

Книга действительно очень полезна для начинающего психолога. На пути становления себя в профессии она стала моей настольной книгой. Все вопросы раскрыты в обобщенном виде, что, безусловно, важно на начальных этапах практики.

Галина, психолог в частной клинике
Москва

Очень полезная книга! Это увлекательный учебник для начинающих, чтение которого желательно сопровождать практическими действиями. Информация представлена очень структурировано и понятно.

Виктория, менеджер по персоналу
Суздаль

Книга оказалась полезной не только для меня, но и для моих клиентов. Думаю, книга имеет сильный эффект, потому что в ней все разложено «по полочкам», а большой объем сложной информации представлен в лаконичной форме. Эту книгу можно с уверенностью назвать фундаментом знаний, на котором можно строить свою деятельность психологу.

Ольга, психотерапевт
Ростов-на-Дону

У меня первое образование — техническое, решил поменять специализацию через получение второго высшего образования по специальности «Психология». Книга оказалась как нельзя кстати и очень полезной! В ней собрано множество полезных практических советов по разным темам. Разъясняется, что можно и нужно делать психологу, а чего делать категорически нельзя, приведены примеры из реальной практики, что делает чтение очень увлекательным.

Станислав, тренинг-менеджер
Екатеринбург

Замечательная книга! Приобрела ее, когда училась на первых курсах вуза. Через пару месяцев ее у меня отобрала сестра-подросток, долго изучала, а потом начала рассказывать, что пойдет «учиться на психолога». Книга познавательная и полезная.

Мария, студентка
Казань

ГЕННАДИЙ
СТАРШЕНБАУМ

Умный
самоучитель
психологии

ПОЛНЫЙ КУРС НАЧИНАЮЩЕГО ПСИХОЛОГА

ПРИЕМЫ, ПРИМЕРЫ, ПОДСКАЗКИ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
С77

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Полный курс начинающего психолога. Приемы, примеры, подсказки / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 544 с. — (Умный самоучитель психологии).

ISBN 978-5-17-121143-1

Книга известного психолога-практика и психотерапевта с более чем 40-летним профессиональным стажем, представляет собой обширную энциклопедию, в которой для каждого читателя (от любителя до будущего профессионала в области психологии) найдутся ответы на интересующие его вопросы.

Подробно рассказывается, как организовать прием клиентов, детально описываются эффективные формы и методы работы с людьми разного возраста и пола. Учитываются не только проблемы человека, но и его личностные особенности, позиция в терапевтических отношениях и влияние окружения. Анализируются типичные ошибки начинающего психолога и указывается, как их избежать.

Книга прошла проверку несколькими переизданиями и получила множество положительных отзывов среди читателей.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

*Книга выходила ранее под названием
«Энциклопедия начинающего психолога»*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Организация работы	
Хороший психолог	10
Типичные ошибки их исправление	14
Коллеги	20
Место работы	24
Правила игры	30
Время	36
Деньги	42
Подарки	44
Безопасность	45
Решение проблем	48
Выгорание	51
Техники работы	
Присоединение	58
Наблюдательность	62
Фокусирование	64
Активное слушание	70
Вербализация	77
Обратная связь и раскрытие	82
Позитивный подход	90
Переучивание	94
Советы и объяснения	100
Критика	106
Конфронтация	112
Болезненные переживания	
Обида и гнев	121
Жгучий стыд	124
Гнетущее одиночество	129
Жуткий стресс	134
Безутешное горе	141
Непростительная вина	146
Неврозы	149

Поведенческие зависимости

Игровая зависимость	166
Вещизм	173
Фанатизм	180
Трудоголизм	186
Любовная зависимость	193
Виртуальные зависимости	200
Созависимость	215

Работа с детьми

Аутизм и задержка развития	236
Возбудимые дети	239
Тревожные дети	243
Антисоциальные подростки	249
Энурез, тики, заикание	255
Инцест	261

Работа с семьей

Консультирование одного супруга	266
Супружеская терапия	271
Ревность, измена и развод	278
Когда нужна семейная терапия	284
Организация семейного консультирования	288
Терапевтические подходы	293

Работа в группе

Особенности групповой работы	304
Набор группы	309
Развитие группы	318
Терапевтические факторы	325
Техники работы	329
Ведущий группы	336
Контроль группового процесса	353
Трудности и ошибки	361
Группа тренинга навыков	375
Групповая арт-терапия	392
Проблемно-ориентированная группа	416
Группа встреч	439
Группа личностного роста	463
Экзистенциальная группа	477
Групповая супервизия	496
Балинт-группы	501
Послесловие	536
Список использованной литературы	538

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прошло 3 года со времени выхода «Энциклопедии начинающего психолога», которая выдержала три издания. Эта книга была предназначена как для консультирующих психологов, работающих со здоровыми людьми, так и для медицинских психологов и врачей-психотерапевтов. За это время я написал «Энциклопедию начинающего психотерапевта», где содержится клинический материал (личностные и сексуальные расстройства, химические и пищевую зависимость, депрессию, суицидологию, психосоматику, тяжелые болезни и умирание). «Энциклопедия начинающего психолога» в 4-м издании представляет собой переработанное и дополненное, по сравнению с предыдущими публикациями, пособие. Существенно расширен раздел групповой терапии, куда включены терапевтические факторы групповой динамики и техники работы, особенности проблемно-ориентированных групп, групп встреч и тренинга навыков. Описание техник работы в этих и других группах сопровождается набором соответствующих упражнений, а также опросниками для контроля эффективности терапии.

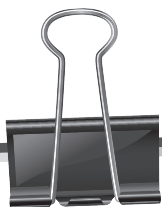
Обычно к психологу обращаются с просьбой улучшить настроение или отношения с близким человеком. При этом клиенты боятся, что не переживут усиления душевной боли, и берегут болевые точки от вмешательства психолога, не упоминают о важных для них людях и проблемах. Наши клиенты мало доверяют своим возможностям, фиксируются на неприятностях и их ожидании, а улучшение приписывают случайным обстоятельствам.

Клиенты иногда без объяснений опаздывают, пропускают или учащают сессии. Затягивают сессию, или наоборот,

спешат закончить ее. Забывают об оплате, не договариваются о следующей сессии.

Клиент, по своим понятиям, ведет себя с вами хорошо, что-то приписывает вам, по-своему объясняет ваше поведение, скрывая от вас свои опасения и обиды. Или вовсе не замечает ваших человеческих проявлений, или бестактно интересуется вашими вещами, одеждой, внешностью. На сессии со своим партнером или в группе обращается только к вам или подчеркнуто игнорирует вас.

Вот уже полвека — с 1964 года — я работаю с такими непростыми людьми. За годы работы у меня накопилось много секретов ремесла, которые помогают мне избегать ошибок и справляться с различными трудностями. В этой книге я хочу поделиться с начинающими коллегами своим опытом. Надеюсь, он поможет вам лучше работать и расти вместе со своими клиентами. Но начинать эту работу нужно, конечно, с самого себя.



Организация работы



ХОРОШИЙ ПСИХОЛОГ

Создай самого себя, а затем воздействуй на других тем, что ты есть.

Вильгельм фон Гумбольдт

Клиентам психолога важнее не теоретические знания специалиста, а его житейская мудрость, зрелость личности. При этом показатели личностной зрелости таковы:

- ✦ Способность конструктивно взаимодействовать с окружающей действительностью (смотреть в лицо реальности, признавать проблемы, а не убегать от них, искать пути решения или совладания с ситуацией).
- ✦ Способность адаптироваться к изменениям (спокойное отношение к тому, что изменения могут нарушить рутину, изменить ожидания; способность дать себе время на то, чтобы принять новое).
- ✦ Умение справляться с психологическим напряжением и тревогой и проводить профилактику психосоматических реакций (способность находить конструктивные способы совладания со стрессом, владение навыками релаксации, достижения внутренней гармонии).
- ✦ Способность испытывать большее удовлетворение от того, что отдаешь, чем получаешь (обычно люди, которые делятся своим вниманием, временем, энергией, финансами, счастливее тех, кто привык к потребительству).
- ✦ Умение понимать людей и находить с ними общий язык, сотрудничать и приходить к взаимному согласию, помогать друг другу (ключевой признак здоровых отношений — это взаимоуважение).

- ✦ Способность направлять агрессивную энергию в конструктивное творческое русло.
- ✦ Способность любить.
- ✦ Способность защищать свои личные границы и противостоять манипуляциям.

К счастью, при желании все эти качества можно в себе развить. Однако этого недостаточно. Мы должны также уметь:

- ✦ Установить эмоциональный контакт с клиентом и разговаривать его.
- ✦ Определить эмоциональное состояние клиента по особенностям его поведения и контролировать собственные эмоциональные проявления.
- ✦ Сочувственно слушать и интуитивно понимать клиента.
- ✦ Замечать малозаметные проявления внутренней жизни клиента.
- ✦ Доходчиво, аргументированно и лаконично высказывать свои мысли.

Для различных типов психотерапии характерны различные акценты на определенные личностные качества психотерапевта. Психоаналитик должен стать зеркалом по отношению к пациенту, при этом очень важно соблюдать «технический нейтралитет». В аналитической психологии Юнга решающую роль играет степень развития личности терапевта: поскольку врач, стремясь познать пациента, приближается к собственному бессознательному, он сталкивается с тем, что превращает его в «раненого целителя».

В ходе поведенческой терапии терапевт выступает скорее как учитель, директивно управляющий терапевтическим процессом, поощряя и подкрепляя полезные реакции пациента, скрыто убеждая его. В гуманистической терапии терапевт должен быть эмпатичным, чутко улавливающим и точно вербализующим эмоции, которые пациент только начинает осознавать.

11. Прямолинейность Дипломатичность
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Тревожность, Уверенность в себе
чувство вины
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Консерватизм Склонность к новому
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Конформизм Независимость
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Недисциплинированность Высокий самоконтроль
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Низкая мотивация Перфекционизм
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

***Норма выраженности качеств
для профиля личности психолога:***

1: 8–10 баллов, **2:** 8–10 баллов, **3:** 7–10 баллов, **4:** 5–8 баллов, **5:** 1–5 баллов, **6:** 8–10 баллов, **7:** 5–8 баллов, **8:** 6–8 баллов, **9:** 1–5 баллов, **10:** 1–5 баллов, **11:** 4–8 баллов, **12:** 7–9 баллов, **13:** 5–10 баллов, **14:** 3–7 баллов, **15:** 8–10 баллов, **16:** 5–8 баллов.

Хороший человек – не профессия.

(И. Ильф, Е. Петров)

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ИХ ИСПРАВЛЕНИЕ

Каждому человеку свойственно заблуждаться, но упорствовать в заблуждениях свойственно только глухцу.

Цицерон

Начинающий психолог еще не может опираться на профессиональную интуицию, она разовьется со временем. Часто новичок заикливается на полученных знаниях и выученных приемах. Фокусируется на проблеме, а не на клиенте. Не учитывает особенности личности и окружение клиента. Дает непрошенные советы, стараясь помочь запутавшемуся человеку хотя бы по-житейски. При этом ставит себя со своими предпочтениями на место клиента вместо того, чтобы перевоплощаться в него и его партнеров.

Неопытные психологи нечетко формулируют клиентский запрос. По умолчанию соглашаются с запретом касаться определенных тем или людей. Навязывают свою мотивацию вместо того, чтобы стимулировать личностный рост. Не выясняют, насколько их представления совпадают с позицией клиента о целях работы и способах их достижения. Не договариваются о распределении ответственности в этом процессе. Преувеличивают или опережают возможности клиента. Не замечают проявлений сопротивления. Пытаются блокировать незрелые защиты, не укрепляя личностные ресурсы.



Различия хорошего и плохого психолога

Хороший психолог	Плохой психолог
Пытается помочь клиенту в достижении им самим определенных целей.	Пытается навязать клиенту собственные цели, игнорируя желания клиента.
Предлагает клиенту разные способы поведения и, если это необходимо, называет клиенту конкретные действия, которые следует совершить.	Предлагает клиенту определенный способ поведения, фактически отказываясь давать ему конкретные советы и рекомендации, даже если клиент об этом просит.
Способен принять и признать как правильную любую точку зрения на проблему, практически действовать в соответствии с ней.	Ограничен в своем мышлении единственной точкой зрения, не способен понять и признать точки зрения других.
Понимает, принимает и практически работает внутри разных теорий. Хорошо видит и высоко оценивает потенциальную полезность многих альтернативных психологических подходов.	Может практически работать только внутри одной-единственной теории или одного психологического подхода. Другие теории и подходы воспринимает как неверные.
Осознает собственную ограниченность. Согласен работать под контролем более опытного психолога. Делится своим опытом с другими психологами и готов воспользоваться их опытом работы.	Действует без осознания ограниченности собственных возможностей. Отказывается работать под контролем других психологов. Не любит делиться секретами и профессиональным опытом с другими психологами, не использует в своей работе их опыт.
Осознает, как его собственные действия влияют на клиента и как поведение клиента в свою очередь влияет на него.	Не осознает своего влияния на клиента и обратного воздействия клиента на него.