

# СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к читателю .....	11
<b>Глава 1. Чтение психологических лекций в школе:</b>	
<b>содержание и методика .....</b>	<b>12</b>
§ 1. Психотехнология лекционной работы в школе .....	12
Кому, когда, где, что читать? .....	13
Что интересно школьной администрации, учителям, школьникам и их родителям? О чем следует помнить, составляя программы лекционных курсов .....	14
§ 2. Психотехника саморегуляции психолога-лектора: как успешно читать в школе лекции по практической психологии .....	17
Как преодолеть волнение и страх? .....	19
Упражнение «Как понять самого себя» .....	20
Общие советы .....	21
Конкретные советы .....	21
Как подать «образ-себя» на психологической лекции ...	22
Внешний вид .....	23
Психологические роли лектора .....	25
Ценностная направленность лекционного выступления .....	26
Фразы и рассуждения, с которых желательно начинать психологическую лекцию .....	27
Упражнение «Выбирайте по вкусу!» .....	27
§ 3. Типичные ошибки психолога-лектора (анализ и рекомендации) .....	31
Частое употребление сложной психологической терминологии. ....	31
Демонстрация на лекции по практической психологии манеры ученого-психолога .....	33
Демонстрация на лекции психологического высокомерия .....	35
Демонстрация менторской позиции .....	36

Чтение лекции в описательной манере .....	37
Неэффективная организация лекционного материала ...	38
<b>Глава 2. Психологическое консультирование в школе .....</b>	<b>41</b>
§ 1. Методика психологического консультирования .....	41
Принципы психологического консультирования в школе .....	42
Поиск клиентов .....	47
Сбор предварительной социально-психологической информации о клиенте .....	48
Методика обобщения независимых характеристик ...	48
Кого следует опрашивать при сборе социально- психологической информации о клиенте? .....	49
О чем следует спрашивать? .....	50
Формы психологического консультирования .....	51
Типичные причины обращения учителей, учащихся и родителей к школьному психологу .....	54
Декларируемые и скрытые причины обращения к школьному психологу .....	55
Позиции психолога в ходе консультации .....	56
Какую позицию выбрать на консультации? .....	59
Организация пространства общения .....	59
Приглашение к беседе .....	60
Упражнение «Опыт + интуиция» .....	61
Советы и рекомендации школьного психолога- консультанта .....	63
§ 2. Применение психодиагностических методик при консультировании .....	65
Когда, как и с какой целью? .....	65
Психолог как «диагностический инструмент» .....	68
Методика включенного наблюдения .....	70
§ 3. «Диагностические пробы» при консультировании младших школьников .....	73
Методика «Моя семья» .....	75
Анализ рисунков младших школьников .....	77
Цветовое решение рисунка .....	78
Практикум по методике «Моя семья» .....	98

Методика «Автопортрет» .....	99
Методика «Необитаемый остров» .....	101
§ 4. Психологическое консультирование подростков и старших школьников .....	101
Как начать беседу с подростком или старшим школьником? .....	101
Методический прием «Давай думать вместе!» .....	102
Методический прием «Психологический контакт» .....	102
Методический прием «Человечек».....	103
Методический прием «Проблемная ситуация» .....	104
Методический прием «Зеркало» .....	105
Методический прием «Вербальное пространство» ...	106
Консультация с трудным подростком (практикум) ....	107
Применение психодиагностических методик при консультировании подростков и старшеклассников .....	112
Пример использования методики «Самохарактеристика» .....	112
Методика полярных профилей .....	114
Пример использования методики полярных профилей на психологической консультации .....	115
Методика «Нарисуй свое настроение» .....	116
§ 5. Элементы психотерапии в консультировании подростков и старшеклассников .....	117
Ситуация Дмитрия Н. ....	118
Упражнение «Фокусировка» .....	119
Упражнение «Пресс» .....	119
Консультант обсуждает условия эффективной психотехники .....	120
Юношеская депрессия как предмет психологического консультирования .....	122
Как преодолеть неуверенность в себе, скованность и зажатость? Вопросы подростков и старшеклассников психологу-консультанту .....	124
Психологическое консультирование подростков и старшеклассников, имеющих низкую самооценку ....	127
Начало консультации (элементы телесной терапии) .....	127
Упражнение «Походка» .....	128
Упражнение «Яблоко» .....	128

Упражнение «Интегративное дыхание» .....	128
Процесс консультирования (психологическая поддержка) .....	129
Как стать уверенным в себе (девять правил Э. Смита) .....	129
Упражнение «Нарисуй автопортрет!» .....	130
Упражнение «Я – хороший, я – плохой» .....	131
Упражнение «Письма к самому себе» .....	131
Упражнение «Опора на самого себя» .....	132
Упражнение «Покричи на самого себя» .....	132
Советы психолога Ф. Зимбардо .....	133
Как заканчивать консультацию (эффект мажорного аккорда) .....	134
§ 6. Психотерапевтическая помощь учителям при консультировании .....	135
Психотерапевтическая помощь учительницам в решении профессиональных проблем (релаксационное консультирование) .....	136
Первая фаза релаксационного консультирования: знакомство с опытом коллег-учителей .....	137
Вторая фаза релаксационного консультирования: естественные релакс-методы .....	138
Третья фаза релаксационного консультирования: психотехника расслабления и восстановления .....	139
Упражнение «Дыхание» .....	140
Упражнение «Сейчас я осознаю...» .....	140
Упражнение «Проблема» .....	142
Психотерапевтическая помощь учительницам в решении личных проблем .....	144
Упражнение «Встреча» .....	148
Овладение психотехникой уверенности в себе .....	150
Сценарий «Посмотреть на себя глазами, полными любви» .....	151
§ 7. Психологическое консультирование по телефону .....	152
Десять правил психологического консультирования по телефону .....	152
§ 8. Типичные ошибки школьного психолога-консультанта (анализ и рекомендации) .....	155
Самоутверждение психолога на консультации .....	156

Излишняя естественность или искусственность в поведении психолога-консультанта .....	158
Стремление психолога-консультанта обязательно дать полезный совет .....	159
Психологическая консультация как монолог психолога-консультанта .....	160
Психолог переносит (проецирует) собственные трудности на проблемы клиента .....	162
Психолог оценивает клиента .....	163
Психолог переживает проблемы клиента как свои собственные .....	164
Многочасовая консультация как ошибка психолога ...	165
Психолог как объект манипулирования клиента .....	165
<b>Глава 3. Педагогический тренинг в школе .....</b>	<b>167</b>
§ 1. Какой должна быть психологическая подготовка школьного учителя? .....	167
§ 2. Принципы и цели педагогического тренинга в школе .....	172
Организация партнерских отношений психолога с учителями .....	173
Коррекция учительских представлений о природе психических процессов и функций в учебной деятельности школьника .....	174
Анализ, расширение и преобразование профессионального опыта учителя .....	176
Развитие педагогической рефлексии .....	176
Формирование позитивных проектов .....	177
Формирование способности гибко перестраивать внутреннюю позицию .....	178
§ 3. Этапы организации психологической помощи учителям .....	179
Формирование интереса к практической психологии .....	180
Организация специализированной психологической помощи .....	182
Игра «Отгадай» .....	183

Игра «Шериф и убийца» .....	183
Игра «Мафия» .....	184
Игра «Подарки» .....	187
Создание в школе педагогического клуба .....	188
§ 4. Организационная структура занятия по педагогическому тренингу .....	189
Начальный этап — разминка .....	189
Знакомство психолога с группой .....	190
Упражнение «Презентация» .....	190
Упражнение «Скульптура» .....	191
Снятие напряжения и усталости у учителей .....	191
Упражнение «Убежище» .....	192
Формирование внутреннего состояния участников, необходимого для основной части занятия .....	192
Упражнение «Песочный домик» .....	193
Упражнение «Дипломатический прием» .....	193
Основной этап — собственно педагогический тренинг .....	193
Заключительный этап — позитивное окончание занятия .....	195
Упражнение «Унисон» .....	196
Упражнение «Скажи приятное» .....	196
§ 5. Психотехника ведения группы педагогического тренинга .....	196
Единоличное управление группой .....	197
Подготовка психолога к ведению группы .....	197
Как начать вести группу .....	198
Содержание группового занятия .....	199
Разработка сценария занятий .....	200
Авторская позиция психолога .....	201
Коммуникативные и содержательные связи между упражнениями и играми .....	201
Динамика группового занятия .....	202
Диалог и полилог в группе .....	203
Трансляция психологом эмоционально-позитивного отношения к группе и ее участникам .....	204

Психологическая активизация группы или отдельных ее участников .....	204
Упражнение «Великан» .....	204
Упражнение «Да — нет» .....	205
Молчание и пауза в групповом тренинге .....	205
Если группа или ее отдельные участники отказываются играть .....	206
Актуализация «личного материала» психолога в педагогическом тренинге .....	207
Удовлетворенность психолога своей работой .....	208
Восстановление психолога после тренинга .....	209
§ 6. Педагогический тренинг для учителей начальных классов (программа практических занятий) .....	210
Цикл «Учитель — школа» .....	210
Упражнение «Хочу—могу—надо» .....	210
Упражнение «Мой образ в профессии» .....	211
Упражнение «Оценка» .....	212
Упражнение «Мои коллеги» .....	213
Упражнение «Мой директор» .....	213
Цикл «Учитель — класс» .....	214
Упражнение «Эмоция» .....	214
Упражнение «Моя профессиональная роль» .....	214
Упражнение «Прозвища» .....	215
Упражнение «Найди образ» .....	216
Упражнение «Контроль и управление» .....	216
Упражнение «Настройка» .....	218
Упражнение «Выбери жест» .....	219
Цикл «Учитель — ученик» .....	219
Упражнение «Ребенок» .....	219
Упражнение «Встреча» .....	220
Упражнение «Мое детство» .....	221
Упражнение «Моя первая учительница» .....	221
Упражнение «Мой самый трудный ученик» .....	221
Упражнение «Интонация» .....	222
Упражнение «Зеркало» .....	222
Цикл «Я — учитель» .....	223
Упражнение «Плохо — хорошо» .....	223

Упражнение «Могло быть хуже» .....	223
Цикл «Учитель — семья» .....	224
Упражнение «Весы» .....	224
Упражнение «Компромисс» .....	225
§7. Педагогический тренинг для учителей средних и старших классов (программа практических занятий) ...	225
Цикл «Учитель — школа» .....	226
Упражнение «Смена позиции» .....	226
Упражнение «Мостик» .....	226
Упражнение «Карниз» .....	227
Упражнение «Очередь» .....	227
Упражнение «Вдвоем» .....	228
Упражнение «Аквариум» .....	228
Цикл «Учитель — класс» .....	229
Упражнение «Атмосфера» .....	229
Упражнение «Круги внимания» (по К. С. Станиславскому) .....	230
Упражнение «Сбить ритм» .....	231
Упражнение «Перехвати инициативу» .....	232
Упражнение «Чувства в педагогике» .....	232
Цикл «Учитель — ученик» .....	233
Игра «Позиционное общение» .....	233
Упражнение «Мой самый трудный подросток» .....	234
Упражнение «Моя юность» .....	235
Цикл «Я — учитель» .....	235
Упражнение «Замедление» .....	235
Упражнение «Пять минут» .....	236
Упражнение «Главное — второстепенное» .....	237
Цикл «Учитель — семья» .....	238
Упражнение «Безусловная любовь» .....	238
Упражнение «Поиск исходной позиции» .....	239
§ 8. Типичные ошибки психолога в педагогическом тренинге (анализ и рекомендации) .....	240
Заключение .....	243