-модели социума и обнаружение и коррекцию всех противоречий и трудностей в реальном взаимодействии с окружающими;
  + возможность получения обратной связи по поводу своих стереотипов в поведении и личностных качеств, что помогает расширению взгляда участников на себя и свою проблематику;
  + возможность получения эмоциональной поддержки и принятия со стороны других участников группы, имеющих схожие проблемы;
  + возможность научения и приобретения новых умений, навыков, а также более продуктивных и адаптивных способов взаимодействия с окружающими и способов решения возникающих противоречий и проблем через общение и взаимодействие с другими равными партнерами — членами группы;
  + возможность идентификации себя с другим человеком, что способствует расширению сознания и большему пониманию проблем других людей;
  + возможность более полно и глубоко понять и проработать личные проблемы каждого из участников через создание в группе определенного напряжения, которое обостряет индивидуальные противоречия и конфликты;
  + облегчение процессов самораскрытия, самоисследования и самопознания, которые становятся возможны в полной мере через взаимодействие с другими людьми;
  + экономическая выгода, так как работа участника в группе стоит дешевле, чем индивидуальная терапия или консультирование.

Выделяются следующие наиболее распространенные *виды группового консультирования:*

* ***психотерапевтические****группы*(групповая психотерапия), имеющие следующие *характеристики: •глобальные цели,*ориентированные на перестройку структуры личности в целом;*•работа с глубинными уровнями*личности и глубокими внутриличностыми проблемами, анализ прошлых конфликтов личности и т. п.;*•*наличие психосоматических, *невротических, психических расстройств*в некоторых случаях;*•использование определенных теоретических принципов*работы (психоаналитические группы, гештальт-группы, бихевиоральные группы и т. п.);*•*достаточно *длительный временной промежуток*работы;*•*использование *глубинных методов работы;*
* *группы****встреч, имеющие следующие****характеристики: •менее глобальные цели,*ориентированные в основном на проработку социально-психологических проблем;*•*ориентированы на оказание психологического *содействия росту личности; •*рассматриваются как способ ускорения психологического развития и самореализации *нормально функционирующей личности; •меньшие*в отличие от психотерапевтических групп *временные рамки; •*могут применяться *различные, в том числе психотерапевтические, методики,*скорректированные под цели группы;
* *группы психологического тренинга.*