

**Приложение 1 к РПД Возрастно-психологическое  
консультирование (с практикумом)  
44.03.02 Психолого-педагогическое  
Образование,  
направленность (профиль) –  
Психология образования  
Форма обучения – заочная  
Год набора – 2021**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Психологии
2.	Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
3.	Направленность (профиль)	Психология образования
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.02 Возрастно-психологическое консультирование (с практикумом)
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2021

## **I. Методические рекомендации**

### **1.1. Методические рекомендации по организации работы обучающихся во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

**Активная работа на лекциях** - одно из решающих условий качественного обучения студентов. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4 - 5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры;
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения психологических понятий, законов, остальное должно быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например: Д – дети, Р – развитие; П – психика и т.п.).

Все используемые сокращения нужно хорошо знать, для того чтобы в них правильно ориентироваться. Для того, чтобы в них не путаться, можно сокращения выписать на последнем листе тетради.

## **1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим занятиям)**

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны педагогической психологии. В методических рекомендациях представлен комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой дисциплины.

**В конспект** следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

**Учебный текст** сопровождается информационно-справочным материалом учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы. При подборе хрестоматийных материалов ставилась задача представить содержание современной педагогической психологии. Такой подход дает объективный критерий оценки практической значимости большинства теоретических работ. В соответствии с развиваемыми в публикуемых материалах идеями, была осуществлена попытка предоставить максимально широкую ориентировку для воссоздания логической структуры изучаемой дисциплины, ее проблем и достижений. Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия.

**Практические занятия** проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
- изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков

психологической науки;

- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

Система обучения студентов МАГУ подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

**Самопроверка.** После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

**Работа с литературой.** При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

### **1.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

**Самостоятельная работа студентов** - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение студентов МАГУ включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части - процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

- изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
- чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и другой учебной литературы;
- регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;
- работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных

пособий);

- подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
- подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
- решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
- формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
- подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
- подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов МАГУ выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

**Правила самостоятельной работы с литературой.** Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми Вам следует ознакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987. С. 325).
2. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
3. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
4. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
5. Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
6. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- 1) информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
- 2) усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- 3) аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)

- 4) творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

#### **Основные виды систематизированной записи прочитанного:**

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Наиболее интересные мысли следует выписать;

- сформулировать и записать развернутые ответы на вопросы для подготовки к практическому занятию;
- решить задачи и тестовые задания, содержащиеся в настоящем пособии.

Особенностью изучения дисциплины является последовательность изучения и усвоения учеб-

ного материала. Нельзя переходить к изучению нового, не усвоив предыдущего, так как понимание и знание последующего в курсе базируется на глубоком знании предыдущих тем. Особое внимание должно быть обращено на усвоение содержания категорий дисциплины. Студентам целесообразно завести специальный словарь для записи содержания основных понятий.

#### **Методические рекомендации к подготовке презентации:**

1. Презентация должна включать 10-14 слайдов.
2. На титульном листе должны быть представлены: название организации, института, тема, ФИО автора, курс, направление подготовки.
3. На втором слайде должно быть содержание (краткое описание раскрываемых основных вопросов).
4. Все оставшиеся слайды имеют информативный характер.
5. Требования к оформлению слайдов: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

#### **Методические рекомендации по оформлению презентации:**

1. По содержанию презентации:
  - четко сформулирована цель работы;
  - понятны задачи и ход работы;
  - информация должна быть изложена полно и четко;
  - иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации;
  - сделаны выводы.
2. По оформлению презентации:
  - единый стиль оформления;
  - текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой;
  - все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах;
  - ключевые слова в тексте выделены
3. Эффект презентации - общее впечатление от просмотра презентации

#### **При составлении презентации необходимо:**

1. Тщательное структурирование информации.
2. Наличие лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению следует отвести отдельный абзац.
4. Основную идею следует представить в первой строке абзаца.
5. Для наглядного представления информации следует использовать таблицы, рисунки, схемы, позволяющие компактно и наглядно структурировать материал.

#### **Методические рекомендации к тестированию:**

1. Следует изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
2. Необходимо начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые вызывают сомнения, что позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
3. Важно внимательно прочитать задание до конца, не пытайтесь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях.
4. Если не уверены в правильности ответа на вопрос, следует его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Следует думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.
8. Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести

соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

**Консультации.** Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

#### **1.4 Методические рекомендации по организации промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю) представляет собой анализ и оценку знаний на разных этапах формирования компетенций. Оценивание осуществляется на основании следующих критериев:

**Оценка «отлично» («5» – 91-100 баллов)** ставится, когда студент показывает глубокое и всестороннее знание предмета, рекомендованной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, свободно применяет теоретические положения при анализе современных событий, процессов и явлений, связывает их с задачами будущей профессиональной деятельности, использует средства наглядности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «хорошо» («4» – 81-90 баллов)** ставится, когда студент твердо знает предмет, рекомендованную литературу, аргументировано излагает материал, умеет применять теоретические знания для анализа современных событий, коренных проблем экономического развития страны и будущей профессиональной деятельности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «удовлетворительно» («3» – 61-80 баллов)** ставится, когда студент в основном знает предмет, рекомендованную литературу и умеет применять полученные знания для анализа современных проблем экономического развития страны и будущей профессиональной деятельности, продемонстрировал навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «неудовлетворительно» («2» – 60 баллов и менее)** ставится, когда студент представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии) и (или) не усвоил основного содержания дисциплины.

#### **1.5. Методические рекомендации по выполнению курсовых работ: нет.**

#### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена.**

При подготовке к экзамену необходимо учитывать рейтинговую систему обучения, которая предполагает многобалльное оценивание студентов. При данной системе оценивания существует возможность объективно отразить в баллах те усилия, которые потрачены обучающимся на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная рейтинговая система обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии). Рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а также активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4») % максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

## **II. Планы практических занятий**

### **Практическое занятие № 1**

#### **Тема 1. Предмет, задачи и содержание психологического консультирования**

##### **План:**

1. Понятие консультирования в современной отечественной и западной психологической теории и практике.
2. Предмет, цель, задачи, принципы психологического консультирования.
3. Функции консультанта. Варианты организации пространства межличностных консультативных отношений.
4. Профессиональные и личностные качества консультанта.
5. Ошибки в работе консультанта.

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Ознакомьтесь с многообразием точек зрения на консультирование, составьте таблицу, в которой будут представлены взгляды разных авторов.

##### **Литература**

###### **Основная**

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451456>
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).
3. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Возрастное консультирование : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 307 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456915>
4. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысоева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,



2020. — 266 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453135>

6. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 356 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452905>

#### Дополнительная

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.
2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
3. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348, [1] с.
4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208 с.

## Практическое занятие № 2

### Тема: Модели практики консультирования

#### План:

1. Психодинамическая модель психологического консультирования.
2. Бихевиористически ориентированное (поведенческое) консультирование.
3. Гештальттерапия.
4. Клиент-центрированный подход.
5. Когнитивное консультирование в терапии.
6. Рационально-эмотивная терапия.
7. Экзистенциальное консультирование.

#### *Задание для самостоятельной работы*

1. Проанализируйте современные терапевтические направления и заполните таблицу:

<i>Школа, представители</i>	<i>Основные идеи</i>	<i>Техники</i>

2. Поработайте с техниками разных психотерапевтических школ.

#### *Задание 1. Примеры в вашей жизни (Р. Фрейдджер)*

1. Составьте список людей, которые вам нравятся или которых вы любите больше всего, исключая родителей.
2. Опишите положительные и отрицательные стороны каждого человека.
3. Составьте список положительных и отрицательных черт ваших родителей.
4. Перечислите положительные и отрицательные черты характера ваших родителей, как вы их видели, когда были ребенком.
5. Сравните и составьте список характерных черт ваших родителей со списком, в котором фигурируют люди, имеющие для вас значение.

Проанализируйте полученные данные.

#### *Задание 2. Персона (К.Г. Юнг)*

Составьте список вашей любимой одежды, драгоценностей, других предметов. Выберите тот предмет из списка, который, как вам кажется представляет вас наиболее полно, являясь, в некотором образе интегральной частью вашего Я.

1. Обойдитесь без этого предмета в течение недели и отследите свою реакцию на его отсутствие.
2. Дайте этот предмет в займы другу. Как вы себя чувствуете, когда кто-то надевает ваш предмет или пользуется им?
3. Проанализируйте полученные данные.

#### *Задание 3. Самоанализ (К. Хорни)*

Следующие вопросы помогут вам объяснить ваши паттерны поведения, выявить предъявляете ли вы невротические требования.

1. Можете ли вы вспомнить случай, когда просили что-то нереалистичное и огорчились, когда не получали то, что хотели?
2. Вспомните ли вы случай, когда согласились сделать что-то, чего на самом деле не хотели делать?
3. Отзывались ли вы критически о другом человеке из-за того, что он не отвечал вашим собственным стандартам и понятиям о том, что хорошо и плохо?
4. Вспоминается ли вам случай, когда ваша гордость была задета?
5. Запишите и проанализируйте полученные данные.

#### **Задание 4. Наблюдение и модификация поведения**

Выполните наблюдение за собственным поведением. Регистрируйте записи на учетных листах.

1. Отмечайте, сколько времени вы тратите на каждый из учебных предметов, составьте гистограмму. Ведите наблюдение в течение недели, чтобы получить регистрирующую линию.
2. На следующей неделе, занимаясь данным предметом, каждый раз создавайте для себя позитивное подкрепление: съешьте сладкое, позвоните другу – словом делайте то, что доставляет вам удовольствие. Записывайте все используемые подкрепления и время, когда их применяли.
3. Проанализируйте, как изменилось количество времени, которое вы тратите на данный предмет. Что является причиной? Зафиксируйте данные в письменном отчете.

#### **Задание 5. Паттерны негативного мышления**

Проведите эксперимент, который позволит вам глубже понять паттерны негативного мышления.

1. Когда вы испытываете тревогу, депрессию, когда вы расстроены или вам просто грустно, наблюдайте за мыслями, спонтанно возникающими в вашем сознании. Позвольте мыслям свободно уходить и приходить, просто отслеживайте их в течение нескольких минут.
2. Запишите автоматические мысли в первую колонку таблицы.

Автоматические мысли	Иррациональность	Рациональные идеи

3. Просмотрите список в первой колонке таблицы и идентифицируйте искажения (иррациональности) содержащиеся в каждой мысли.
4. Придумайте и укажите в третьей колонке для каждой мысли рациональную замену, используя объективные, нейтральные описания.

Используйте эту технику всякий раз, когда вы начинаете чувствовать подобную тревогу.

#### **Задание 6. Соответствие (К. Роджерс)**

Этот эксперимент направлен на выяснение степени вашего собственного соответствия.

##### *Часть 1.*

1. Я – реальное: найдите прилагательные, соответствующие вам. Эти параметры отражают ваше знание о самом себе, независимо от того, характеризует ли вас так еще кто-нибудь.
2. Как другие воспринимают меня: отметьте только те прилагательные, которые, как вы полагаете, приписали бы вам знающие вас люди.
3. Я – идеальное: отметьте параметры личности, характеризующие вас наилучшим образом. Никто из нас не соответствует идеальным характеристикам постоянно. Например, вам не обязательно быть постоянно веселым, чтобы выбрать это прилагательное для своей характеристики. Если вы думаете, что вы обычно веселы, тогда отметьте его.

##### *Часть 2.*

Выделите маркером прилагательные в разных колонках, противоречащие друг другу. Именно они представляют возможную область несоответствия в вашей жизни. Людей с идеальной степенью соответствия практически не существует, но у вас есть возможности для личностного роста.

Прилагательное	Я – реальное	Как меня воспринимают другие	Я - идеальное
Веселый			
Настойчивый			
Шумный			
Ответственный			

Рассеянный			
Беспокойный			
Требовательный			
Заносчивый			
Искренний			
Честный			
легковозбудимый			
Ребяческий			
Смелый			
Жалостливый к себе			
Честолюбивый			
Спокойный			
Серьезный			
Дружелюбный			
Зрелый			
Артистичный			
Умный			
С чувством юмора			
Идеалистичный			
Понимающий			
Сердечный			
Мягкий			
Чувствительный			
Сексуальный			
Деятельный			
Милый			
Эгоистичный			
Хитрый			
Ласковый			
самоуверенный			

### *Литература*

#### **Основная**

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с. — ISBN 978-5-534-08734-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451456>
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).
3. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Возрастное консультирование : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 307 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456915>
4. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 266 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453135>
6. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 356 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452905>

#### **Дополнительная**

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.

2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
3. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348, [1] с.
4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208 с.

### **Практическое занятие № 3** **Тема: Этапы консультирования**

#### **План:**

1. Характеристика общей схемы консультирования и специфика требований к организации: знакомство с клиентом и начало беседы, расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез, коррекционное воздействие, завершение беседы.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

#### **Задания и упражнения по теме «Проблемы, задачи и запросы в консультировании»**

**I. Не с каждым запросом психолог может работать напрямую, не трансформируя его. Выберите запросы, с которыми можно начать работу, не меняя их. С какими запросами не стоит работать? В каких переформулировках, на ваш взгляд, нуждаются остальные запросы? (помогите клиенту откорректировать запрос так, чтобы с ним можно было работать).**

1. «От меня ушел муж: сможете его вернуть?»
2. «Посоветуйте, как нам быть: муж военный и мы часто переезжаем. Сын – подросток. Только он привыкнет к новой школе, как мы снова срываемся с места. Он не успевает завести друзей, он очень одинок и мне кажется, в последнее время его характер меняется не в лучшую сторону».
3. «Меня преследуют странные мысли. Сделайте так, чтобы их не было».
4. «Старший сын в последнее время стал капризным и непослушным. Что я должна сделать, чтобы его поведение исправилось?»
5. «Объясните, что нужно сделать, чтобы не бояться разговаривать с начальством».
6. «Научите меня правильно общаться с девушками».
7. «Можно ли трехлетнего ребенка обучать иностранному языку?»

**II. Выделите в предложенных запросах манипулятивные запросы, запросы об информации, запросы о помощи в самопознании, запросы о саморазвитии, запросы о трансформации, запросы о снятии симптома.**

1. «Нормально или нет то, что он не начал еще говорить?»
2. «Скажите мужу, что если он не бросит пить, то допьется до белой горячки».
3. «Как заставить сына считаться с мнением отчима?»
4. «Нужно ли близнецам покупать одинаковые вещи?»
5. «Я все время ссорюсь с родителями. Можно узнать, может, это у меня характер такой конфликтный?»
6. «Помогите преодолеть бессонницу».
7. «Правильно ли требовать от дочери-подростка, чтобы она возвращалась домой к определенному времени?»
8. «Хочу найти новый смысл жизни».
9. «Как сделать, чтобы муж побольше проводил времени с семьей, а не на работе?»
10. «Я отсидел пять лет за детское, в общем-то, преступление. Хочу избавиться от груза прошлого и начать новую жизнь».
11. «Испытываю хроническую усталость. Помогите от нее избавиться».

12. «Я очень люблю ее, но постоянно обижаю. Почему так происходит?»

13. «Хочу научиться управлять своими эмоциями».

**III. Сформулируйте несколько гипотез в отношении каждого из перечисленных запросов. Поясните, на основании каких содержательных элементов запроса эти гипотезы могут быть выдвинуты.**

1. «Мы с мужем женаты уже 10 лет. У нас есть 7-летний сын, а в прошлом году родилась дочка. Сын всегда был очень спокойным, послушным ребенком, доброжелательным, приветливым. У нас с ним не было никаких проблем, на которые обычно жалуются родители – никаких капризов, требований повышенного внимания к себе, никаких трудностей с едой, никаких проблем в школе. А когда пошел в школу, мы стали особенно гордиться им: он – первый ученик в классе. Но вот в последнее время его словно подменили – постоянно появляются какие-то претензии, обиды и капризы, все время ссорится с отцом и со мной; то, что раньше любил – разлюбил, и в школе стал хуже учиться, учительница стала на него жаловаться. И что самое ужасное – стал исчезать из дома. Уйдет погулять – и нет его, мы, бывало, оббегаем, обкричимся, пока он появится. Или в школе старается задержаться допоздна, специально вовремя не приходит. Мы уже и наказывали его, муж разьяснительные беседы вел... Но ситуация становится еще хуже, он как-то отдаляется от нас».

2. «Я много лет проработала бухгалтером на фабрике. Фабрика маленькая и жили мы в маленьком городке, где все друг друга знают, отношения почти родственные, со всеми дружишь. А в прошлом году мы переехали в областной центр. Теперь я работаю бухгалтером в университете. И что-то там у меня не ладится, чувствую, что не пришлась ко двору. Вроде и коллектив женский, и возраст у всех примерно одинаковый. И я стараюсь наладить со всеми хорошие отношения, помочь, если надо. А меня сторонятся, даже вроде бы подсмеиваются надо мной, высокомерничают, могут обидеть походя».

3. «Мне всегда казалось, что у моих родителей крепкий брак, что они любят друг друга, и мы с сестрой гордились нашей семьей. Родители наших знакомых ссорились, разводились, у некоторых появлялись отчимы, но нас это, казалось бы, совсем не касалось. Мы всегда были вместе – дружная семья, заботливые родители. Так и выросли. Мы с сестрой вышли замуж, у нас свои семьи, у родителей появились внуки, которых они любят. И тут как гром среди ясного неба – отец решил уйти от матери, причем бесповоротно и, самое главное – ни к кому, даже не к другой женщине, а просто уйти, уехать. Мать и все мы в шоке. Она пытается его вернуть, но отец своего решения не меняет – уже переехал от нее и полгода живет один в бабушкиной квартире. Мы с сестрой, конечно, на стороне матери, ездили к отцу, разговаривали с ним, а все без толку. А ведь родителям за 60, новой жизни уже не построишь».

**IV. Определите суть психологической проблемы клиента.**

1. «Полгода назад у меня умер муж, и все сразу пошло под откос – и работа, и друзья стали не нужны. Научите меня, как жить дальше, как выжить в этом горе».

2. «Сын совсем от рук отбился. Я плачу по ночам от бессилия, а ему на меня наплевать. Мне даже кажется, что он назло все делает. Что же делать?»

3. «Она поздний ребенок, мы все готовы для нее сделать. Ну скажите, разве это неправильно?»

4. «Я очень одинока, даже в своей семье. Близкие меня любят, наверное, по-своему, но совершенно не понимают, и я их перестаю понимать...»

5. «Я считала, что в трудную минуту могу на него рассчитывать, а он меня предал. Значит, я ему нужна только в радости, а как со мной беда – он в сторону...»

6. «Моей дочери 16 лет, она заканчивает школу. И вот она мне сообщает, что беременна от своего парня и переезжает к нему. А как же мы с отцом? А школа? А институт?»

7. «Пацаны постоянно пристают в школе, а я не могу им ответить. Надо мной даже девчонки смеются....»

### *Литература*

#### **Основная**

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451456>
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).
3. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Возрастное консультирование : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 307 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456915>
4. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысоева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 266 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453135>
6. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 356 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452905>

#### **Дополнительная**

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.
  2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
  3. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348 с.
- Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208

### **Практическое занятие № 4**

#### **Тема: Техники и приёмы консультирования**

##### **План:**

1. Характеристика техник и приёмов психологического консультирования: понятие, требования к применению.

##### **Задания для самостоятельной работы:**

**Тема: Идентификация и осознание собственных чувств и чувств других людей. Освоение техники отражения чувств клиента.**

**Отражение чувств** – прием консультирования, состоящий в «отзеркаливании» психологом и словесном обозначении вербально или невербально выраженных клиентом эмоций с целью фасилитации их отреагирования и осмысления.

##### **Задание 1. Поработайте в парах (с кем-либо из друзей, членов семьи).**

**Инструкция:** «Воспроизведите информацию, полученную от клиента, с отражением понимания, безусловного принятия, эмпатии к клиенту».

- Поделитесь опытом о том, когда вы испытывали доверие к себе от других и какие чувства это вызывало.
- Поделитесь размышлениями о части себя, которая вам нравится.
- Поделитесь размышлениями о части себя, которая вас смущает.

- Поделитесь опытом о том, как вам приходилось испытывать недостаток чувства собственного достоинства.
- Назовите в себе ту часть, которая вам больше всего не нравится, является пугающей, неправильной.
- Поделитесь тем размышлением о том, что может увидеть в вас мудрый человек.
- Поделитесь опытом своих размышлений относительно того, что вы своими слабостями.
- Каково ваше отношение к тому, что другие видят, что вы привлекательнее других?
- Что в вас может вызывать у других неприязненное отношение?
- Поделитесь размышлениями о том, насколько ваши жизненные цели реалистичны.
- Поделитесь опытом понимания себя.
- За что вы можете собой восхищаться?
- Бывали ли случаи безусловного принятия других людей?
- Как вы приобрели условные ценности? Какие они?
- Происходило ли осознание утраты условных ценностей?

***Задание 2. Присоединитесь к переживаниям клиента в перечисленных случаях (сформулируйте ответную фразу).***

Присоединение к переживаниям клиента – прием, используемый для построения консультативного альянса и состоящий в демонстрации положительного принятия клиента независимо от тяжести его проблемы, его личностных особенностей, характера описываемых поступков и пр.

- «Вы знаете, меня мучают подозрения. Паранойя какая-то... Я просто извелась. Точно, конечно, не знаю, но мне кажется, у мужа появилась другая женщина... Это так ужасно...»
- «Это для меня не просто горе, это удар. Я с этим просто не могу жить...»
- «Она меня настолько раздражает, что мне кажется, я лопну от напряжения, если буду сдерживаться. Когда я только вижу ее физиономию, мне хочется визжать, выть, царапаться, драться... Или сбежать, только чтобы ее не видеть... Но она – его мать, мы живем в ее квартире... Это невыносимо...»
- «Он такой медленный, что я совершенно не могу с ним иметь дело. Такое ощущение, что у него каша во рту, слова с трудом просачиваются изо рта наружу, да и фразу строит как-то по-дурацки, не поймешь, что сказать хочет. Он еще не закончил говорить, а я уже забыла начало! Мне всегда хочется поскорее закончить фразу за него... Но даже если я договариваю, он как бы этого не слышит и продолжает мямлить по-своему... Любой разговор с ним мучителен... А ведь он мой начальник, и эти муки приходится терпеть каждый день».
- «Знаете, она ведет себя так, словно я в доме никто, мое место – десятое. То, что я – жена ее старшего, любимого, успешного сына, что у нас уже почти взрослые дети, что я всю жизнь работаю и зарабатываю не меньше его, для нее не имеет никакого значения... Она может меня запросто оскорбить, обидеть, унижить при чужих людях, при гостях... Я устала от этого...».

***Тема: Овладение техникой интервью***

**Задание: смоделировать ситуацию консультирования в парах (с членом семьи, другом) и провести интервью по следующему алгоритму:**

- Что вас беспокоит больше всего?
- От чего вы хотите избавиться в первую очередь?
- Когда возникла проблема?
- Как часто возникает проблема?
- При каких обстоятельствах она не возникает?
- Что предшествует ее появлению или усилению?
- Что происходит после ее появления или усиления?
- Что клиент думает, когда появляется или усиливается симптоматика?
- Что изменилось в жизни после ее появления?
- Какие шаги предпринимались для облегчения?
- Какие действия были успешными?

**Проявляйте гибкость, задавая вопросы; варьируйте их, исходя из ответов клиента.**

***Тема: Беседа в психологическом консультировании***

***Задание 1. Прочитайте реплики клиентов и постарайтесь смоделировать к ним начальную группу вопросов. О чем нужно спрашивать у этих клиентов?***

- «Мы с мужем давно хотели второго ребенка, но как-то все не получалось. Старший рос, и мы все силы вкладывали в него, ведь он – единственный. Мы вообще думали, что у нас детей больше не будет, я ведь болела долго. И он у нас рос не мальчик, а золото. В школу пошел, шахматами занимается, читает много, по дому мне помощник, с отцом в гараже любит возиться. А потом родился Олежек и его как подменили. Я читала, что старшего нельзя в это время бросать. Мы и не бросали, уделяли ему по-прежнему много внимания, точнее, муж и бабушка. А его все как-то вдруг перестало интересовать, даже шахматы. С отцом заниматься не хочет, к бабушке ехать приходится долго уговаривать. Да это еще ладно... Он ведь писаться начал. Ему уже десятый год, и такое безобразия...»

- «Я по поводу сына хочу спросить. Последнее время он стал плохо учиться. Раньше никаких проблем не возникало, учителя не жаловались. Да и в школу он ходил вроде бы с удовольствием. А сейчас сплошные тройки, почти по всем предметам, да и те даются с усилием, вернее даже – с насилием. Пробовала наказывать, уговаривать, как-то даже заинтересовывать, но ничего не помогает... Да он и усилий-то никаких прикладывать не хочет».

- «Дочь как кукушка, подкинула мне своего ребенка, а сама живет одна. Говорит, я много работаю, а ему нужно воспитание, забота. Я уже старая, мне тяжело гулять с ним и заниматься. А она отделается деньгами и все. Я пробовала не брать хотя бы на месяц, так он все равно потом возвращается ко мне – голодный, брошенный, неухоженный. Неужели так и будет продолжаться? Я внука-то люблю, но он растет, скоро ему меня будет мало...»

- «Вы знаете, я хочу уйти от мужа. Вы только поймите меня правильно. Мы с ним почти двадцать лет в браке, поженились еще на пятом курсе. Дети выросли, старшая уже замужем, скоро внука нам родит. Но, как бы вам сказать... Я довольно рано поняла, что Игорь – совершенно не тот человек, который мне нужен. Наверное, мы еще года не были женаты, а я поняла. Но я была беременная, поэтому решила потерпеть. А потом как-то все потянулось – сначала на квартиру зарабатывали, потом свекровь долго болела, мы помогали, потом Сережа родился. Вот почти вся жизнь прошла, а я не жила, а как-то терпела... Я ему изменяла всего два раза в жизни. Ну, как бы пробовала, что ли, как будет с другими... Может, и раньше ушла бы, но, говорю, какое-то чувство долга, обязательства всякие удерживали. А теперь обязательств нет и терпеть нечего. Хочу жить одна. Даже не одна – без него».

- «В нашей семье происходит что-то ужасное. Семья просто рушится! Мать не замечает. Но я знаю точно – отец ей давно уже изменяет. Причем, эта его, теперешняя, не первая. Дошло до того, что, когда я в школе, а мать на работе, он ее даже домой приводит. Я как-то в ванной нашла помаду на полу, наверное. Уронила. Не заметила. Мать такой не пользуется. А тут я их выследить решила. Знаете, каково это – видеть, как твой отец суетится, пресмыкается перед молодой, целует, все обнять норовит, цветочки несет, улыбается так заискивающе, вперед забегает ей, как собачонка. Я не знаю, нужно ли об этом матери сказать? Вы же понимаете, он – предатель! Просто предатель!»

***Задание 2. Сформулируйте подходящие реплики и помогите клиенту продолжить рассказ.***

- «Последнее время у нас стали портиться отношения с дочерью. Она стала сторониться меня, все старается тишком-молчком, по-своему сделать. Роде бы ничего такого уж из ряда вон не происходит. Но вот эти мелочи, небрежность по отношению ко мне, какое-то скрытое хамство, издевки, насмешки надо мной меня ужасно задевают. Не знаю, важно ли это... Может быть, просто перетерпеть, возраст у нее такой...»

- «С мужем мы женаты полтора года. Когда женились, он работал в частной фирме и неплохо



зарабатывал. Я могла не работать, мы снимали квартиру, жили сами по себе. А потом фирму ликвидировали, и мужа уволили. И нам пришлось съехаться с моими родителями, да еще я забеременела... И понеслось – ссоры, скандалы, обиды, подозрения...»

- «Я проработала здесь почти семь лет и ко мне никаких претензий не было, наоборот, только грамоты и благодарности со стороны руководства. После меня много молодых пришло, у меня же мастерству учились... А вот теперь сокращение штатов – и мне первой предложили уволиться... Как же так?»

- «Мои родители против того, чтобы я выходила замуж за Игоря. Мама не хочет, чтобы мы жили у них, в родительской квартире, а он не москвич, приехал учиться в Москву из Сибири. Отец вообще говорит, что надо институт заканчивать, а не о замужестве думать. А бабушка вообще на порог его не хочет пускать – деревенский он, простой, неотесанный, говорит, тебе не пара, нам не чета...»

- «Я не знаю, как и начать-то... Я раньше никогда у психолога не была...»

- «Я, это, насчет профессии хотел бы узнать... Есть у меня способности или нет...»

### ***Тема: Освоение метода интерпретации в психологическом консультировании***

**Интерпретация** - воздействие консультанта на клиента, при котором он пытается довести до клиента значение некоторых скрытых смыслов и озвучивает свои гипотезы о различных внешних и внутренних связях, детерминирующих и объясняющих поведение клиента, которое им до этого момента не осознавалось.

#### **Задание 1. Интерпретация психологических механизмов явлений по высказыванию клиента.**

- «Он совсем не интересуется мальчишескими делами, у него нет друзей среди мальчиков, он все время проводит с девочками, даже шьет с ними» (о мальчике 9 лет).

Варианты понятий для объяснения: индивидуальные особенности; возрастные особенности; идеал человека; неполноценность; идентификация.

- «Она невозможный ребенок. Никого не слушается» (о девочке 6 лет).

Варианты понятий для объяснения: акцентуация характера; темперамент; уровень умственного развития; психопатология.

- «Он крадет и раздает украденное в классе» (о мальчике 8 лет).

- Варианты понятий для объяснения: комплекс неполноценности; психологическая дистанция; инфантилизм; полевое поведение; структура детской группы; защитный механизм личности.

- «Он вообще не может говорить на уроке. Встает и мычит, еле слово выдавит из себя» (о мальчике 9 лет).

Варианты понятий для объяснения: невротизм; аутизм; произвольность; уровень речевого развития; диалогическая речь.

- «Он врет и не краснеет» (о мальчике 7 лет).

- Варианты понятий для объяснения: эмоциональное развитие; фантазия; Я-концепция; шизоидность; девиантность.

- «Он на нас вообще не обращает внимания» (о мальчике 6 лет).

Варианты понятий для объяснения: инфантилизм; эгоцентрическая позиция; интеллектуальная незрелость; аутизм.

- «Противный такой, все делает наоборот» (о мальчике 3 лет).

Варианты понятий для объяснения: кризисное состояние; эмоциональная тупость; интеллектуальное недоразвитие.

- «Я схожу с ума, когда вижу, как она пишет» (о девочке 7 лет).

Варианты понятий для объяснения: функциональная незрелость; аграфия; действия восприятия; пространственное мышление.

- «Мне легче на двух работах работать, чем уроки с ним делать»

(о мальчике 10 лет).

Варианты понятий для объяснения: позиция родителей; ответственность; Я-концепция; самоконтроль.

- «Он всегда все старается один делать, некомпанейский человек»

(о мальчике 12 лет).

Варианты понятий для объяснения: темперамент; аутизм; интроверт; невротизм; образ Я.

**Задание 2. Перефразируйте следующие высказывания клиентов так, чтобы из них исчез негативный подтекст.**

- «Последнее время муж совершенно невнимателен ко мне. Я говорю – он не слышит, прошу что-то сделать – он забывает... Мы становимся совершенно чужими людьми, каждый живет сам по себе!»
- «Я с таким трудом дала образование дочери, а она, представляете, работает на рынке! Превратилась в базарную бабу! И это – с ее-то высшим образованием!»
- «Сколько раз я ему говорила не водить домой мальчишек, не дружить с этими дворовыми пацанами! Так нет – только я за дверь, он всех в дом тащит!»
- «Мы с отцом столько раз уговаривали, просто умоляли, заклинали сына не бросать университет, получить эту специальность. Это ведь гарантированная работа, заработок. А он – на актерское буду поступать... А пока в наш театр осветителем устроился. Ужас! Кошмар какой-то! Еще б уборщицы туда пошел! А ему – лишь бы в театр, хоть пол подметать! Вы понимаете, что такое провинциальный актер! Романтика быстро пройдет, а жизнь-то будет продолжаться...Ничего-то он в жизни не понимает, да и понимать не хочет! Мы с отцом, видите ли, наступаем на горло его песне...»
- «Дочь с зятем все время мне внучка подкидывают – как праздник, как отпуск, сами развлекаться, а мне - сидеть... и отказать мне вроде неудобно, дочку обижать не хочется – все-таки я одна, не работаю, дома сижу, да и бабка я теперь...вроде должна молодым помогать... Но и не иметь свободы распоряжаться своим временем, своей жизнью, своими желаниями, наконец, я не хочу... А сами они этого не понимают!»

**Задание 3. Опишите ключевые слова в приведенных репликах. Ответ аргументируйте.**

- «Когда она ко мне приезжает, мне хочется стремглав бежать из дома куда глаза глядят».
- «Когда он вызывает меня в кабинет, у меня подкашиваются ноги».
- «Мне не хочется по вечерам возвращаться домой, я допоздна сижу на работе, пока вахтер не начинает греметь ключами».
- «Когда отец приходит пьяный, мы все стараемся молчать».
- «Как только он задает мне вопрос, я вся покрываюсь липким потом».
- «Я всегда догадываюсь, что за отметки он принес – по его жалкому, потерянному виду».
- «Он вызывает во мне почти физическое отвращение, мне кажется, меня стошнит, приблизиться ко мне еще на шаг».
- «Я готова под землю провалиться, когда думаю, как его подвела».
- «Мне осточертели его придирки».
- «Если бы не деньги, я давно бы бросила нашу контору и упорхнула бы на свободу».
- «У него такой тяжелый взгляд, кажется, гвоздями тебя к полу прибивает».
- «Я была шокирована таким вероломством».
- «Когда она мне это сказала, у меня в голове что-то будто взорвалось: как я мог быть таким идиотом и ничего, буквально ничего не видеть, хотя все происходило прямо у меня под носом?»
- «Все реплики звучат как-то двусмысленно, так и кажется, что он имеет нечто исключительно пошлое».
- «Я вышла за него замуж, потому что он буквально преследовал меня своими ухаживаниями».

***Тема: Освоение техники самораскрытия психолога в психологическом консультировании***

***Задание: освоение техники самораскрытия психолога как метода воздействия в ситуации интервью***

**Инструкция: «Определите, какой из вариантов самораскрытия психолога вы считаете профессионально необходимым, а какие, по вашему мнению, превышают меру профессионального воздействия психолога?»**

- В моей практике встречались похожие ситуации...

- Я знакома со многими психологическими теориями, но ближе всех мне следующие идеи...
- Я долго размышляла над вашей ситуацией, думаю, что могу вам предложить следующее...
- Ваш рассказ вызвал во мне противоречивое впечатление, я хотел бы уточнить следующее...
- Мне показалось, что вы не всегда искренне говорили о своем сыне...
- В моей жизни также были случаи, когда я не могла справиться со своими чувствами...
- Я бы не стал так делать, если бы был на вашем месте, это ничего не дает, так как...
- Я не вижу логики в ваших словах, по-моему, было несколько иначе...
- Вы хотите, чтобы я вас пожалела, да, я вам сейчас сочувствую, потому что вы искренне страдаете, а не притворяетесь...
- Не пугайте меня, я вас не боюсь...
- Я хочу вас понять, а не осудить...
- Думаю, что моя биография здесь не при чем...
- Да, я многое могу, но, как все люди, могу ошибаться, как известно, это не происходит с теми, кто ничего не делает...
- Вас интересует мой ребенок? Да, у него есть проблемы в школе, но это уже другой разговор, не правда ли?
- Простите, но я не хочу обсуждать с вами свою биографию...
- Спасибо за совет, я им обязательно воспользуюсь...
- Лучше не надо, правда? Я тоже этого очень не люблю...
- Приятно слышать, но это моя работа...
- Нет, я не бегу от своих чувств. Это же счастье, что можешь еще переживать, волноваться, это лучше, чем равнодушие.

### *Тема: Использование метафор в психологическом консультировании*

#### **Задание 1. Освоение способов использования метафор в процессе психологического консультирования**

**Инструкция: определите, с какими целями могут быть использованы данные притчи; какая психологическая проблема и какой способ ее решения клиентом инносказательно описывается в них; на каком этапе консультирования они могут быть использованы.**

#### **Трудно угодить всем**

В жаркий летний день по пыльным улицам Кемана шел человек со своим сыном и ослом. Отец сидел на осле, а мальчик вел его. «Бедный ребенок, - сказал прохожий. – Его короткие ножки пытаются не отставать от осла. Как может этот ленивый мужчина сидеть на осле, неужели он не видит, что мальчик бежит в изнеможении». Отец принял этот упрек близко к сердцу, слез с осла и посадил на него мальчика. Но прошло немного времени, как другой прохожий сказал: «Какой позор! Маленький пострел восседает как султан, в то время как его бедный старый отец идет пешком». Это замечание задело мальчика, и он попросил отца сесть сзади него на осла. «Вы когда-нибудь видели что-нибудь подобное? – заметила прохожая. – Такая жестокость по отношению к животному. Спина бедного ослика прогибается, а этот старый бездельник и его сын развалились, как на тахте. Бедное создание!» Объекты критики посмотрели друг на друга и без слов слезли с осла. Но едва они прошли несколько шагов, как очередной прохожий стал насмехаться над ними, говоря: «Хвала небесам, что я не так глуп. Зачем вы двое ведете своего осла, когда он не приносит никакой пользы, и даже не везет ни одного из вас?» Отец сунул в рот ослу пригоршню соломы и положил руку на плечо сыну: «Чтобы мы не делали, - сказал он, - всегда кто-то не согласен с этим. Я думаю, нам надо самим решить для себя, что мы считаем правильным».

#### **Особенности восприятия**

Слона показывали ночью в темном помещении. Люди толпились вокруг, чтобы посмотреть на него. Так как было темно, посетители не могли его разглядеть и старались потрогать его, чтобы представить, на что он похож. Но слон был так велик, что каждый посетитель мог ощущать только часть и описать то, к чему он прикасался. Один из посетителей, который прикасался к хоботу, сказал, что слон похож на толстую колонну. Другой, прикасавшийся к бивню, описал слона как что-то острое. Третий, ощутив ухо, сказал, что слон похож на веер. А четвертый, потрогавший спину слона, настаивал, что слон прямой и плоский, как кровать.

#### **Сад на крыше и два мира**

Однажды летней ночью семья спала в саду на крыше своего дома. К своему величайшему неудовольствию мать увидела, что ее сын и его жена (которую она с трудом переносила) спали, тесно

прижавшись друг к другу. Не в состоянии пережить это зрелище, она с возмущением их разбудила: «Как вы можете так близко спать в такую жару? Это нездорово и опасно». В другом конце сада спали ее дочь и зять, которых она боготворила. Они спали, отвернувшись друг от друга. Мать разбудила их, ласково приговаривая: «Мои дорогие, как вы можете спать так далеко друг от друга, когда так холодно? Почему вы не хотите согреть друг друга?» Невестка, услышав это, громко, как молитву произнесла: «Как велик Аллах! Один садик на крыше, а какой разнообразный климат».

### **О мужестве рискнуть попробовать**

Король предложил своим придворным испытание, чтобы выбрать из них достойного на важный пост при дворе. Множество сильных и мудрых людей собрались вокруг него. Он подвел всех собравшихся к двери в отдаленном уголке сада. Двери была огромных размеров и, казалось, вросла глубоко в землю. «Кто из вас сможет открыть эту каменную громаду?» – спросил король. Один за другим его придворные выходили вперед, оценивая оглядывая двери, говорили «нет» и отходили в сторону. Другие, слыша, что говорят их предшественники, вообще не решались на испытание. Только один визирь подошел к двери, внимательно посмотрел на нее, потрогал ее руками, испробовал много способов сдвинуть ее и, наконец, дернул сильным рывком. И дверь открылась. Она была оставлена неплотно прикрытой, и необходимо было только желание осознать это и мужество действовать решительно. Король сказал: «Ты получишь пост при дворе, потому что ты не полагался только на то, что видел и слышал, ты привел в действие собственные силы и рискнул попробовать».

### **Сказка**

Один раз некий юноша задремал у озера. И случилось так, что в это время прилетели небесные девы купаться. Скинули они свои покрывала и кинулись в прохладные воды. И юноша не утерпел, выбежал из своего укрытия и схватил одно из покрывал. Девы испугались, выбежали из воды, накинули свои покрывала и улетели. Только одна осталась – та, чье покрывало взял юноша, – не могла она вернуться в небесную обитель. И стала она плакать и просить сжалиться над ней и вернуть ее покрывало, обещая за это наградить его чудесным даром – охота будет всегда удачной, только с одним условием – не убивать белолицых животных, потому что она любит на них кататься. Юноша согласился, и она улетела. С этого времени он был обречен на удачную охоту. Другие охотники ему завидовали, но сам юноша вскоре почувствовал, что охота не приносит ему прежней радости. И стал он звать деву небесную, и появилась она, и попросил он ее забрать свой дар обратно, и исполнила она его просьбу. И стал он снова охотником, как и другие. Недаром говорят мудрые: когда чего-нибудь много, это все равно, что ничего.

**Задание 2. Прокомментируйте приведенные афоризмы о браке, семье и семейной жизни языком научной психологии. С какими из них вы согласны, с какими – нет и почему?**

- «Брак – это длительное плавание в тесной каюте» (А. Мэрдок).
- «Удачный брак – это строение, которое нужно каждый раз реконструировать» (А. Моруа).
- «Обыкновенно женятся на надеждах, выходят замуж за обещания. А так как исполнить свое обещание гораздо легче, чем оправдать чужие надежды, то чаще приходится встречать разочарованных мужей, чем обманутых жен» (В. Ключевский).
- «Ребенок рождает родителей» (С.Е. Лец).
- «Лучшее, что может отец сделать для своих детей, – это любить их мать» (Т. Хесберг).
- «Родители понемногу учатся у своих детей тому, как справляться с жизнью» (М. Спарк).
- «Любить – значит жить жизнью того, кого любишь» (Л. Толстой).
- «Первую половину жизни нам отравляют родители, вторую – дети» (К.С. Дарроу).

### **Литература**

#### **Основная**

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с.— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451456>
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического

бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).

3. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Возрастное консультирование : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 307 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456915>
4. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысоева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 266 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453135>
6. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 356 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452905>

#### **Дополнительная**

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.
2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
3. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348, [1] с.
4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208

### **Практическое занятие № 5**

#### **Тема: Направления психологического консультирования**

#### **План:**

1. Возрастно-психологическое консультирование.
2. Консультирование в организациях.
3. Кросс-культурное консультирование.
4. Семейное консультирование.
5. Профессиональное и карьерное консультирование.

#### **Литература**

#### **Основная**

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451456>
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).
3. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Возрастное консультирование : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 307 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456915>
4. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысоева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 266 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453135>
6. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 356 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452905>

#### **Дополнительная**

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.
2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по

- направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
3. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348, [1] с.
  4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208

## **Практическое занятие № 6**

### **Тема: Формы психологического консультирования**

#### **План:**

1. Групповое консультирование.
2. Индивидуальное консультирование.
3. Интернет-консультирование.
4. Телефонное консультирование.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

#### **Решите задачи по теме «Формы психологического консультирования»:**

1. **Прокомментируйте приведенные высказывания. С какими из них можно согласиться, а с какими нельзя и почему?**
  - Групповое консультирование, в отличие от индивидуального консультирования, подходит всем и всегда.
  - Групповое консультирование обладает большим ресурсом, чем индивидуальное.
  - В группе всегда достигается необходимая клиенту глубина проработки проблемы.
  - В групповом консультировании у клиента всегда больше возможностей для самораскрытия.
  - В групповом консультировании легче смоделировать для клиента ту социальную среду, в которой он обычно находится.
  - В групповом консультировании у клиента больше возможностей наблюдать и исследовать собственное поведение и поведение других.
  - Наблюдая в групповом консультировании, как другие люди пытаются справиться со своими трудностями, клиенты могут попробовать предпринять аналогичные действия и потренировать необходимые навыки.
2. **Проанализируйте приведенные реплики и предположите, подойдет ли им более индивидуальное или групповое консультирование. Ответ аргументируйте.**
  - «Грош мне цена, если совсем не справлюсь сама!»
  - «Все необходимо выстрадать самому, на люди ничего не надо выносить!»
  - «Никому до мен нет дела».
  - «Надоело слушаться чужих советов, хочется, наконец, жить по-своему!»
  - «Другие же как-то справляются с такими ситуациями... Почему же у меня не получается?»
  - «Терпеть не могу, когда меня вслух обсуждают, обо мне сплетничают!»
  - «Очень трудно оставаться со своими проблемами наедине...»
  - «Неужели все мои несчастья и проблемы так прямо и написаны на лице?»
  - «Все несчастны по-своему...»
  - «Посмотрела бы я, как он справился со своими трудностями...»
3. **К «запрещенным приемам» телефонного консультирования А.Н. Моховиков относит высказывания-решения, высказывания, снижающие самооценку клиента, и высказывания-отрицания. Проанализируйте реплики телефонного консультанта, выделите среди них высказывания названных типов.**
  - «Ну, вы же не ребенок, должны понимать последствия своих действий».

- «Если вы будете плакать, разговора не получится».
- «Слушайте, что я вам посоветую...»
- «Подумайте серьезно, лично вам это надо?»
- «Вам сейчас не надо ничего анализировать и быстро что-то предпринимать, просто успокойтесь».
- «Не вы первая, не вы последняя, кого бросает любимый человек».
- «Да что вы, как маленький, на самом деле?!»
- «Вы сейчас рассуждаете как тургеневская девушка».
- Нет нерешаемых проблем!»
- «Похоже, бездействовать – в ваших лучших традициях».
- «Не делайте этого, вы же сами потом будете об этом жалеть».
- «Вам давно надо было исправить ваш неуспешный жизненный сценарий!»

#### 4. Проанализируйте фрагменты телефонных диалогов, определите ошибки телефонного консультанта.

• *Клиент:* «У меня тут такое дело... Мы встречались с парнем 3 месяца, у нас с ним было все серьезно. Во всяком случае я так считала. А вчера он мне сказал, что пока еще не разобрался в своих чувствах и нам надо перестать встречаться, хотя бы на время.

*Консультант:* «А вы решили, что навсегда, да? Он бросил вас и вы не знаете, как вам быть?»

• *Клиент:* «Я нахожусь в каком-то ступоре... У меня ужасное состояние, я все время плачу... Ничего делать не могу, ничего не хочется, ничего не интересно...живу как растение, как овощ...В общем, все это из-за развода. Мы с мужем развелись месяц назад. И для меня это так мучительно оказалось...»

*Консультант:* «Развелись с мужем? Кто был инициатором развода?»

• *Клиент:* «Не знаю даже, как начать... В общем, у меня есть друг... точнее, уже был...»

*Консультант:* «Был? А что с ним случилось?»

• *Клиент:* «Мне надо с вами посоветоваться. Я, наверное, слабая личность.. Любой может вертеть мной. В общем, я наступил опять на те же грабли... Снова попался как мальчишка. Понимаете, я очень верю в дружбу. Точнее, верил. Теперь-то уж, наверное, все. Мне всю жизнь казалось, что есть настоящее мужское братство, что друзьям надо помогать, типа, «сам погибай, а товарища выручай». Я так жил. Но получается, что я-то для всех, а заменяя – никого. Я уже который раз одалживаю друзьям деньги, причем, немалые, а они меня, как лоха, разводят. И вроде для них это спорт такой – развести меня на деньги. Мне даже не из-за денег противно, но в душе что-то рушится... Не хочется думать о себе как об идиоте-идеалисте...»

*Консультант:* «Стало быть, верите в настоящую мужскую дружбу... А что для вас - «мужская дружба? Расскажите...»

• *Клиент:* «Из-за моей ревности мы поругались с девушкой, и теперь я не знаю, как мне быть. Она мне дорога, я люблю ее больше жизни, но как только мы встречаемся...я просто схожу с ума! Понимаю, что ей житья не даю, она у меня и без того терпеливая, старается сносить мои выходки, сводить их на нет, а я...ну, просто ничего не могу с собой поделать... Помогите мне, научите владеть собой, как-то контролировать свою ревность!»

*Консультант:* «Если вы чувствуете, что ваша ревность не обоснована, а похоже, что это так, то переживайте ее внутри, не выносите наружу – в отношениях со своей девушкой. А параллельно разбирайтесь со своей ревностью: к кому вы ее ревнуете? За что? В каких ситуациях? По каким поводам? Разберитесь сами с собой: вы всегда были таким ревнивым или только по отношению к ней? Может, ваша ревность хроническая? Вы ревновали кого-то из родителей? Ревновали брата или сестру? А теперь энергия этого незавершенного переживания примешивается к вашим отношениям с женщиной?»

#### 5. Прокомментируйте приведенные ситуации запросов и ответов интернет-консультанта. Охарактеризуйте запрос и характер ответа консультанта, оцените эффективность такого контакта.



- *Вопрос клиента:* «Подскажите, пожалуйста, каким образом можно избавиться от слишком острой нервной реакции на любое, даже самое незначительное, внешнее событие. Причина такого моего состояния в том, что очень долго были проблемы на работе (в итоге я ее сменила), двое маленьких детей, отдохнуть с которыми очень сложно, от природы я холерик и, по-моему, уже неврастеник. У меня очень хороший муж, но ему моя постоянная рефлексия начинает надоедать, он хочет, чтобы я пролечилась. Подскажите, пожалуйста, как.»

*Консультант:* «Идти на психотерапию и проживать свои чувства, если, конечно, Вы не нацелены на самолечение. Ваша острая реакция на все события связана с тем, что с прошлой работы, а, скорей всего, и с более раннего периода Вашей жизни тянется шлейф непережитых чувств, которые сейчас, благодаря малейшему стимулу, вырываются наружу. Если это так, то сейчас совершенно невозможно адекватно выражать свои эмоции, по крайней мере, трудно. У холерика достаточно сильная нервная система, а это значит, что вы можете быть вспыльчивы, т.к. эмоциональные реакции по природе своей достаточно сильны. Вам важно осваивать навык выражения и переживания чувств, то есть процесс обмена и их переработки, усвоения, дабы обеспечить достаточный навык контейнирования эмоций, но не застревать в них, а проживать и идти дальше...»

- *Вопрос клиента:* «У меня большая проблема! Я люблю парня моей подруги. Что делать?»

*Консультант:* «Я против того, чтобы убивать любовь. Мой ответ – любить. Ваше решение может быть каким угодно. Чувствовать любовь – это не значит соблазнять или пытаться забирать этого мужчину себе. Это значит всего лишь чувствовать любовь. Это не просто, но жить, чувствуя что-то, вообще сложно. Для меня, например, жить, чувствуя – очень ценно и значимо, я знаю, что это позволяет мне узнавать себя, развиваться, становиться мудрее! Удачи!»

- *Вопрос клиента:* «Так получилось, сто мы с любимым оказались в сложной ситуации: нет постоянного жилья, мне нечем платить за университет. Работу найти сложно. Подруги начали строить план. Они хотят мне найти работу, предоставить мне жилье на некоторое время, одолжить денег. Но только мне одной. Моего избранника они не переносят на дух и считают, что с ним у меня никогда не будет денег и дома. Я сама понимаю, что ситуация моя сложная надо что-то делать. Мы с моим парнем говорили, он сказал, что справимся. Времени прошло немного, но он ничего не делает. Как мне быть? Знаю, что проблема и во мне, но все же... Слушать подруг или верить любимому человек? Помогите мне.»

*Консультант:* «А сами вы что чувствуете к своему парню? Только постарайтесь быть точнее и замечать не только позитивные чувства. А к подругам что чувствуете? Постарайтесь тоже точнее и не только негативные чувства. А теперь выйдите из ситуации и посмотрите на нее со стороны. Вот есть девушка, у которой есть такой парень и такие подруги...и еще есть некоторые обстоятельства ее жизни, а также ее чувства и желания... Как она может устроить свою жизнь максимально хорошо? Что в лучшем случае она может сделать? Попробуйте просто пофантазировать, как она могла бы изменить ситуацию в лучшем случае, а потом посмотрите, что вы готовы взять из этой фантазии в свою реальную жизнь?»

### **Литература** **Основная**

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08734-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451456>
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).
3. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Возрастное консультирование : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 307 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456915>
4. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысоева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,



2020. — 266 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453135>

6. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 356 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452905>

#### **Дополнительная**

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.
2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
3. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348, [1] с.
4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208

### **Практическое занятие № 7**

#### **Тема: Специальные проблемы в психологическом консультировании**

##### **План:**

1. Типы клиентов и способы работы с ними: враждебно настроенный клиент, депрессивный клиент, клиент гипертимного типа, клиент истероидного типа, клиент, переживший утрату, клиент, перенесший насилие, плачущий клиент и другие.

##### **Литература**

###### **Основная**

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451456>
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).
3. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Возрастное консультирование : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 307 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456915>
4. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысоева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 266 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453135>
6. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 356 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452905>

###### **Дополнительная**

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.
2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
3. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348, [1] с.
4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208

##### **Литература**

###### **Основная**

1. Алексева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. Е. Алексева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.:

- Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/67A9CBB0-0D5B-492D-8357-367FEC570F59](http://www.biblio-online.ru/book/67A9CBB0-0D5B-492D-8357-367FEC570F59).
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).
  3. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
  4. Линде Н. Д. Психологическое консультирование. Теория и практика : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по психол. спец.] / Линде Н. Д. - М. : Аспект Пресс, 2011.

#### **Дополнительная**

1. Колесникова Г. И. Психологические виды помощи : психопрофилактика, психокоррекция, консультирование : учеб. пособие для студ. вузов / Колесникова Г. И. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 350 с.
2. Колесникова Г. И. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов / Колесникова Г. И. - 2-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 283 с.
3. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.
4. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
5. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348, [1] с.
6. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208 с.

#### **Литература**

##### **Основная**

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. Е. Алексеева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/67A9CBB0-0D5B-492D-8357-367FEC570F59](http://www.biblio-online.ru/book/67A9CBB0-0D5B-492D-8357-367FEC570F59).
2. Кашапов М.М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018.— URL: [www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4](http://www.biblio-online.ru/book/49F884DB-8CD8-423D-AA09-517689BAB1F4).
3. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практ. пособие / Е. И. Рогов. — М.: Юрайт, 2018. — URL: [www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C](http://www.biblio-online.ru/book/35735DEE-E09C-414E-A99D-D6754E69740C).
4. Линде Н. Д. Психологическое консультирование. Теория и практика : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по психол. спец.] / Линде Н. Д. - М. : Аспект Пресс, 2011.

##### **Дополнительная**

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : [учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575 с.
2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб. : Питер, 2008. - 256 с.
3. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психологическим спец. / Сапогова Е. Е. - М. : Академия, 2008. - 348, [1] с.
4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология / Хухлаева О. В. ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 208 с.