**Мероприятие по дисциплине «Основы консультативной психологии»**

**Мини-тренинг «Исследование собственных возможностей и ограничений»**

**Ход мероприятия:**

**Упражнение 1**

Исследование эмпатии

Все члены группы обсуждают следующие вопросы:

1. В чем заключается различие между эмпатией и симпатией?

2. До какой степени можно быть эмпатичным по отношению к другому человеку?

3. По отношению к каким людям вы чаще всего испытываете эмпатию?

4. По отношению к каким людям вам трудно испытать эмпатию?

Обсуждение заканчивается составлением резюме, которые используются при групповом обсуждении вопроса о роли эмпатии в консультировании.

**Упражнение 2**

В микрогруппах (по 3-4 человека) проводится «мозговой штурм», целью которого является составление списка высказываний, в которых проявляется эмпатия консультанта по отношению к клиенту, его позиция «я с Вами». Затем проводится групповое обсуждение и анализ сформулированных высказываний.

**Упражнение 3**

Упражнение направлено на исследование собственных ограничений в проявлении эмпатии. Работа ведется в парах.

Каждая пара получает список возможных клиентов и отмечает те их качества, которые могут препятствовать проявлению эмпатии к ним. Обсуждение длится 15-20 мин., затем проводится гупповое обсуждение того, почему членам группы было сложно сопереживать тому или иному человеку.

Происходит поиск альтернативных стратегий, а также учреждений и служб, куда рекомендуют обратиться клиентам в том случае, когда консультанту не удается построить отношения, основанные на эмпатии. Выполняя данное упражнение, необходимо оценить собственный диапазон проявления эмпатии по отношению к людям, которые включены в следующий список:

• мужчина, которого обвиняют в совершении насилия над детьми;

• девушка, планирующая прервать беременность;

• беременная девочка-подросток;

• семейная пара «свингеров»;

• «мужчина, сообщающий Вам, что он гей;

• женщина, которая слышит «голоса»;

• мужчина, сообщающий Вам о том, что он избивает жену;

• женщина, которая подвергается в семье физическому и психологическому насилию и терпит это из-за материальной выгоды, вынашивает планы мести.

Упражнения, направленные на развитие невербальных и вербальных навыков установления контакта.

**Упражнение 4**

Подстройка. Задание направлено на развитие невербальных навыков установления и поддержания консультативного контакта. Работа проводится в тройках. Двое участников должны обсудить любую проблему. Один из них получает задание таким образом, чтобы о нем не знал другой. Этот участник получает задание выполнять в обсуждении активную роль и подстраиваться к особенностям речи и дыхания другого. Третий участник наблюдает за речевым поведением обоих. Обсуждение в группе включает в себя оценку эффективности приема через рефлексию «пассивного» участника; анализ сложностей, которые возникали у «активных» собеседников, наблюдения супервизора. На следующем этапе работы используется та же процедура выполнения, но «активные» собеседники получают задание подстраиваться под жесты и мимику партнера. Подсказка «активным» собеседникам: обратите внимание на то, что это достаточно распознаваемая техника и в этом случае собеседник может оценить наше поведение как насмешку.

**Упражнение 5**

Этот вид активности предоставляет возможность использовать навыки установления и поддержания консультативного контакта в ситуации, моделирующей реальную консультативную практику. В ходе учебной консультации проанализируйте невербальные «ключи» клиента. Как Вы их использовали для установления и поддержания консультативного контакта? Обсудите это в группе.

Подсказка для консультанта: обратите внимание на следующие невербальные «ключи» клиента:

• рассматривание консультанта вызывающим пристальным взглядом; «бегающий» с объекта на объект взгляд;

• отвод глаз от консультанта, когда он посматривает на клиента, частоту задержки взгляда вблизи консультанта;

• поза – она может служить показателем настороженности или физической усталости, свидетельствовать о самозащите; выражение лица; руки и жесты – движения рук и других частей тела часто носят символический характер, могут указывать на что-то неладное; манипулирование своим телом (кусание ногтей, хрустение суставами, выдергивание волос);

• тон голоса (монотонный, бесчувственный, с измененной модуляцией, строгий, нежный, ласковый, уверенный, слабый, нерешительный, дрожащий, напряженный);

• темп речи – быстрый, умеренный, медленный;

• произношение – отчетливое или невнятное (модальность голоса РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ нередко выдает внутреннее отношение к высказыванию: искренность часто проявляется в отчетливости голоса, смелость – в твердости голоса; неясная, слишком тихая речь часто означает нежелание общаться);

• дистанция, так как не всегда осознаваемое приближение к партнеру или стремление отдалиться от него свидетельствует о выраженности желания или нежелания углублять отношения;

• одежда – ее детали могут рассказать об установках человека. Упражнения, направленные на сбор анамнестических данных.

**Упражнение 6**

Доброволец садится на горячий стул и рассказывает о себе все, что захочет. Остальные члены группы активно слушают и задают вопросы, направленные на сбор анамнеза. В конце упражнения проводится обсуждение: удалось ли собрать полный анамнез, с какими трудностями столкнулись при формулировке вопросов, как себя чувствовал «клиент», был ли налажен консультативный контакт, и как это сказалось на результатах работы. Групповое обсуждение – рефлексия. Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии: В результате освоения материала лабораторного занятия студенты должны знать: способы установления и поддержания консультативного контакта, различные схемы сбора анамнестических данных; уметь: устанавливать и поддерживать консультативный контакт, собирать анамнестические данные.

Окончание занятий.

Обратная связь от членов группы.