


10/13/1

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

**Кафедра педагогічної та вікової психології**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
З. Проректор з науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекрутації  
проф. *Іваниця* *С. В.*  
Протокол № 5 від 21.02. 2018 р.



**ПРОГРАМА**

**консультативної (виробничої) практики**

**Підготовки**

**бакалавр**

Спеціальність : 053 Психологія

**Програма консультативної (виробничої) практики підготовки бакалавра,**  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки , Спеціальність : 053 Психологія  
за освітньої програмою Психологія

**Розробник:** Гошовська Д.Т. кандидат психологічних наук, доцент

**Рецензент:** Мушкевич М.І. кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
практичної психології та безпеки життєдіяльності

**Програма практики затверджена на засіданні кафедри педагогічної та  
вікової психології**

протокол № 8 від 16 січня 2018 р.


Завідувач кафедри: 

Гошовський Я.О.

**Програма практики схвалена науково-методичною комісією факультету  
психології**

протокол № 5 від 14.02, 2018 р.

Голова науково-методичної

комісії факультету 

Іванашко О.Є.

**Програма практики схвалена науково-методичною радою  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

© Гошовська Д.Т., 2018 р.

## I. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОПИС КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРАКТИКИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		Денна форма навчання навч. план 2017 року
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність : 053 Психологія  Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Нормативна
Загальна кількість годин – 90		Рік підготовки:
		3-й
		Семестр - 6
		Самостійна робота – 84год.
		Консультацій -6
	Вид контролю: залік	

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність : 053 Психологія  Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Нормативна
Загальна кількість годин – 90		Рік підготовки:
		4-й
		Семестр - 8
		Самостійна робота – 78 год.
		Консультацій -12
	Вид контролю: залік	

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Заочна форма навчання на базі ОКР «Молодший спеціаліст»	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність : 053 Психологія Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Нормативна	
Загальна кількість годин – 90		Рік підготовки:	2-й
		Семестр - 4	
		Самостійна робота – 78год.	
		Консультацій -12	
		Вид контролю: залік	

## 2. Мета та завдання консультативної практики

Метою консультативної практики є формування практичних умінь та навичок психологічного консультування, формування здатностей та умінь вирішувати завдання діяльності фахівця у сфері психологічної допомоги.

**Основними завданнями є:** формування практичних умінь і навичок студентів із психологічного консультування, оволодіння науковими основами і теоретичними засадами роботи психолога-консультанта на практиці, формування здатностей та умінь вирішувати завдання діяльності фахівця у сфері психологічної допомоги

**За результатами проходження практики студент повинен знати:**

- Основні напрями і школи консультативної психології.
- Мету і завдання психологічного консультування.
- Структуру, основні процедури консультативного процесу.
- Володіти знаннями про принципи і методи роботи психологічної служби міста та роботи психологів у освітніх, наукових установах, знати основні завдання діяльності психологічної служби в різних організаціях та установах. Реалізувати під час практики наукові, прикладні та практичні аспекти діяльності психолога.

- Особливості організації консультативної та корекційної роботи із „важкими”, педагогічно запущеними дітьми та дітьми із затримкою психічного розвитку.
- Особливості діяльності служби „телефон довіри”. особливості навчальної діяльності студентів, керувати нею й оцінювати її результати;
- основні методи об'єктивної діагностики знань студентів з предмету, вносити корективи в процес навчання з урахуванням даних діагностики;
- методіку проведення заняття із застосуванням мультимедійних засобів навчання;
- інтереси студентів і мотивацію навчання, формувати й підтримувати зворотний зв'язок.
- головні методичні прийоми та принципи викладання психологічних дисциплін.

#### **уміти:**

- Здійснювати психопрофілактичну роботу з проблемними особами підліткового та юнацького віку, у “групах ризику”, безпритульних;
- Забезпечувати та здійснювати навчально-виховну роботу у середній і вищій школах, спеціальних закладах та установах;
- Розробляти психологічні засоби формування та розвитку особистості, методичного забезпечення виховного процесу;
- Впроваджувати новітні психолого-педагогічні методи для забезпечення ефективного спілкування та психологічного впливу;
- Визначати основні види проблемних ситуацій, що виникають у сім'ї, шляхи їх розв'язання;
- Подавати відповідну психологічну допомогу вихованцям спеціалізованих закладів та установ;
- Проектувати зміст і напрями індивідуального розвитку особистості клієнта та складання на цій основі життєвих планів;
- Здійснювати психологічне забезпечення робіт з профорієнтації, проф-відбору та адаптації персоналу;
- Розробляти засоби дослідження основних психологічних параметрів професійної діяльності;
- Аналізувати результати виміру індивідуально-психологічних рис особистості з метою виявлення резервів її розвитку;
- Розробляти рекомендації з оптимізації професійної діяльності персоналу;
- Проводити експертне оцінювання особистісного потенціалу людини як суб'єкта діяльності ;
- Розробляти психологічні підходи дослідження діяльності професійних груп, стилю їх управління та ефективності взаємодії

- проектувати, конструювати, організовувати й аналізувати свою педагогічну діяльність;
- планувати навчальні заняття відповідно до навчального плану закладу і на основі його стратегії;
- забезпечувати міждисциплінарні зв'язки курсу з іншими дисциплінами;
- розробляти й проводити різні за формою навчання заняття найбільш ефективні при вивченні відповідних тем і розділів програми, адаптуючи їх до різних рівнів підготовки студентів;
- ясно, логічно викладати зміст матеріалу, опираючись на знання й досвід студентів;
- відбирати й використовувати відповідні навчальні засоби для побудови технологій навчання;
- аналізувати навчальну й учбово-методичну літературу й використовувати її для побудови власного викладу програмного матеріалу;
- організовувати навчальну діяльність студентів, управляти нею й оцінювати її результати;
- застосовувати основні методи об'єктивної діагностики знань студентів з предмету, вносити корективи в процес навчання з урахуванням даних діагностики;
- володіти методикою проведення заняття із застосуванням мультимедійних засобів навчання;
- створювати й підтримувати навчальне середовище, що сприяє досягненню цілей навчання;
- розвивати інтереси студентів і мотивацію навчання, формувати й підтримувати зворотний зв'язок.

### 3. ЕТАПИ ПРАКТИКИ

Етапи роботи	Зміст роботи
<b>Перший етап</b>	знайомство з особливостями професійної діяльності практикуючого психолога на конкретному робочому місці;
	аналіз робочого часу психолога та визначення тієї її частини, яка відводиться на психодіагностику і психологічне консультування;
	виявлення основної проблематики психологічного консультування;
	спостереження за проведенням психологічної консультації фахівцем-психологом;

	одержання практикантом індивідуального завдання на проведення самостійних консультацій (індивідуальної та групової).
<b>Другий етап</b>	збір необхідної інформації та матеріалів для консультацій; – проведення консультацій;
	проведення консультацій;
	погодження проекту консультації з практикуючим психологом;
	проведення індивідуальної консультації;
	проведення групової консультації
<b>Третій етап</b>	Підготовка звітної документації (щоденник практики, психодіагностична карта, звіт, характеристика із місця проведення практики

**Бази практики:** загальноосвітні навчальні заклади; загальноосвітні навчальні заклади для дітей з вадами психофізичного розвитку; навчально-виховні заклади для дітей-сиріт і дітей, які залишились без піклування батьків; позашкільні заклади освіти; соціальні служби для молоді; служби у справах неповнолітніх; приймальники-розподільники органів внутрішніх справ для неповнолітніх; центри соціально-психологічної реабілітації населення

#### **4. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

1. Індивідуальний план роботи студента-практиканта.
2. Щоденник практики.
3. Протокол спостереження за консультацією, яку проводить практичний психолог.
4. Конспект до тематичної групової консультації. Перелік питань, які були задані після консультації.
5. Картки індивідуальних консультацій з висновками студента-практиканта.
6. План тематичної групової консультації.
7. Звіт студента про проходження практики відповідно до видів навчальної діяльності змістово-діяльнісної структури модулів.
8. Загальна презентація результатів практики на факультеті (загальний звіт підгрупи).
9. Характеристика на студента.

## 5. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРАКТИКИ

Види роботи	Кількість балів (максимальна)
Скласти програму і організувати психологічне дослідження визначеної групи	20 балів
Провести спостереження та психологічну бесіду	20 балів
Спланувати психологічне консультування і психокорекцію осіб з проявами страху і тривоги (важковиховуваними, педагогічно запущеними, посттравматичним стресом, алкозалежними, токсикоманами, девіантними) або провести профорієнтаційну роботу	20 балів
Підготовка та проведення виховних заходів з окресленими категоріями	20 балів
Оформлення документації	10 балів
Представлення і захист матеріалів практики	10 балів
Загальна кількість балів	100 балів

## 6. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Під час практики запропонований орієнтовний зміст занять може коригуватись керівниками практики від кафедри та від бази практики залежно від науково-методичної орієнтації та навчального спрямування студентів.

№ п.п.	Завдання практики
1.	Ознайомлення з програмою практики. Ознайомлення з документальною та організаційною структурою бази практики. Визначення мети діяльності бази практики і ознайомлення з її основними напрямками роботи.
2.	Ознайомлення і робота з методичними та організаційними ресурсами бази практики
3.	Визначення мети і завдання психологічного консультування, структури та основних процедур консультативного процесу, особливостей встановлення та технік підтримання контакту, правил



	складання психокорекційних програм для індивідуального і групового використання.
4.	Участь у проведенні діагностичних і психокорекційних заходів: а) визначити актуальну психологічну проблематику хворого; б) сформулювати її та обрати консультативну стратегію, скласти психокорекційну програму; в) визначити мету і завдання консультування; г) спланувати консультативний процес; д) укомплектувати психокорекційну групу; е) провести індивідуальну та групову психокорекцію відповідно до актуальної проблематики та індивідуально-психологічних особливостей, оцінити їх ефективність
5.	Виховний захід ( тренінгова програма)
5.	Підготовка звітної документації

## 7. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 - 81	Добре	
67 -74	Задовільно	
60 - 66	Достатньо	
1 – 59	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

## 8. Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності студентів та написання наукових робіт / Укладач

О. Є. Іванашко. – Луцьк, РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – 60 с.

## 9. Рекомендована література

1. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 528 с.
2. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. М.В. Гамезо, М.В. Матюхина, Т.С. Михальчук. – М.: Просвещение, 1984. – 256 с.
3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога / Дубровина И.В. – М.: Просвещение, 1991. – 304 с.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба / Дубровина И.В.. – М.: Педагогика, 1991. – 232 с.
5. Карандашев В.Н. Психология: Введение в профессию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2005. – 382 с.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.
7. Панок В.Г. Концепція національної соціально-психологічної служби // Педагогіка і психологія: Вісник АПН України. – 1994. – № 2-3. – С. 17-27.
8. Панок В.Г. Українська практична психологія: визначення, структура та завдання (фрагмент) / Панок В.Г. // Практична психологія та соціальна робота. – 1997. – № 10. – С. 8-10.
9. Панок В.Г. Психологічна служба системи освіти України: проблеми та шляхи розвитку / Панок В.Г., Цушко І.І., Обухівська А.Г. // Збірник нормативно- правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України. – К.: Ніка-Центр, 2005. – С. 11-23.
10. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. – 180 с.
11. Професійно-орієнтовані завдання з психології: Навчальний посібник / За ред. О.Л. Музики. Навчальний посібник. – 3-тє вид., перероб. і доп. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 566 с.
12. Сівак С. Скринінг шкільного життя. Методика комплексного психодіагностичного вивчення стану навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи / Сівак С. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2002. – 72 с.

## Додаткова література

1. Активные методы в работе психолога: Сб. науч. тр. / Отв. ред. И. В. Дубровина. — М., 1993. — 165 с.
2. Антонова-Турченко О. Т., Дробот Л. С. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія. — К.: ІЗМН, 1997.
3. Ануфриев А. Ф. Психологический диагноз: система основных понятий. — М., 1995. — 160 с.
4. Балинтовские группы и супервизия в подготовке специалистов, работающих с людьми: Учеб. пособие. — СПб.: Санкт-Петербург. акад. МВД России, 1998.-С56-70.
5. Бурлачук Л. Ф., Савченко Е. П. Психодиагностика (психодиагностический инструментарий и его применение в условиях социальных служб). — К., 1995. — 100 с.
6. Воронин А. Н. Диагностика невербальной проективности (краткий вариант теста Торренса) // Психологическое обозрение. — 1995. — № 1. — С. 31–33, 75–87.
7. Дружинин В. Н. Структура и логика психологического исследования. — М., 1994. — 163 с.
8. Зейгарник Б. В. Очерки по психологии аномального развития личности / Зейгарник Б. В., Братусь Б. С.. — М., 1980. — 168 с.
9. Гірник А. М. Тренінг комунікативних вмінь / За ред. Н. Л. Коломінського. — К., 1995.-С.45.
10. Гірник А. М. Основи психопедагогіки / Гірник А. М.. — К.: КВГІ, 1996.
11. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Марасанов Г. И.. — 3-е изд. — М.: Совершенство, 1998.
12. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / Мерлин В. С.— М., 1986.
13. Ньюстром Дж. Деловые игры и современный бизнес / Ньюстром Дж., Скэннел Э. — М.: БИНОМ, 1997.
14. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящовой. — СПб.: Ювента, 1999. - 14
15. Психологическая реабилитация учащихся, пострадавших вследствие Чернобыльской катастрофы: Пособие для учителей и школьных психологов. — К., 1992.- С.36.
16. Психологические исследования социального развития личности. — М., 1991. — 231 с.

17. Развитие и диагностика способностей / Отв. ред. В. И. Дружинин, В. Д. Шадриков. — М., 1991. — 181 с.
18. Рудестам К. Групповая психотерапия / Рудестам К. — М.: Прогресс, 1993. — С.78.
19. Самоукина Н. В. Игры, в которые играю:/ Самоукина Н. В. // Психологический практикум. — Дубна.: Издат. центр “Феникс”, 1996.
20. Справочник тренеров неправительственных организаций Украины, Белоруси, Молдовы. — К., 1998.-С.78.
21. Юнг К. Психологические типы / Юнг К. — М., 1995. — 716 с.
23. Яценко Т. С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися / Яценко Т. С. — К.: Освіта, 1993.-С.56-68.

Зразок оформлення першої сторінки звіту про виконання практики (вид практики) студентом спеціальності \_\_\_\_\_

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Факультет психології та соціології

Кафедра педагогічної та вікової психології

ЗВІТ

про виконання програми консультативної практики

студента \_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)  
групи \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_

База практики \_\_\_\_\_ (повна назва)

Керівник практики від бази практики \_\_\_\_\_ (посада,  
прізвище, ініціали)

Керівник практики від випускної кафедри \_\_\_\_\_  
(посада, прізвище, ініціали)

## Етапи консультування

Консультування необхідно починати з планування часу. Оптимальний часовий режим роботи дозволяє консультанту виконувати його професійні обов'язки на високому технологічному рівні, підтримувати професійну майстерність та підвищувати свою професійну кваліфікацію.

Структура процесу консультування починається з **планування зустрічі з клієнтом**. Підготовка до неї складається з ряду стадій:

1. Складання попереднього уявлення про клієнта та його проблему. Відомості, отримані консультантом перед початком роботи з клієнтом, допоможуть реалізувати наступні етапи підготовки до консультації.
2. Систематизація знань з наявної проблеми. На даному етапі консультант може переглянути літературу з даної проблеми; проконсультуватися з колегами; ознайомитися з новими дослідженнями.
3. Розробка плану проведення консультацій. Слід врахувати, що наявність плану може мати позитивну і негативну сторони. Консультанту необхідно вміти змінювати намічений план в залежності від ситуації, інакше можна втратити важливі для клієнта моменти, головні напрямки подальшої роботи.
4. Підбір психодіагностичних засобів.

Застосування даного алгоритму дозволить, особливо консультантам-початківцям, відчувати себе впевнено в процесі роботи.

Процес консультування також можливо представити у вигляді послідовно змінюють один одного етапів. Вчені пропонують різні моделі консультування.

Більшістю фахівців на практиці використовується п'ятиетапна методика консультування:

I етап. Встановлення і закріплення довірчих взаємин з клієнтом (підтримання консультантом довірчих відносин з клієнтом повинно здійснюватися протягом усього процесу консультування). Консультант підтримує клієнта, створює для нього умови психологічної безпеки і викликає у клієнта довіру до себе як до професіонала.

II етап. "Сповідь" клієнта консультанту (суб'єктивне емоційне словесне виклад клієнтом його психологічних і соціально-психологічних проблем). У консультанта виникає загальне уявлення про внутрішні і зовнішні причини психосоціальних проблем клієнта, і з'являються перші робочі гіпотези - ймовірне судження про закономірною (причинного зв'язку явищ. Завдяки консультативним гіпотез консультант може сформулювати той ряд психосоціальних проблем, з якими прийшов до нього клієнт. Фахівець починає формулювати попереднє професійне консультативний висновок.

III етап. Аналіз (осмислення, обдумування) соціально-психологічної проблематики клієнта; перевірка генеральної консультативної робочої гіпотези.

IV етап. Всебічна професійна опрацювання консультантом значущих проблем клієнта, пошуки здійснення консультантом разом з клієнтом оптимальних рішень проблем клієнта та знаходження ресурсів (з метою вирішення соціально-психологічних складнощів клієнта і виходу з його важкою життєвої ситуації).

V етап. Рекомендації клієнту і завершення консультативного процесу, коротке узагальнення консультантом того, що відбувалося протягом усього процесу консультування, повторне "промовляння" (для клієнта) обраних спільно з клієнтом варіантів вирішення проблеми.

У завершальній частині процесу консультування також обговорюється, якщо це необхідно, подальше спілкування (професійна взаємодія) консультанта з клієнтом.

У соціальній роботі консультант допомагає клієнтові у вирішенні конкретної проблеми. У цьому зв'язку стадії консультування зручно розглядати за допомогою моделі Дж. Егана. Дана модель розглядає консультування як "менеджмент проблем", що означає управління, а не вирішення, так як не всі проблеми можуть бути остаточно вирішені.

Центральними стадіями моделі є:

- 1) визначення проблеми (допомога клієнту у викладі його історії; фокусування; активізація);
- 2) формування цілей (розробка нового сценарію і набору цілей; оцінка цілей; вибір цілей для конкретних дій) ;
- 3) здійснення дій (вироблення стратегій дій; реалізація стратегій).

## Консультативна бесіда

Основним методом роботи консультанта, безперечно, є бесіда. Консультативна бесіда, з одного боку, — це метод одержання даних на основі вербальної комунікації, з другого — діагностичний метод, що дозволяє одержати інформацію про внутрішні процеси, суб'єктивні переживання й особливості поведження людини, які не можуть бути виявлені за допомогою об'єктивних методів. І, нарешті, бесіда — це особливий психотерапевтичний засіб установалення контакту.

**Проведення консультативної бесіди передбачає дотримання спеціальної “технології”,** до якої входять: 1) умови взаємодії (час і місце бесіди, оформлення кабінету, одяг тощо); 2) уміння встановлювати й підтримувати контакт із клієнтом (коректність, уважність, спостережливість і досить високий рівень рефлексії психолога); 3) Активне слухання.

У роботі психолога-консультанта не буває дрібниць. І той, хто думає, що розмова в парку — консультація, глибоко помиляється. Людина, що звертається до психолога по допомогу, має почуватися затишно. Вона хоче відчувати не тільки турботу, доброзичливість і розуміння, але й бути у безпеці. Безперечно, що домінуючими умовами створення такої атмосфери будуть професіоналізм і особисті якості консультанта, та разом з тим важливим фактором є організація робочого місця. Зрозуміло, що психолог може поставити у своєму кабінеті розкішні м'які крісла з великою кількістю подушок і подушечок та застелити підлогу білим килимом. Однак уже після перших дощів йому доведеться відмовитися від килима, а після невдалих спроб знайти клієнта серед подушок — і від модних крісел. Тому краще обмежитися розумним мінімумом. У кабінеті можуть бути два куточки для бесіди: перший — м'які меблі та журнальний столик; другий — кілька напівм'яких стільців і стіл. Також можна задіяти картини і квіти для створення гармонійної, заспокійливої атмосфери.

**Час бесіди.** Час є дуже важливою характеристикою консультативної бесіди. Феномен часу можна розглядати з різних боків.

- Час як необхідна умова ефективності й успішності консультативного впливу. Зустріч має проходити тоді, коли у клієнта і консультанта є можливість поговорити спокійно, не поспішаючи.
- Час як параметр психотерапевтичного впливу. Тимчасова рамка консультації (початок — кінець) впливає на клієнта і консультанта: час минає, і їм обом необхідно працювати активно та динамічно.
- Час як показник професіоналізму психолога. Для того, щоб будь-яка репліка чи інтерпретація консультанта була справді зрозумілою й прийнятою клієнтом, вона має з'явитися не занадто пізно і не занадто рано.



○ Час як фактор структурованості консультативної бесіди. Для того, щоб психолог допоміг клієнтові, кожен етап бесіди має відбутися у відведений для цього часовий відрізок.

**Дуже умовно час консультативної бесіди можна розподілити у такий спосіб:** 1) 5–10 хвилин — знайомство з клієнтом і початок бесіди; 2) 25–35 хвилин — розпитування клієнта, формулювання і перевірка консультативних гіпотез; 3) 10–15 хвилин — корекційний вплив; 4) 5–10 хвилин — завершення бесіди.

**Одяг та імідж консультанта.** Як відомо, одяг, зачіска і прикраси є компонентом зовнішнього вигляду людини і можуть свідчити про її діяльність (військова форма), про національну належність (національний костюм), служити додатковою ознакою віку, характеризувати смаки та звички. Одяг, зовнішній вигляд і манери поведінки психолога, на думку О. Бондаренка, повинні відповідати загальноприйнятим у суспільстві стандартам. Зайвий макіяж, занадто яскравий, дорогий, чи, навпаки, надто демократизований одяг, підкреслено офіційний чи недбалий стиль поведінки — усе це може свідчити про явну чи неявну особистісну проблему самого фахівця, підриваючи довіру до нього ще до початку спільної роботи. Вираз обличчя, погляд, манери, одяг — усе мусить свідчити про здоровий спосіб життя психолога-консультанта, збалансованість його (її) особистості і вселяти в клієнта впевненість у тому, що йому зможуть допомогти.

**Спостережливість і рефлексія психолога.** Кожна зустріч із клієнтом навіть у досвідчених консультантів викликає певне занепокоєння, а для багатьох початківців — встановлення контакту з клієнтом є складним завданням. Складним, але таким, яке можна вирішити. Потрібно тільки навчитися бути спостережливим. Хода клієнта, його постава, пози, жести, вираз обличчя й погляд, інтонація й тон голосу можуть надати консультантові додаткову інформацію.

**Хода.** Вже “прихід клієнта дає консультантові перше уявлення про його характер”. Якщо клієнт входить у кабінет твердим і впевненим кроком, то це вказує на сміливість. Разом з тим звучна хода, навмисно підкреслений стукіт взуття свідчить про нестриманість характеру, безцеремонність (часто при цьому підвищений тон “компенсує” відсутність впевненості в собі). Люди, що ходять тихими, невпевненими кроками, спираючись на пальці, — завжди зосереджені, не люблять привертати до себе увагу, часто заглиблені в себе. Якщо ж Клієнт має нерівномірний крок — то поспішає, то сповільнює ходу і при цьому злегка погойдується — то, можливо, він боязкий і прагне уникнути консультації. Розмірений крок характеризує людей спокійних, непідвладних ніяким дивацтвам і легковажності. Р. Покорни в праці “Про вираження людини в ході” вказує, що розгойдування під час ходьби може бути як ознакою акуратності і точності, так і

педантичності чи навіть марнославства. Він також думав, що надто великі кроки людини невисокого зросту можуть означати бажання швидше досягти мети, енергію і стрімкість, а маленькі кроки людини високого зросту — боязкість і неквапливість. Хо́да людини може говорити не тільки про її стан, але й характер занять (хода моряка, “солдатський крок”), а іноді й про перенесені захворювання.

**Постава.** Іншими елементами, що формують “портрет” особистості клієнта, можуть бути його постава, жести і поза. Як відомо, постава визначає загальний вигляд фігури й багато в чому залежить від звичного положення корпусу і голови. Пости́ви поділяють на пряму, сутулувату й згорблену, на мляву й бадьору. Так само, як і хо́да, постава клієнта може бути досить інформативною для спостережливого консультанта. Так, пряма і невимушена постава може свідчити про відкритість, здатність до негайного використання внутрішніх сил і незалежності від якого-небудь обмежувального примусу, хоча це може бути й результатом занять спортом (наприклад, гімнастикою чи спортивними танцями). Можливо, млява постава, сутула спина виявляють покірність, смиренність, догідництво, хоча не виключені певні проблеми з хребтом. А от нерухомість чи напруженість тіла, найімовірніше, вказують на реакцію самозахисту, уникнення контактів, закритість, часто вразливість, а також на незграбне намагання бути коректним.

**Поза.** Нерухомість і напруженість тіла можуть бути не тільки особливістю постави, але й однією з характеристик пози клієнта. Ми не ставимо перед собою завдання детального аналізу всіх можливих поз клієнта, проте хочемо звернути увагу на декілька способів “прочитання” посадки людини, які описав А. Штангль:

- закрита посадка (ноги і ступні зімкнуті) — побоювання контактів, недостатня внутрішня впевненість у собі;
- безтурботно-відкрита посадка (ноги чи стегна широко розставлені) недисциплінованість, лінощі, байдужо-примітивна безцеремонність;
- ноги, покладені одна на другу — природна самовпевненість, доброзичливий настрій, немає готовності до діяльності чи захисту;
- посадка на краю стільця, з випрямленою спиною — високий ступінь зацікавленості у предметі розмови;
- посадка при постійній готовності підхопитися (наприклад, одна ступня під сидінням стоїть повністю, друга за нею — на носку) — типова для невпевнено-боязких чи злостиво-недовірливих натур.

Зрозуміло, що в практиці консультування необхідно звертати увагу на позу клієнта, але ще більш важливо зауважувати зміни в положенні тіла. Якщо клієнт раптово стиснув долоні, схрестив ноги чи сів на край крісла, то консультант може припустити, що в цей момент слова клієнта не відповідають його переживанням.

**Жести.** Людина жестикулює довільно й підсвідомо. Для консультантів особливе значення має саме мимовільна жестикуляція, оскільки вона передає певні стани. На думку Кроута, пальці, зведені разом, означають покірність і смиренність, палець біля рота — сором'язливість, палець, затиснутий пальцями другої руки, — самопідбадьорення. У ситуаціях зняковілості, вважає Гельма, людина потирає різні частини голови (око, чоло, тім'я, підборіддя, ніс, щоки, вуха) чи маніпулює предметами: повторно закручує і розкручує краватку, футляр самописки, торкається костюма. Якщо ж людина стурбована, вона “совається” на стільці, закушує губи, часто киває головою чи поправляє волосся, що заважає. Як бачимо, внутрішній стан унікальним чином відтворюється в зовнішньому поводженні. Разом з тим, тлумачити “сигнали тіла” однозначно було б неправильно: кожен жест може мати кілька значень. Якщо хтось потирає потилицю, це не обов'язково означає, що він збентежений, можливо, в нього просто свербить голова, а може, це звичка. Консультантові необхідно помічати й запам'ятовувати невербальні прояви різних станів клієнта, навчитися вирізняти саме ті жести, що свідчать про зміну емоційного стану. Для психолога важливими є саме моменти переходу з одного стану в інший: не саме почервоніння чи збліднення, а момент його зачінання, не хитання ногою, а момент початку цього погойдування, не хрипкий голос, а слово, на якому чи після якого він почав хрипнути, не постійні паузи, а та з них, яка затягнулась, не саме кивання, а момент його початку чи припинення, не сама поза, а її зміна, не як сидить клієнт, а коли пересів.

**Уважна поведінка консультанта — Основа спілкування.** Якщо ми хочемо допомогти клієнтові, необхідно пам'ятати, що він, так само як і консультант, реагує на невербальні і вербальні повідомлення і йому важливо відчувати “присутність” консультанта. Успіх консультанта залежить насамперед від його уважної поведінки з клієнтом. **Уважна поведінка** — це центральний аспект консультування. Вона заохочує клієнта до розмови і містить у собі **чотири моменти: візуальний контакт, доречну мову жестів, тон голосу і вербальний супровід сповіді клієнта.**

**Візуальний контакт.** Візуальний контакт — це засіб взаємної регуляції процесу бесіди. Якщо ви — консультант і працюєте з клієнтом, дивіться на нього: підтримуйте прямий візуальний контакт, коли слухаєте і обмежуйте його, коли говорите. Уникайте “мертвого” пильного погляду, залишіть за собою і за клієнтом право подеколи відволікатися й дивитися на інші об'єкти, не затримуючись на них довго. Пам'ятайте, якщо клієнт то дивиться в очі, то відводить погляд убік, — це, як правило, означає, що він ще не закінчив говорити. Закінчивши висловлювання, клієнт дасть знати про це прямим поглядом в очі консультантові, тобто пропонуючи йому вступити в розмову. Саме рух очей, на думку А. Айві, — “ключ до того, що відбувається в голові клієнта”.

**Труднощі з підтримкою візуального контакту, як правило, відчують ті клієнти, які:**

- 1) змушені говорити на делікатну тему;
- 2) пере жили в дитинстві досвід приниження, пов'язане з настійною вимогою суворого дорослого “дивитися прямо в очі” під час “виховного процесу”;
- 3) взагалі уникають контакту очей під час обговорення серйозних проблем (як наслідок культурних традицій свого народу, наприклад, у американських та австралійських аборигенів, ескімосів)

Клієнти знають, що ви виявляєте інтерес, якщо у вас зацікавлений вираз обличчя і ви використовуєте жести, що допомагають розмові й заохочують, якщо ви дивитесь їм прямо в очі й злегка нахиляєтеся вперед. Разом з тим, занадто швидкий, раптовий рух до клієнта скорочує дистанцію між ним і консультантом і може сприйматися як погроза. І навпаки, якщо консультант різко відхилився назад, клієнт може сприйняти це як зневагу й небажання слухати. Пам'ятайте, що м'яка зміна поз і природне використання жестів свідчать про спокій консультанта і його включеність у бесіду.