

Содержание

Предисловие (В.Ю. Меньшиков)	9
Основные принципы проведения тренинга	14
А. Подготовка к тренингу	14
Б. Правила группы и принципы, на которые они опираются	18
В. Модель обучения консультированию через опыт	22
Часть I. Базовые умения и навыки психологического консультирования	29
Встреча 1. Что такое консультирование?	29
План занятия 1	29
1.1. Представление тренера. Цели тренинга	30
1.2. Представление каждого	30
1.3. Правила работы группы	31
1.4. Упражнение «Встреча»	31
1.5. Дискуссия «Что такое консультирование и чем оно отличается от психотерапии?»	32
1.6. Теория «Цели консультирования»	32
1.7. Упражнение с тремя консультантами	37
1.8. Теория «Стадии консультирования»	39
1.9. Практикум в тройках (клиент-консультант-супервизор) — 1-я стадия консультирования	40
1.10. Необходимые и достаточные терапевтические условия (по К. Роджерсу)	41
1.11. Подведение итогов дня	41
Встреча 2. Основные приемы очного консультирования	42
План занятия 2	42
2.1. Настрой на день. Как прошел вечер, ночь, утро... что сейчас?	43
2.2. Теория «Базовые навыки (приемы) консультирования»	43
Основные приемы консультирования	43
2.3. «Сухое» упражнение на изучение приемов консультирования	45
2.4. Практикум в тройках (2-я стадия консультирования)	46

2.5. Теория «Перебор альтернативных решений. План (4-я стадия консультирования)»	47
Перебор альтернативных решений	47
2.6. Практикум в тройках: очная консультация как целостное действие	49
2.7. Обсуждение в общем кругу: как завершить консультирование? (5-я стадия консультирования).....	49
Завершение консультирования	49
2.8. Подведение итогов дня	50
2.9. Домашнее задание № 1	50
Часть 2. Дистантное консультирование в реальном времени (видео и аудио)	52
Встреча 3. Специфика консультирования на дистанции, Видеоскайп	52
План занятия 3	52
3.1. Настрой на день	53
3.2. Введение к теме	53
3.3. Дискуссия «Отличия очного и дистанционного консультирования»	55
3.4. Мини-лекция «Видеоконференции: преимущества и недостатки»	55
3.5. Практикум по Скайп-консультированию 1.....	57
3.6. Практикум по Скайп-консультированию 2.....	58
3.7. Подготовка к Скайп-консультированию. Лист готовности Скайп-консультанта.....	58
3.8. Подведение итогов дня	58
3.9. Домашнее задание	58
Встреча 4. Телефонное консультирование и аудиоскайп	59
План занятия 4	59
4.1. Настрой на день	59
4.2. Обсуждение Домашнего задания.....	60
4.3. Мини-лекция «Что такое Телефон доверия? (ТД)»	60
4.4. Практикум в тройках: телефонное консультирование ...	61
4.5. Мини-лекция «Особые обращения на Телефон доверия» ...	62
4.6. Практикум в тройках: аудиоконсультация	62
4.7. Подведение итогов дня.....	63
4.8. Домашнее задание	63

Часть 3. Психологическое консультирование с использованием чат-технологий.	64
Встреча 5. Чат	64
План занятия 5	64
5.1. Настрой на день	65
5.2. Обсуждение Домашнего задания.	65
5.3. Мини-лекция «ЧАТ: определение, специфика».	65
5.4. Упражнение: Работа с условным клиентом в чате.	66
5.5. Дискуссия: преимущества и недостатки чата	66
5.6. Практикум в тройках: консультация через чат	67
5.7. Подведение итогов дня.	67
5.8. Домашнее задание	67
Часть 4. Асинхронное психологическое консультирование.	68
Встреча 6. Форум	68
План занятия 6	68
6.1. Настрой на день	69
6.2. Обсуждение Домашнего задания.	69
6.3. Мини-лекция «Форумы. Определение, суть работы, классификация форумов».	69
6.4. Упражнение «Ответы на готовые посты клиентов»	74
6.5. Теория «Чек-лист ответа на форуме»	74
6.6. Практикум по консультированию на форуме	75
6.7. Подведение итогов дня.	75
6.8. Домашнее задание	75
Встреча 7. Переписка по электронной почте	76
План занятия 7	76
7.1. Как прошла неделя? Общие впечатления от выполнения Домашнего задания	77
7.2. Обсуждение Домашнего задания в четверках	77
7.3. Теория «Консультирование по эл. почте. Асинхронная переписка»	77
7.4. Упражнение с готовым текстом	78
7.5. Мини-лекция «Категории оценки текста клиента и метамодель»	79
7.6. Упражнение: Ответ на готовый текст клиента	84
7.7. Мини-лекция «Стадии консультирования в долгосрочной асинхронной переписке. План ответа на письмо».	84

7.8. Практикум в парах: консультация по эл. почте	85
7.9. Как прошел день	85
7.10. Домашнее задание. Консультации по почте	85
Часть 5. Супервизия в дистантном консультировании. Этика	87
Встреча 8. Личность и компетенции интернет-консультанта. Супервизия. Этика.	87
План занятия 8	87
8.1. Как прошла неделя? Общие впечатления от выполнения Домашнего задания (консультирование по эл. почте)	88
8.2. Обсуждение Домашнего задания в четверках	88
8.3. Мини-лекция «Личностные характеристики и компетенции интернет-консультанта»	88
8.4. Упражнение: Оценить свои личностные характеристики и компетенции в интернет-консультировании	90
8.5. Теория «Профессиональное развитие консультанта. Супервизия и интервизия»	90
Рабочее определение супервизии. Принципы обратной связи	90
Коллегиальная супервизия, или Интервизия	92
8.6. Практикум: Интервизорская группа	95
8.7. Теория «Этические принципы интернет-консультирования»	95
8.8. Анкетирование. Подведение итогов дня и курса в целом	95
Приложение I. Раздаточные материалы к занятиям	96
Встреча 1. Что такое психологическое консультирование?	96
Раздаточный материал 1.1. Консультирование и психотерапия. Определения	96
Раздаточный материал 1.2. Черты различия и сходства консультирования и психотерапии глубокого уровня	97
Раздаточный материал 1.3. К. Роджерс: Терапевтические условия	98
Раздаточный материал 1.4. Невербальное поведение консультанта	99
Раздаточный материал 1.5. С какими «компонентами» психики имеет дело консультирование	100
Раздаточный материал 1.6. Реальности, в которых должен находиться консультант	101

Встреча 2. Стадии и приемы консультирования	102
Раздаточный материал 2.1. Стадии консультирования	102
Раздаточный материал 2.2. Общий обзор основных консультативных приемов	103
Раздаточный материал 2.3. Отличия базовых техник от техник воздействия	105
Раздаточный материал 2.4. Информация и совет	106
Раздаточный материал 2.5. Типичные ошибки консультативного диалога	107
Встреча 3. Специфика консультирования на дистанции, Видеоскайп	109
Раздаточный материал 3.1. Общение, опосредованное Интернетом	109
Раздаточный материал 3.2. Классификация терапевтических интервенций, поддерживаемых через Интернет	111
Раздаточный материал 3.3. Лист готовности Скайп- консультанта	112
Раздаточный материал 3.4. Технические требования, необходимые для интернет-консультации через Скайп	112
Раздаточный материал 3.5. Пример страницы сайта, предлагающего Скайп-консультацию	113
Встреча 4. Телефоны доверия и другие формы аудиоконсультаций	115
Раздаточный материал 4.1. Особенности телефонной (аудио) коммуникации	115
Раздаточный материал 4.2. Задачи телефонных служб	117
Раздаточный материал 4.3. Особые обращения на телефоне	118
Раздаточный материал 4.4. Запрещенные приемы телефонного диалога (коммуникативные барьеры по Томасу Гордону)	119
Встреча 5. Чат	121
Материал для самостоятельного изучения 5.1. Фазы чат-консультирования	121
Встреча 6. Форум	127
Раздаточный материал 6.1. Чек-лист (проверочный лист) ответа на форуме (одноразового ответа в «консультарии»)	127

Встреча 7. Консультирование по электронной почте.....	128
Раздаточный материал 7.1. Потенциальные выгоды и риски использования электронной почты	128
Раздаточный материал 7.2. Классификация методов исследования и оценки речи (текста клиента) в консультировании и психотерапии	129
Раздаточный материал 7.3. Типовая структура жалоб клиентов (по В.В. Столину, 1997).....	131
Раздаточный материал 7.4. Категории оценки текста клиента (по В.Ю. Меновщикову, 2009)	131
Раздаточный материал 7.5. Оценка индивидуальности через текст	133
Раздаточный материал 7.6. Метамоделльные нарушения в речи клиента.....	133
Раздаточный материал 7.7. Специфические приемы асинхронного консультирования на основе текста	136
Встреча 8. Личностные характеристики консультанта и супервизия	136
Раздаточный материал 8.1. Личностные характеристики эффективного консультанта	136
Раздаточный материал 8.2. Самооценка развития личностных характеристик консультанта	137
Раздаточный материал 8.3. Компетенции консультанта, работающего в сети Интернет	138
Раздаточный материал 8.4. Лист супервизора.....	140
Раздаточный материал 8.5. Конструктивная обратная связь (в супервизии и интервизии)	142
Раздаточный материал 8.6. Примерная структура отдельной встречи для интервизии.....	142
Приложение 2. Предлагаемые принципы услуг по охране психического здоровья онлайн (ISMHO, версия 3.11)	144
Приложение 3. Программа тренинга навыков психологического консультирования	149
Приложение 4. Итоговая анкета участника тренинга.....	154
Литература	155