

КАРСКАНОВА СВІТЛАНА

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЧАСТИНА II

Навчальний посібник

Друкується за рішенням науково-методичної ради Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинівського, (протокол № 12 від 21 січня 2018 року)

Рецензенти:

Н.І.Тавровецька – доктор філософії в галузі соціальних та поведінкових наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології, Херсонського державного університету

І.М.Астремська – доктор філософії в галузі соціальних та поведінкових наук, доцент, доцент кафедри психології Черноморського державного університету імені Петра Могили

Світлана Карсканова

П Практична психологія (частина 2) : Навч. посібник - Миколаїв.-ПівденБуВидат, 2018. - 143 с.

У навчальний посібник, «Практична психологія (частина II)» є продовженням навчального посібника «Практична психологія (частина I)» у якому висвітлені основні напрямки роботи психолога як закладу освіти так і організація роботи психологічної служби в різних галузях. Приділена окрема увага змісту роботи практичного психолога у медичних закладах; особливості роботи практичного психолога в центрах соціальної реабілітації; організація психологічної служби в МНС; психологічне забезпечення діяльності збройних сил України; система психологічного забезпечення діяльності персоналу Державної прикордонної служби.

Поруч із теоретичними матеріалами в навчальному посібнику представлені рекомендації з різних тем та напрямів роботи психолога, включаючи групове та індивідуальне супроводження осіб з ПТСР. Представлений тренінг формування активної життєвої позиції та вміння спілкуватись для дорослих та підлітків.

Навчальний посібник розрахований на студентів психологічних факультетів вищих навчальних закладів, слухачів курсів підвищення кваліфікації. Також дане видання буде цікавим та стане у нагоді викладачам, аспірантам, студентам та фахівцям-практикам – практичним психологам, соціальним педагогам .

ПЛАН

ВСТУП

РОЗДІЛ 1.

Організація роботи психологічної служби у закладах освіти різних ступенів.

Тема I. Психологічна служба у вищих навчальних закладах

Тема II. Діяльність ПМПК у структурі психологічної служби України

РОЗДІЛ 2.

Особливості професійної взаємодії практичного психолога з колективами

Тема III. Співпраця психолога з педагогічним колективом

Тема IV. Форми роботи практичного психолога з педагогічним колективом.

Педагогічний консилиум

Тема V. Поради психолога класному керівнику

Тема VI. Рекомендації педагогу щодо зменшення впливу стресу в педагогічній діяльності

Тема VII. Проблеми особистісного розвитку на різних етапах розвитку підлітка.

Тренінг формування активної життєвої позиції та вміння спілкуватись.

Тема VIII. Групова робота з особами з ПТСР. Практичні рекомендації

РОЗДІЛ 3.

Організація роботи психологічної служби в різних галузях

Тема IX. Організація психологічної служби в медичних закладах

Тема X. . Особливості роботи практичного психолога в центрах соціальної реабілітації

XI. Організація психологічної служби в МНС

XII. Психологічне забезпечення діяльності збройних сил України.

Управління психічними станами військовослужбовців

XIII. Психологічний супровід діяльності в органах внутрішніх справ

XIV. Система психологічного забезпечення діяльності персоналу

Державної прикордонної служби

Список використаної літератури

Глосарій

Додатки

ВСТУП

У суспільстві нашої держави відбуваються значні зміни, які приводять до активного впровадження психології в різні сфери його життєдіяльності. Як наслідок цього процесу підвищується не тільки потреба у висококваліфікованих психологах, але і вимоги до спеціаліста, до його професійних та особистісних якостей. Як відомо, саме в період навчання у вищому навчальному закладі формується професіоналізм фахівця, який виявляється не тільки в оволодінні теоретичними знаннями, а й умінні застосовувати отримані знання на практиці, здатності знаходити раціональні способи вирішення поставлених завдань, уміння здійснювати вибір оптимальних методів досягнення результатів професійної діяльності тощо. Найважливішою складовою професіоналізму психолога є професійне мислення, особливу роль у структурі якого займають дії прогнозування. Отже, мета психологічної освіти – це фахівець-психолог, який опанував теоретичні знання в галузі психології та методологію їх застосування в змінених умовах розвитку суспільства, здатний поєднати досвід минулого із сьогоденням та передбачити наслідки своїх дій і ставлень до інших людей, з'ясувати причинний зв'язок спостережуваних ним явищ, самореалізуватися в складних життєвих ситуаціях. І. В. Чиркова стверджує, що будь-яка професійна взаємодія психолога з іншими людьми тільки тоді буде плідною, коли він володіє високим рівнем чутливості до сприйняття іншої людини і прогнозуванням його й свого поведінкового репертуару. Зокрема, розвитку здатності до імовірнісного прогнозування вимагає профілактична робота психолога. Л. В. Темнова серед загальних особистісно-професійних якостей психолога (на інтелектуальному рівні) виділяє прогностичність поряд з науково-гуманістичним світоглядом, логічністю мислення, професійної рефлексією і низкою інших. Психолог, на думку автора, повинен вміти осягнути причини і наслідки самопроявів іншого, прогнозувати поведінку і адекватно впливати на нього. Р. В. Овчарова зазначає, що в ході професійної діяльності психолог виконує низку функцій, серед яких слід відзначити функцію планування, реалізовану на першому етапі діяльності,

і прогностичну функцію, яка передбачає участь у програмуванні, прогнозуванні і проектуванні виробничого (педагогічного) процесу, розробку критеріїв його результативності в термінах розвитку особистості його суб'єктів.

А.О. Гопкало досліджує професійну діяльність психолога, спираючись на вихідні положення загальнопсихологічної теорії діяльності. У структурі професійної діяльності психолога автор виділяє: напрямки та види діяльності, цілі, завдання – комунікативні і когнітивні, що включають оцінку і прогнозування; групи умінь, необхідних для вирішення професійних завдань.

У навчальному посібнику (Частина II) продовжується розгляд таких тем як особливості професійної діяльності практичного психолога як у освітніх закладах так і у медичних, військових, центрах соціальної реабілітації, розглянуті теми продовжують поглиблювати напрямки роботи з педагогічними колективами та з різними колективами дорослих.

Розділ 1.

Організація роботи психологічної служби у закладах освіти різних ступенів.

Тема І. Психологічна служба у вищих навчальних закладах

1. Основні напрями роботи психологічної служби у вищих закладах освіти.
2. Функції психологічної служби ВНЗ

Серед основних напрямів роботи психологічної служби у вищих закладах освіти виділяють наступні:

- психопрофілактична робота серед студентів та викладачів;
- психодіагностична робота серед студентів;
- психокорекційна робота серед студентів (у разі недостатності психопрофілактичної роботи та за умови необхідності, своєчасності та ефективності застосування методів психокорекції та загальної психотерапії);
- консультативна робота на замовлення студентів та викладачів;
- просвітницька робота з роз'яснення актуальних проблем та методів психології.

Названі напрями багато в чому подібні до напрямів роботи шкільної психологічної служби, однак вони мають свою специфіку. Як зазначалося, основна мета психологічної служби у ВНЗ – сприяти особистісному зростанню та професійному становленню майбутніх фахівців. Зупинимось на ньому докладніше.

Особистісне зростання передбачає не лише розвиток особистості, а й прагнення людини до найповнішого вияву й розвитку своїх можливостей та здібностей. Це поняття є одним із ключових у гуманістичній психології і значною мірою збігається з поняттями “самоактуалізація” і “самореалізація”. Саме прагнення до самоактуалізації мотивує людину до розвитку і вияву своїх можливостей, вона стає вільною у виборі, свого життєвого шляху; реалізація потенцій людини своєю чергою робить її психологічно зрілою, здатною до творчої діяльності.

У зв'язку з цим можна виділити **основні функції психологічної служби ВНЗ:**

- психологічне забезпечення навчально-виховного процесу;
- психологічна просвіта викладачів і студентів;
- психологічна допомога викладачам і студентам.

Коротко охарактеризуємо кожен з цих функцій.

Психологічне забезпечення навчально-виховного процесу включає такі завдання:

- відбір абітурієнтів на ту чи іншу професію. Це передбачає розробку професіограм фахівців і створення на цій основі пакету конкретних психодіагностичних методик, опитувальників, анкет, програм бесід з абітурієнтами з метою визначення рівня сформованості особистісних та когнітивних якостей абітурієнта;

- полегшення процесу адаптації студентів до умов навчання. Тут найважливіше допомогти першокурснику оволодіти якісно новими прийомами навчальної та навчально-професійної діяльності, виробити потяг до самостійної роботи. Адаптація до умов навчання включає і зміну стилю спілкування з товаришами й викладачами у навчальній та позанавчальній діяльності;

- професійну адаптацію, кінцевою метою якої є професійна ідентифікація майбутніх фахівців. Професійна адаптація передбачає насамперед вироблення та вдосконалення професійно значущих особистісних якостей, стереотипів поведінки;

- засвоєння основних професійних ролей, форм спілкування, необхідних для успішного виконання майбутньої професійної діяльності; формування професійної рефлексії та професійної самосвідомості студентів;

- психологічну допомогу викладачам в їхньому професійному самовдосконаленні. Передусім це стосується налагодження ефективного контакту зі студентами, віднайдення оптимальних способів педагогічного впливу на них, вироблення доброзичливого ділового стилю спілкування, дотримання педагогічного такту, допомоги у розв'язанні конфліктів;

- допомогу молодим викладачам, особливо тим, хто не має спеціальної педагогічної освіти, в їхній адаптації до умов нової діяльності;

- допомогу студентам і викладачам у навчальних ситуаціях, що викликають значну емоційну напругу. Йдеться насамперед про іспити й заліки, взагалі про організацію роботи під час сесії, виробничої практики. Такі ситуації є емоційно несприятливими не лише для студентів, а й для викладачів, як і загалом будь-які оцінювальні ситуації. Від уміння викладача створити оптимальний доброзичливий і водночас вимогливий емоційний настрій під час іспиту великою мірою залежить об'єктивність оцінювання, задоволеність студентів отриманою оцінкою, їхня самооцінка та націленість на вивчення виявлених недоліків, та самовдосконалення.

До основних видів професійної діяльності психолога відносять також психологічну профілактику та психологічне просвітництво. Таким чином, фахівець-психолог з вищою освітою повинен бути підготовленим до виконання окреслених завдань відповідно до посади. Результатом підготовки спеціаліста, за С. Д. Максименко та Б. І. Ільїною, в ВНЗ повинна стати готовність психолога до розв'язання системи виробничих функцій та типових завдань. Наведемо класифікацію, запропоновану дослідниками:

1. Посада: профконсультант. Виробничі функції: інформаційна, аналітична, прогностична, виховна. Типові завдання діяльності: Проведення співбесіди. Розробка рекомендацій щодо професійного, трудового та соціального самовизначення клієнта. Співробітництво зі спеціалістами інших підрозділів з метою з'ясування наявності навчально-трудова вакансій.

2. Посада: спеціаліст із соціальної роботи. Виробничі функції: організаційна, аналітична, нормативна, виховна. Типові завдання діяльності: Оптимізація матеріально-побутової допомоги та морально-правової підтримки громадянам, які знаходяться в стані психічної депресії. Визначення характеру та обсягу необхідної допомоги. Розробка і реалізація програм реабілітаційних заходів. Проведення бесід, спостережень за життям і побутом своїх клієнтів.

3. Посада: психолог. Виробничі функції: прогностична, планування, керування,

аналітична, прийняття рішень, контролююча. Типові завдання діяльності: Експертна оцінка психологічного стану людини. Розробка і впровадження рекомендацій з оптимізації трудової та навчальної діяльності. Обстеження індивідуальних якостей персоналу, особливостей їх трудової діяльності. Організація профілактичних заходів девіантної поведінки неповнолітніх. Виявлення зацікавленості та схильностей людини при проведенні профвідбору і профконсультуванні. Впровадження заходів для адаптації особистості до нових умов.

4. Посада: науковий співробітник (психолог). Виробничі функції: прогностична планування, дослідницька. Типові завдання діяльності: Творчий аналіз теорій і практики, критична обробка різних напрямків психології, її врахування при розробці моделі, алгоритму і технології діяльності. Участь у розробці і виконанні заходів із психологічного супроводу діяльності персоналу. Розробка напрямків та заходів для психологічного забезпечення життєдіяльності людини. Просвітницька, видавнича діяльність. Підготовка аналітичних та статистичних матеріалів для доповідей, розробка пропозицій.

5. Посада: консультант психолого-медико-педагогічної консультації. Виробничі функції: прогностична, планування, керування, аналітична, контролююча. Типові завдання діяльності: Психологічна допомога дитині з вадами інтелектуального та фізичного розвитку та її батькам. Координація дій свого підрозділу з іншими навчальними закладами. Визначення типу освітнього закладу для подальшого навчання дитини.

6. Посада: завідувач центру. Виробничі функції: прогностична, планування, керування, аналітична, організаційна. Типові завдання діяльності: Розробка перспективних, поточних планів діяльності, визначення загальних напрямків роботи з молоддю. Організація роботи в творчих, науково-технічних, культурно-просвітницьких громадських об'єднаннях молоді. Впровадження заходів для адаптації особистості до нових умов. Розробка функціональної структури управління, розподіл функціональних обов'язків, розробка заходів щодо вдосконалення організаційної структури управління.

7. Посада: головний консультант. Виробничі функції: прогностична, планування, керування, прийняття рішень, контроль. Типові завдання діяльності: Координація дій свого підрозділу з іншими закладами, налагодження прямого і зворотного зв'язків. Розробка перспективних, поточних планів діяльності, визначення загальних напрямків роботи підрозділу. Обстеження індивідуальних якостей персоналу, особливостей їх трудової діяльності. Пропонування і впровадження рекомендацій з оптимізації трудової та навчальної діяльності. Участь у розробці і реалізації заходів із психологічного супроводу діяльності персоналу. Розробка альтернативних варіантів стратегії розвитку установи на основі аналізу внутрішніх і зовнішніх факторів. Аналіз узагальнених показників діяльності установи, розробка схем функціонування підприємства, визначення внутрішніх і зовнішніх чинників впливу на виконання професійних і соціально-виробничих завдань.

8. Посада: Консультант із суспільно-політичних питань. Виробничі функції: прогностична, планування, керування, прийняття рішень, контроль. Типові завдання діяльності: Проведення співбесіди. Розробка і реалізація програм реабілітаційних заходів. Проведення бесід, спостереження за життям та побутом персоналу. Діагностична та корекційна робота, що сприятиме актуалізації внутрішнього потенціалу особистості. З'ясування поглядів людей з використанням відповідного інструментарію. Впровадження заходів для адаптації особистості до нових умов. Визначення мети суспільно-політичної діяльності і шляхів її досягнення. Розробка балансу та планів трудових ресурсів фірм. Дослідження динаміки суспільно-політичних поглядів, аналіз соціальних відносин, настроїв, настановлень різноманітних груп людей [2]. Таким чином, у структурі діяльності психолога і його професійно значущих якостях автори визначають провідне місце діям прогнозування, вказуючи на його особливу роль у професійній діяльності психолога.

Тема II Діяльність ПМПК у структурі психологічної служби України

1. Вимоги до діяльності психолога у складі ПМПК
2. Основні завдання Центральної психолого-медико-педагогічної консультації:

Головною науково-методичною установою у структурі психолого-медико-педагогічних консультацій є Центральна психолого-медико-педагогічна консультація (далі - центральна консультація), яка входить до складу Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України.

Діяльність ПМПК особливо важлива і складна за комплектації початкової ланки корекційних шкіл різного виду. Саме тут найбільшою мірою задіяний психолог. Активно розвиватися служба практичної психології в дошкільних освітніх закладах. Відповідно, і вимоги до діяльності психолога у складі ПМПК, комплектуючого дошкільні заклади освіти компенсуючого та комбінованого видів зростає. У даній главі ми розглянемо діяльність психолога у складі комісії, орієнтованої на роботу з дітьми молодшого шкільного віку. Хоча в цілому описане нижче адекватно і для роботи психолога в складі ПМПК з дітьми дошкільного віку.

Очевидно, що є певна своєрідність у діяльності ПМПК різного рівня. Міські, обласні, регіональні ПМПК дещо відрізняються за своїм цілям і завданням. Але в цілому в характері діяльності як психолога у складі ПМПК, так і всієї ПМПК, інших фахівців можна виявити загальні складові, єдині цілі, завдання і технології роботи.

В якості члена ПМПК психолог повинен не тільки провести поглиблене психологічне обстеження дитини і дати імовірнісний прогноз його розвитку в рамках системи спеціального навчання, але також вказати послідовне і спрямованість психологічної корекційної роботи: необхідність консультації інших спеціалістів (логопеда, психолога, дефектолога тощо). Іншою важливою

задачею ПМПК є участь у колегіальному обговоренні і розробці рішення по організації системи спеціального навчання дитини.

Основним завданням поглибленого обстеження являє постановка психологічного діагнозу відповідно до прийнятої на комісії типологією і прийняття рішення про те наскільки дана корекційна установа відповідає можливостям і особливостям дитини. Цілком очевидно, що навчання такої дитини за програмою і методами спеціальної освіти протягом 3-4 років у фронтальному режимі абсолютно необґрунтовано, оскільки в індивідуальному режимі він може опанувати загальноосвітніх програмним матеріалом початкової школи істотно швидше. Такий висновок робиться на підставі виявлених особливостей розвитку дитини. У зв'язку з цим комісією не було рекомендовано навчання за програмою школи VII виду, а запропоновано розглянути можливість навчання за індивідуальною програмою масової загальноосвітньої школи.

Основні завдання Центральної психолого-медико-педагогічної консультації:

- Науково-методичне забезпечення роботи психолого-медико-педагогічних консультацій, координацію за діяльністю республіканської, обласних, Київської та Севастопольської міських, районних (міських) консультацій.

- Розгляд конфліктних та найбільш складних для діагностики випадків з метою поглибленого психолого-педагогічного вивчення дитини для уточнення особливостей навчально-пізнавальної діяльності, підтвердження, уточнення або зміни психолого-педагогічних рекомендацій, наданих республіканською, обласними, Київською та Севастопольською міськими консультаціями, щодо задоволення освітніх потреб дитини відповідно до особливостей її психофізичного розвитку.

- Аналіз даних про кількість дітей з вадами розвитку за видами порушень, у тому числі з інвалідністю, їх домінування в окремому регіоні та в Україні в цілому, про доступ до здобуття освіти і форми задоволення освітніх

потреб на основі звітності республіканської, обласних, Київської та Севастопольської міських психолого-медико-педагогічних консультацій.

- Надання обґрунтованих пропозицій відповідним органам виконавчої влади щодо вирішення типових проблем у доступі та забезпеченні права на освіту дітей з особливими освітніми потребами дошкільного та шкільного віку, у тому числі з інвалідністю, шляхів їх вирішення як на рівні регіону, так і на державному рівні; оптимізації, удосконалення мережі дошкільних, спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів, підвищення ефективності логопедичної роботи, запровадження у дошкільних, загальноосвітніх навчальних закладах інклюзивного (інтегрованого) навчання в комплексі з реабілітаційною роботою.

- Унесення пропозицій щодо проектів нормативно-правових актів, що забезпечують і регулюють діяльність психолого-медико-педагогічних консультацій.

- Контроль за дотриманням психолого-медико-педагогічними консультаціями вимог цього Положення, професійної етики щодо організації та здійснення консультативно-методичної, корекційно-розвиткової роботи, психолого-педагогічного вивчення особливостей психофізичного розвитку дітей.

- Моніторинг, експертизу діагностичного інструментарію, наочно-методичних матеріалів, що використовуються в їхній діяльності, інновацій у галузі психолого-педагогічної діагностики та корекції труднощів психофізичного розвитку дітей.

- Використання досягнень психодіагностики та новітніх корекційно-розвиткових програм у роботі психолого-медико-педагогічних консультацій з метою розроблення адекватних і ефективних психолого-педагогічних рекомендацій, зокрема для дітей раннього віку.

- Вивчення, узагальнення та впровадження досвіду роботи психолого-медико-педагогічних консультацій.

- Сприяння кваліфікаційному, творчому, науковому зростанню консультантів психолого-медико-педагогічних консультацій шляхом проведення курсів підвищення кваліфікації на базі інститутів післядипломної педагогічної освіти, науково-практичних конференцій, семінарів, тренінгів тощо.

- Надання консультативно-методичної допомоги батькам (особам, які їх замінюють), керівникам навчальних закладів, педагогам, практичним психологам, соціальним педагогам, медичним, соціальним працівникам, громадськості з питань виховання, навчання та соціально-трудової реабілітації (підготовки) дітей з вадами психофізичного розвитку, у тому числі раннього віку, розладами поведінки тощо, запровадження інклюзивного, інтегрованого навчання дітей дошкільного та шкільного віку.

Форми роботи

Відповідно до річного плану роботи щорічно проводяться семінари – практикуми, наради, конференції, засідання творчої групи та методичні об'єднання з використанням інноваційних методів та форм роботи.

Підготовка аналітичної звітності для обласної ПМПК. Направлення дітей із складними для діагностики порушеннями психофізичного розвитку на обстеження обласною ПМПК для встановлення остаточного діагнозу і визначення адекватних умов навчання, виховання, лікування, соціально – трудової адаптації.

У своїй діяльності консультанти ПМПК керуються принципами гуманного відношення до дитини, всебічного комплексного обстеження, урахуванням індивідуальних особливостей розвитку.

Консультування в психолого-медико-педагогічних консультаціях усіх рівнів здійснюється:

- з власної ініціативи батьків:
- з ініціативи педагогів та обов'язковою згодою батьків або осіб, які їх замінюють (з відповідно оформленими документами);

- з ініціативи служб у справах дітей з відповідно оформленими документами.

Психолого-педагогічне вивчення дитини відбувається виключно за умови присутності батьків або осіб, які їх замінюють з відповідно оформленим документом.

Висновок з протоколу засідання психолого-медико-педагогічної консультації – є підставою для організації органами управління освітою навчально-реабілітаційного процесу з дітьми з особливими освітніми потребами, має рекомендаційний характер.

Документи, необхідні для психолого-педагогічного вивчення дитини:

- паспорт батьків, відповідно оформлені документи осіб, які замінюють батьків (пред'явлення);
- свідоцтво про народження дитини (пред'явлення);
- картка стану здоров'я і розвитку дитини;
- зошити з рідної мови, математики (якщо дитина навчається), малюнки;
- висновки шкільної комісії про результати та динаміку навчання дитини (якщо такі є);
- довідки про додаткові обстеження дитини (якщо такі є);
- Історія розвитку дитини (пред'явлення).

РОЗДІЛ 2.

Особливості професійної взаємодії практичного психолога з колективами

Тема III. Співпраця практичного психолога з педагогічним колективом

- 1. Педагог як особистість і професіонал.*
- 2. Сприяння розвитку професійної компетентності педагогів.*
- 3. Допомога психолога в особистісному та професійному зростанні педагога.*

Педагог як особистість і професіонал. Особлива категорія, з якою співпрацює психолог освіти, - це педагоги. Психологу необхідно пам'ятати про обов'язковість взаємодоповнення професійних позицій психолога та педагога в підході до дитини, їх тісне співробітництво на всіх стадіях роботи як з окремими дітьми, так і з дитячими колективами. Таке співробітництво можливе лише за умови ясного розуміння та чіткого виконання і педагогами, і психологом своїх професійних обов'язків.

Психолог не є «швидкою допомогою» для вчителя в його професійній діяльності. Він рівноправний член педколективу і відповідає за ті аспекти педагогічного процесу, які, крім нього, ніхто професійно забезпечити не може, а саме - психічний розвиток та психологічне здоров'я дітей. Разом з тим, опора на досвід вихователів та вчителів - людей, які протягом тривалого часу спілкуються з дітьми, спостерігають їх у різних ситуаціях, безперечно, потрібна в роботі практичного психолога. Успішне вирішення складних завдань навчання та виховання дітей залежить від діяльності кожного педагога, його майстерності, ерудиції, культури.

Педагогу по праву належить значуща соціальна роль у суспільстві. Вчительство є особливою соціальною групою, яка найбільшою мірою має відношення до трансляції соціальних норм і цінностей молоді. І від того, як вчителі впораються з цим завданням, багато в чому залежить яким буде наступне покоління.

Зниження соціального статусу освіти, різке погіршення соціально-

психологічної ситуації та економічного становища вчителя стали серйозним фактором негативного впливу на нього як особистість і професіонала. Проведене в 90-х роках соціологічне дослідження учительства показало, що 70% педагогів - жінки, у третини з яких не влаштоване особисте життя. Життєвий рівень педагогів, як правило, низький, 80% відчувають фінансові проблеми, 1/3 страждає від хронічних захворювань, 1/2 часто хворіє, 85% мають часті нервові зриви, 70% не розуміють своїх вихованців, і, нарешті, 90% опитаних незадоволені своєю роботою.

Професійні та особистісні якості педагогів тісно взаємозв'язані. Відсутність самоприйняття, самоповаги, здатності бачити своє життя цілісним та повноцінним знижують ефективність педагогічного впливу (Р.В.Овчарова, 1996).

З роками професія накладає суттєвий відбиток на особистість і не лише розвиває, але й деформує її. У педагогів професійна деформація найчастіше виявляється в оціночному ставленні до інших людей, інформаційному снобізмі, вертикальній (авторитарній) позиції спілкування, претензіях на роль істини в останній інстанції тощо.

Особистість, особистісне в діяльності - це, передусім, мотиви і цінності діяча. Мотиви і цінності - передумова вибору способу дій, методики роботи та перетворення їх в особистісний індивідуальний стиль.

Найчастіше педагогічна діяльність - один з особистісних смислів педагога поряд з іншими особистісно-значущими сферами життя. Особистісне виявляється в професійному через ціннісні орієнтації та установки особистості. Рівень соціальних

установок учителя, вихователя включає два підрівні: базові соціальні установки, що проявляються в професійній діяльності, та ситуативні, які виявляються при безпосередній взаємодії з дітьми.

Базові соціальні установки педагога - це своєрідні особис- тісні центрації, ієрархія, підпорядкування інтересів педагога в педагогічній сфері. Серед них (за А.Б.Орловим, 1995):

1. Зосередженість педагога на собі, своїх переживаннях, думках з приводу того, як він виглядає в очах вихованців (Я- центрація).
2. Вирішальна значущість думки, оцінки директора, завуча, «начальства» (центрація на адміністрації).
3. Пріоритетне значення оцінки колег, дії в інтересах її підтримки чи покращення, конформність.
4. Орієнтація на оцінки батьків вихованців (центрація на батьках), особливо в ситуації платного навчання, спеціалізованих та приватних освітніх закладів.
5. Зосередженість на змісті та способах своєї діяльності (центрація на методиці).
6. Пріоритетний інтерес до розвитку вихованця, його проблем, прагнень, думок, переживань (центрація на учні, гуманістична центрація). Педагоги з такою центрацією найбільше відповідають суті педагогічної професії.

Педагогічні установки вчителя формуються під впливом загального ставлення до різних сторін життя, самого себе, людей, діяльності. Вони глибинно пов'язані зі світосприйняттям педагога, його життєвими смислами. Тому зміна педагогічних установок вчителя неможлива без роботи психолога з його особистістю.

Вплив педагога на своїх вихованців реалізується в процесі педагогічного спілкування і діяльності. Р.Берне виявив високий рівень кореляції між наявністю у вчителя позитивної Я- концепції з успішністю учнів, їхнім ставленням до навчальних досягнень та поведінкою. Серед здібностей та властивостей, необхідних для ефективного педагогічного впливу, він називає прагнення до максимальної гнучкості, здатність до емпатії та сензитивність до потреб учнів, вміння надати особистісного забарвлення викладанню, установку на створення позитивних підкріплень для самовдосконалення учнів, володіння стилем неформального теплого спілкування, емоційна рівновага, впевненість у собі. Педагоги з низькою самооцінкою для характеристики власного стилю

спілкування з дітьми обирають такі засоби, як негативне реагування на учнів, які їх не люблять, використання будь-якої можливості для роботи, не дозволяючи дітям розслабитися, стимулювання їх до навчання за допомогою почуття провини; побудова навчальної діяльності на основі конкуренції; прагнення до встановлення жорсткої дисципліни; збільшення міри покарання пропорційно провині тощо.

Професійна діяльність вчителя має характерні особливості:

- високі та жорсткі вимоги до професійної компетентності з боку освітнього середовища діють з першого і до останнього дня роботи;
- велика мінливість освітнього середовища, наявність у ньому великої кількості непередбачуваних флуктуацій;
- потреба в миттєвих, проте професійно точних реакціях;
- висока ціна помилок та значний період прояву остаточних результатів;
- високий рівень невизначеності (при схожих початкових умовах та аналогічних технологіях кінцеві результати можуть бути різними);
- найсуттєвіше значення внутрішньої мотивації (С.М.Редліх, 1999).

Професійна діяльність учителя може займати різне місце в структурі смисложиттєвих орієнтацій. Характер смисложиттєвих орієнтацій суттєво зумовлює особливості індивідуального стилю педагогічної діяльності (ІСПД) та його ефективність (Т.В.Максимова). Показники ІСПД: авторитарність чи демократичність спілкування з учнями; переважна орієнтація на результат чи процес праці; тип планування роботи (довгостроковість, короткотерміновість, орієнтири, схильність до експромту); наявність елементів творчості в роботі вчителя; емоційність, вразливість, ступінь «емоційного вигорання»; рівень стресостійкості; психодинамічні особливості: імпульсивність, врівноваженість, енергійність, наполегливість, швидкість темпу діяльності.

Професійна компетентність педагога- це готовність до педагогічної діяльності, його ставлення до справи, особистісні якості, а також прагнення до нового, творчого осмислення своєї роботи. Виокремлюють професійну та особистісну компетентність педагога (А.К.Маркова, 1993).

Професіоналізм - найвищий рівень педагогічної компетентності. Ядро професіоналізму складають професійні знання та вміння. Професіоналізм передбачає оволодіння смислами професії, професійними позиціями, її гуманістичною спрямованістю, професійну майстерність, пошук нового (новаторство).

У структурі особистості педагога виокремлюють так звані інтегральні характеристики:

- а) професійна педагогічна самосвідомість педагога, тобто комплекс його уявлень про себе як професіонала;
- б) індивідуальний стиль діяльності та спілкування - стійке поєднання завдань, засобів і способів педагогічної діяльності та спілкування;
- в) творчий потенціал, тобто комплекс унікальних здібностей особистості, в тому числі креативних, який дозволяє вирішувати педагогічні задачі на нестандартному рівні.

Сприяння розвитку професійної компетентності педагогів.

Комплексна діагностика професійної компетентності педагога - це поглиблений, всебічний аналіз його особистості з боку ціннісних орієнтацій, професійних установок та професійно важливих особистісних якостей; педагогічного спілкування та педагогічної діяльності, спрямований на вирішення педагогічних задач, гармонізацію особистості педагога та підвищення ефективності процесів професійного зростання та педагогічної експертизи. Широке поледіагностики дозволяє стверджувати про комплексний характер її методів (педагогічних, психологічних, соціологічних). Психолог бере участь у процедурі експертизи. Його функції полягають у діагностиці особистості педагога (особистісні якості, структура інтелекту та здібностей, типи поведінкових реакцій, вміння самообілізації та саморегуляції, мотиви та ціннісні орієнтації), його професійної діяльності (мотиви навчання, психологічні центрації педагогічної діяльності, стиль педагогічного спілкування, рівень комунікативних та організаторських здібностей); аналіз педагогічної діяльності за результативно-особистісним аспектом; конкретних

форм роботи з дітьми (психологічний аналіз уроку, виховного заходу) та зворотнього зв'язку (психологічний аналіз стосунків «педагог- дитина»). Для психологічної експертизи професійної компетентності педагога може бути використано такий комплекс діагностичних методів:

- 1) метод експрес-діагностики педагогів Р.В.Овчарової (стиль педагогічного спілкування, професійно важливі якості педагога);
- 2) визначення рівня педагогічної діяльності за результативно-особистісним та функціональним аспектами Г.І.Хозяїнова;
- 3) мотиви педагогічної діяльності А. А.Реана;
- 4) опитувальник порівняння мотивацій К.В.Вербової та Г.В.Парамей (тип психологічної центрації педагогічної діяльності);
- 6) психологічна карта педагогічної діяльності вчителя А.К.Маркової (для орієнтації психолога в структурі та компонентах педагогічної діяльності);
- 7) карти психологічних показників ефективності праці вчителя та рівнів його професійної компетентності А.К.Маркової (для орієнтації психолога при складанні експертного висновку про професійну компетентність педагога).

У теорії та практиці педагогічної психології розроблені численні варіанти психологічного аналізу основної форми навчання - уроку (Н.Ф.Добринін, В.А.Сластьонін, Н.В.Кузьміна, Л.Т.Охитін, І.А.Зимняя та ін.). Аналіз уроку формує педагогічну самосвідомість, розвиває професійну рефлексію та сприяє вдосконаленню професійної майстерності вчителя. Предметом психологічного аналізу є урок, а одиницями аналізу - його суб'єкти (вчитель та учні), навчальний предмет та процес взаємодії (співробітництво, спілкування). Теоретичною основою психологічного аналізу уроку є принцип розвивального та виховного характеру навчання. Урок впливає на особистість: на інтелект через почуття (навіювання) та на почуття через інтелект (переконання).

У загальному плані проведення уроку виокремлюють такі опорні пункти психологічного аналізу (Л.Т.Охитіна, 2007):

- психологічна мета уроку;
- стиль уроку (педагогічної діяльності вчителя);

- організація пізнавальної діяльності учнів;
- врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Стиль уроку, як об'єкт аналізу, передбачає відповідь на два питання. По-перше, якою мірою зміст та структура уроку відповідають принципамразвивального навчання, а саме: а) співвідношення навантаження на пам'ять учнів та їхнє мислення; б) співвідношення репродуктивної та творчої діяльності учнів; в) співвідношення засвоєння знань у готовому вигляді та в процесі самостійного пошуку; г) співвідношення активності вчителя та учнів у проблемно-евристичному навчанні; д) співвідношення контролю, аналізу й оцінки діяльності школярів, здійснюваних учителем, та взаємної критичної оцінки учнів, їх самоконтролю і самоаналізу; е) співвідношення заохочення учнів до діяльності та примусу. По-друге, якими є особливості самоорганізації учителя, тобто а) підготовленість учителя до уроку (ступінь оволодіння змістом та структурними компонентами уроку, ступінь усвідомлення психологічної мети та внутрішня готовність до її здійснення); б) робоче самопочуття вчителя на початку уроку та в процесі його здійснення (зібраність, енергійність, оптимістичний підхід, педагогічна винахідливість тощо); в) педагогічний такт учителя; г) психологічний клімат у класі (як підтримує вчитель атмосферу радісного, щирого спілкування).

Прианалізі організації пізнавальної діяльності учнів учителюпропонується відповісти на запитання про те, як були забезпечені умови для розвитку пізнавальних процесів дітей: а) як він досяг вибіркової, осмисленості, цілісності сприйняття учнями предметів, що вивчаються, тощо; б) які установки використовував і в якій формі (переконання, навіювання); в) як досягав стійкості, зосередженості уваги учнів; г) які засоби використовував для актуалізації в пам'яті учнів раніше засвоєних знань, необхідних для розуміння нового матеріалу.

Аналіз організованості учнів дає відповідь на питання, як поєднується фронтальна робота в класі з груповими та індивідуальними формами.

Педагог у процесі розвитку самосвідомості, самооцінки та саморегуляції

своїх психічних станів розкриває внутрішні причини труднощів професійної діяльності та оволодіває засобами їх подолання. Труднощі педагогічної професії породжують, зазвичай, ситуацію внутрішнього конфлікту. Активний шлях вирішення внутрішнього конфлікту характеризується тим, що особистість ініціює вплив на джерело протиріччя з метою подолання його причин. Реактивний шлях передбачає подолання протиріч шляхом задіяння захисних механізмів.

Причинами, що блокують особистісні регулятори професійного зростання, є неадекватність практичної діяльності педагога його власним ціннісним орієнтаціям та мотивам діяльності (педагоги-«теоретики»); активна організація практичної діяльності на тлі авторитарних ціннісних орієнтацій та мотивів діяльності (педагоги-«практики»); нездатність практично освоїти професійні вміння та навички натлі авторитарних ціннісних орієнтацій та мотивів діяльності (педагоги-«невдахи»).

Психологу слід мати на увазі, що більшість вчителів гостро реагують на оцінку їх особистості, оскільки звикли оцінювати інших, вони мають високу особистісну тривожність, схильні гіперболізувати, драматизувати події або впадати в глухий психологічний захист, не сприймаючи або повністю заперечуючи висновки психолога. Тому психологу слід використовувати методики самооцінки та групової динаміки, характерні для ситуації соціально-психологічного тренінгу або ділової гри. В такому разі психолог утримується від оцінки педагогів, а педагог бачить себе очима іншого або всієї групи.

Предмети психологічної корекції педагога можна сформулювати таким чином (Р.В.Овчарова, 2006):

- дисбаланс культурного і соціального розвитку;
- мало диференційований образ «Я»;
- неадекватна самооцінка;
- особистісна тривожність та надконтроль;
- емоційна холодність;
- формалізм у ставленні до дитини (чи емоційна нестійкість, афективне

ставлення);

- авторитарність та гіперсоціалізованість;
- недостатня професійна компетентність у роботі з дітьми.

Робота психолога з педагогами по активізації особистісних регуляторів поведінки повинна будуватися на таких принципах: пріоритетність особистісно-спрямованих професійно- ціннісних орієнтацій надпрактико-орієнтованими; адекватність логікипедагогічної рефлексії; варіативність змісту навчання залежно від конкретного досвіду і характеру труднощів педагогів.

Основним методом навчання педагогів у цьому аспекті є розвивальна педагогічна гра. Мета гри, як і мета педагогічної діяльності, не повинна бути підпорядкована вузькій виробничій необхідності. Вона повинна мати пізнавальний та творчий характер. Її продукт не призначений для негайного перенесення на реальний діловий ґрунт. Головну функцію в активізації особистісних регуляторів поведінки відіграє основна одиниця гри - роль. Вирішальне значення відіграє новизна ролі для педагога, яка забезпечує погляд «збоку». Роль «не вчителя» стимулює різноманітні особистісні можливості педагогів, сприяє коригуванню їх у відповідності з індивідуальними особливостями, забезпечуючи ефективність діяльності, середовищну адаптацію, творчість (М.В.Камінська, 1995).

Враховуючи суб'єкт-об'єктні стосунки, психолог не лише використовує методи психокорекції, але й рекомендує педагогам методи самопомоги.

Допомога психолога в особистісному та професійному зростанні педагога. Вдосконалення професійної компетентності педагогів - процес постійний. Він триває протягом всього трудового життя людини. В ньому можна виокремити низку етапів: зростання, пошуку, зміцнення, стабілізації, спаду або самовизначення, адаптації, компетентності, майстерності, творчої самореалізації. Процес професійного становлення індивідуально- своєрідний та визначається неповторністю умов, в яких він відбувається. Наприклад, у творчому педагогічному колективі при потужній методичній підтримці цей

процес прискорюється.

Певну роль відіграє суб'єктивний фактор: особистісні якості педагога, його професійні установки, мотиви, інтереси і плани, педагогічна культура, соціально-педагогічні здібності, рівень професійної компетентності та професійної придатності, нарешті, обставини особистого життя.

Методи самоосвіти, самовиховання та самодопомоги: самоочищення, самонавчання, самовладання, самообмеження, самоконтроль.

Методи педагогічної корекції: педагогічний аналіз діяльності, стосунків, педагогічні етюди, педагогічна імпровізація, педагогічне прогнозування, педагогічний аналіз конкретних ситуацій, педагогічний консиліум, аналіз психолого-педагогічної літератури.

Методи психокорекції: інтроспекція, ідентифікація, розширення засобів самовираження, розширення поведінкового репертуару, емпатичне слухання, соціальна рефлексія, моделювання поведінки, розвиток позитивного сприйняття дітей, особистісне зростання, емоційне занурення, Я-висловлювання в педагогічних ситуаціях, тренінг комунікативних вмінь та навичок, тренування рефлексивності, самодіагностика особистісно-професійних переваг та обмежень.

Досягнення позитивної професійної ідентичності може забезпечити вчителю відчуття психосоціального благополуччя, власної цілісності та цінності, надати впевненості в собі, дати більшу свободу для самовираження. Для молодих вчителів-початківців найважливішим є відчуття впевненості в собі, своїх силах, формування образу «Я», що пов'язане з набуттям нового соціального статусу, нової ролі. Оскільки вони відкриті для нового досвіду, це найбільш ймовірні клієнти психолога. Їхня невпевненість у собі може ускладнюватись використанням неадекватних засобів спілкування з учнями, тому для них ефективними є тренінги спілкування, які допомагають набути необхідних навичок. Підвищення впевненості в собі та оцінки себе як професіонала допоможе їм зняти захисні форми поведінки, такі як надмір на суворість, орієнтація на підтримку дисципліни, концентрація на власних

мовних та поведінкових проявах, та дозволить зосередитись на взаємодії з учнями.

Стан ідентичності вчителя середнього віку з достатньо великим стажем роботи, на перший погляд, виглядає найбільш благополучним, що пов'язано з досягненням певного рівня педагогічної майстерності, виробленням власних прийомів педагогічного спілкування, досягненням ідентичності. Проте, саме у педагогів цієї групи відбувається формування педагогічних стереотипів, закритого типу ідентичності, з'являється тенденція до категоричності й безапеляційності як у самосприйнятті, так і в сприйнятті інших людей, що може зумовити прояв кризових тенденцій, а також зниження ефективності стереотипних форм спілкування. Тому основним напрямком роботи психолога з цією групою вчителів може бути розвиток більш складного та неоднозначного образу себе й образу світу загалом, зниження оцінного сприйняття інших, розвиток здатності до рефлексії та відкритості у сприйнятті нового (Л.Б.Шнейдер, 2004).

Вчителі старшого віку з достатньо великим стажем роботи - найбільш проблемна група, з точки зору роботи психолога. Поява кризових тенденцій, нестабільності структури ідентичності поєднуються з високою закритістю, що може призводити до негативних емоційних станів. Тому необхідна робота у двох напрямках. З одного боку, це зняття негативних емоційних станів, яке може полягати в конструюванні нових цілей, цінностей, пошуку сфери, яка була б не охоплена кризою та підтримувала б ідентичність. З іншого боку, це робота зі зняття захистів «Я». Подібна робота адекватна для індивідуального консультування.

На відміну від інших спеціальностей, де професіоналізмом можуть вважатися лише технічні навички або інтелектуальні здібності, професія педагога потребує включення цілісної системи особистості з її проблемами, емоціями тощо. Тому особистісне «опрацювання», усвідомлення та підконтрольність своїх проблем є необхідною умовою професійної діяльності.

Формування професійної психологічної культури вчителя передбачає не

лише розширення особистісного смислового простору, але й створення адекватного для особистісного зростання середовища спілкування, застосування комунікативно-психотерапевтичних технік, активних методів навчання, технік особистісної рефлексії та саморозвитку.

Організація психологічних занять на інтерактивних засадах, відмовляючись від лекційної форми подання інформації, більш цікава для педагогів. На таких психологічних заняттях-тренінгах разом з теоретичними питаннями має місце і діагностичний практикум. На педагогічному практикумі обговорюємо психолого-педагогічні ситуації. Педагоги отримують і методичний практикум – пам'ятки та рекомендації.

Багаторівневий зворотний зв'язок від учасників навчання дозволяє кожному побачити своє віддзеркалення в очах інших людей й одержати інформацію про те, як сприймається його поведінка в певній ситуації, зрозуміти обмеженість власних засобів спілкування, їх недосконалість, а також побачити позитивні сторони своєї особистості.

Використання в тренінгах різних методичних прийомів озброює вчителя новим психолого-педагогічним інструментарієм для роботи з учнями. Це і засоби невербальної взаємодії (міміка, жести, вираз обличчя, візуальне сприйняття), і оволодіння психодраматичними прийомами, і психологічний аналіз ситуацій, і рольові ігри, і психологічний малюнок у всій різноманітності способів його вживання. Програвання різних, значущих для засвоєння ситуацій і їх аналіз в групах надає в розпорядження вчителя важливу інформацію про психологічну доцільність його поведінки при спілкуванні з оточуючими людьми.

Обмін ролями в ході гри дозволяє вчителю - «учню» відчувати на собі всю психолого-педагогічну продуктивність або непродуктивність власних дій, змодельованих у групі. Така психологічна лабораторія пізнання є ефективною школою дослідницького пошуку, вона збагачує учасників психологічними знаннями, здобутими в емоційно насиченій ситуації

спілкування на підставі аналізу всього того, що суб'єкт бачить, чує, відчуває. Найважливішою умовою педагогічного професіоналізму є наявність у вчителів, разом з ґрунтовним знанням предмету, таких якостей як відвертість, доброзичливість, співпереживання, щирість, здатність прийняття розуміння іншого тощо. Для забезпечення особистісними передумовами педагогічного професіоналізму необхідна спеціальна підготовка, яка дає більше, ніж оволодіння академічними знаннями та отримання набору рекомендацій. Формування у педагога необхідних особистісних якостей є процесом дуже складним і емоційно насиченим. Тільки через власне емоційне переживання ситуації спілкування вчитель може прийти до продуктивних висновків, сприяючих особистому розвитку. Саме така психокорекційна робота і забезпечується тренінгами.

Вважаю, що значущим в кінці тренінгу є зворотній зв'язок, який дає можливість учасникам поділитися враженнями і побажаннями, а психологу – в подальшій роботі прислуховуватись і реалізувати різні тренінгові програми, спрямовані на здобуття учасниками занять психологічних знань.

В своїй практичній роботі допомагаю класному керівнику підібрати матеріал для проведення батьківських зборів, включаючи традиційні й нетрадиційні форми роботи з батьками.

Система роботи практичного психолога з педагогічним колективом, особливо тренінгові робота, готує сучасного вчителя до діяльності в особистісно-орієнтованій парадигмі освіти. Адже зараз потрібні такі дії вчителя, які дають йому змогу виявляти себе разом з учнями у процесі здобуття знань та усувати перешкоди на шляху до засвоєння пошукових стратегій. А тут важливо мати знання з психології. І в цьому педагогу допоможе практичний психолог.

Контрольні запитання:

1. Які основні характеристики педагога як об'єкта психологічної допомоги.
2. Назвіть педагогічні центрації вчителя за А.Б.Орловим.
3. Назвіть предмети психологічної корекції в роботі з педагогами.

4. Як розрізняються поняття «кваліфікація», «професіоналізм» та «професійна компетентність» педагога?
5. Що таке професійна ідентичність педагога?

Теми для самостійної роботи:

1. Обґрунтуйте гуманітарний підхід у трактовці сутності психологічної культури вчителя.
2. Складіть психологічний портрет учителя за компонентами професійно-психологічної культури: психологічна культура особистості вчителя, професійна компетентність, культура професійної поведінки.
3. Проведіть діагностику професійної ідентичності за методикою Л.Шнейдер.

IV. Форми роботи практичного психолога з педагогічним колективом.

Педагогічний консилиум

Найефективнішими формами роботи з учителями є індивідуальні консультації (у разі запиту з боку самого педагога), психолого-педагогічні консилиуми з чітким розподілом функцій і обов'язків у середині

групи учасників і загальною відповідальністю за реалізацію прийнятих рішень, а також проведення тренінгів.

Робота з педагогами включає в себе:

- проведення тренінгів;
- психологічне просвітництво класних керівників;
- індивідуальне консультування;
- Моніторингові дослідження;
- Виступи на педагогічних радах, методичних об'єднаннях

На кожному із таких заходів учителі отримують знання з психології, орієнтування на гуманістичні принципи, методичний практикум (пам'ятки та рекомендації).

Робота семінарів відбувається у різних формах: групові дискусії, міні-доповіді, мозкові штурми, ділові ігри, дебати, семінари тощо. Наші засідання проходять з елементами тренінгу. Наприкінці зустрічі підбиваються підсумки роботи засідання. Кожен учасник групи розповідає про свої враження, почуття, які виникали під час роботи; чи отримав він нову інформацію з проблеми, чи вважає він ефективною роботу семінару, висловлює побажання на наступну зустріч.

Форми та методи взаємодії практичного психолога з педагогічним колективом для покращення психологічного клімату

Робота психологічної служби з педагогічним колективом вимагає професіоналізму від психолога. Не менш важливою є сформованість у працівника психологічної служби здатності до розвитку, прояву своїх професійних здібностей не тільки у роботі з учнями, а й готовності до впливу на вирішення проблем, які виникають у педагогів. Визначення своєї позиції у колективі, усвідомлення відповідальності за результати своєї діяльності, підвищення психологічної культури педагогів, ознайомлення їх з ефективними моделями вирішення проблемних ситуації на засадах гуманізму та співпраці - це основні кроки, які здійснює психолог у напрямі роботи з педагогічним колективом.

Групова дискусія в психологічному тренінгу - це спільне обговорення будь-якого спірного питання (у групі тренінгу просто питання, не обов'язково спірного), що дозволяє прояснити (можливо, змінити) думки, позиції й установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування.

Переваги групової дискусії:

1. Дозволяє членам групи прояснювати власну позицію і уточнювати взаємні позиції учасників групи.
2. Дозволяє виявляти різноманіття підходів і точок зору з поставлених проблем і питань.
3. Дає всебічне бачення предмета обговорення.

Завдання, які допомагає вирішувати метод групових дискусій:

1. навчання учасників аналізу реальних ситуацій;
2. навчання вмінню слухати і взаємодіяти з іншими учасниками;
3. навчання навичкам формулювання проблеми;
4. дає можливість побачити багатозначність можливих рішень проблеми;
5. розвиває вміння долати страх перед невідомістю, недовіру до себе, острах бути захопленим зненацька.

роєктивний малюнок. Досвідчений фахівець із проєктивних малюнків Т.С. Яценко відзначає, що теми малюнків добираються так, щоб надати можливість членам групи виразити в малюнку свої почуття, передати психологічні якості й особливості, міжособистісні відносини, власні зміни, роль керівника в групі, групову динаміку та інше. Уже сам процес зображення, передача особистісно значущого матеріалу мовою фарб може відігравати позитивну роль, сприяти усвідомленню внутрішнього світу, конфліктів, проблем, виділенню в них суттєвого.

Метод аналізу конкретних ситуацій.

Цей метод виконує багато різних функцій, служить інструментом дослідження і вивчення певної проблеми, оцінки та вибору рішень. Значущість його полягає, насамперед, у поєднанні простоти в організації заняття з ефективністю результатів. Він стимулює звернення до досвіду інших, прагнення до набуття теоретичних знань для одержання відповіді на питання, які обговорюються. Близьким до методу аналізу конкретних ситуацій є кейс-метод. Завдяки йому можна розвивати в педагогів здатність до самоаналізу та самостійного вирішення проблеми, формувати навички компетентного спілкування, стимулювати творче мислення, а також уміння готувати письмові звіти, за результатами роботи з кейсами. Перед тим, як застосовувати кейс-метод, керівникові потрібно ознайомити учасників групи з методикою роботи з ним.

Метод розігрування ситуації за ролями («Рольова гра», «Програвання сценки», «Драматизація»). Імітує реальність призначенням ролей педагогам і

надання їм можливості діяти «наче насправді». Кожна особа в рольовій грі має чітко знати зміст її ролі та мету рольової гри взагалі.

Мета рольової гри – визначити ставлення до конкретної життєвої ситуації, набути досвіду шляхом гри, допомогти навчитися через досвід та почуття. Рольова гра може також використовуватися для отримання конкретних навичок, наприклад безпечної поведінки в певній ситуації тощо.

Розігрування конкретної життєвої ситуації за ролями допоможе педагогам виробити власне ставлення до неї, набути досвіду шляхом гри, сприяє розвитку уяви і навичок критичного мислення, вихованню спроможності знаходити й розглядати альтернативні можливості дій, співчувати іншим.

У ході рольової гри учасники «розігрують у ролях» визначену проблему або ситуацію. Рольова гра потребує ретельної підготовки. Початкові вправи мають бути простими з наступним ускладненням. Наприклад, можна почати з читання текстів «за ролями», формулювання коротких висловлювань або відповідей від імені історичної особи, природного явища, конкретного предмета, тварини.

Психолого – педагогічний консиліум розв’язує такі завдання:

- створення цілісного портрету школяра;
- виявлення характеру та причин відхилень у навчанні та поведінці учнів;
- розробка програми виховних та корекційних заходів;
- визначення шляхів та засобів корекційно – розвивальної роботи для педагогів та батьків.

Головний принцип організації психолого – педагогічного консиліуму:

комплексність вивчення. Він передбачає тісну взаємодію різних спеціалістів (педагогів, психолога, медичної сестри) у ході вивчення школяра для отримання результатів оцінки фізичного та психологічного стану учня. Отримані результати співвідносяться з віковими критеріями. Ще один важливий принцип – дотримання інтересів учнів.

Психолого – педагогічний консилиум реалізує три функції:

- діагностичну – вивчення соціальної ситуації розвитку учня, у визначенні домінанти його розвитку, потенційних можливостей та здібностей розпізнаванні характеру відхилень у поведінці, діяльності та спілкуванні, а також стану здоров'я;

- виховну – розробка проекту корекції у вигляді низки навчально – виховних заходів, що рекомендуються педагогам, батькам та учням (контроль, корекція, розвиток, лікування);

- реабілітаційну – захист інтересів дитини, що потрапила в несприятливі навчально – виховні або сімейні умови. Зміст сімейної реабілітації – в підвищенні статусу дитини як члена сім'ї або в разі необхідності підвищенні зацікавленості батьків життям та справами дитини. Сутність шкільної реабілітації полягає в допомозі в адаптації до нових умов, у подоланні дискомфорту та психологічної незахищеності.

Склад консилиуму: психолог (за наявності), класний керівник, учителі – предметники, що викладають у відповідному класі, медична сестра (за наявності).

Відповідно до мети психолого – педагогічні консилиуми діляться на:

Первинні консилиуми проводяться після завершення обстеження (кінець жовтня). Їхня мета – визначення особливостей розвитку школярів, можливих умов і форм їх навчання, необхідного супроводження педагогічного процесу.

Планові консилиуми – проводяться в березні. Їх мета – оцінка динаміки процесу навчання та корекційних заходів, а також у разі необхідності внесення поправок та доповнень до корекційної або розвивальної роботи з учнями.

Заклучні консилиуми – проводяться на заключних етапах навчання та завершенням корекційної роботи. Мета – оцінка знань учнів, стану емоційно – вольової та пізнавальної сфери, прогнозування успішності учнів у подальшому навчанні.

Позапланові консилиуми проводяться на вимогу класного керівника або інших педагогів, що працюють з учнями в разі необхідності (виникнення

несподіваних проблем у навчанні, вихованні або в процесі корекційної роботи. раптових афективних реакцій. Мета – виявлення причин проблеми, що виникла, знаходження адекватних способів її подолання. До участі в таких консилиумах, як правило запрошуються учні відповідного класу.

Документація консилиуму включає:

- психолого – педагогічний портрет класу;
- індивідуальні карти школярів;

Функції учасників на етапі підготовки та проведенні психолого – педагогічних консилиумів:

Заступник директора:

- надає організаційну, адміністративну та методичну допомогу;
- розробляє схему проведення консилиумів;
- устанавлює порядок обговорення та слідкує за дотриманням регламенту обговорення;
- отримує та аналізує узагальнену інформацію щодо класів, паралелей та окремих учнів (по відношенню до яких потрібне індивідуальне обговорення або співбесіда з батьками);
- контролює хід реалізації програми супроводження.

Психолог:

- здійснює обробку психодіагностичних обстежень, що були проведені згідно з програмою підготовки;
- готує інформацію за двома напрямками:
 1. Інформація про конкретних учнів:
 - 1) опис індивідуально – психологічних особливостей учня;
 - 2) сфери психічного життя дитини, у яких виявлено певні порушення або відхилення від вікової, психічної або соціальної норми. По можливості вказуються причини існуючих порушень;
 - 3) сфери психічного життя, розвиток яких характеризується вираженими індивідуальними особливостями та опис їхніх реальних проявів
 - 4) адекватні форми супроводження.

2. Узагальнена інформація щодо класу (зведені таблиці показників, що вивчаються на етапі діагностики).

Інформація щодо окремих учнів представляється на консилиум особисто психологом, узагальнена інформація по класу передається класному керівнику з необхідними поясненнями та уточненнями у формі, що не порушує права дитини на конфіденційність подібної інформації.

Класний керівник, спираючись на результати власних спостережень та систематизації спостережень інших педагогів, готує педагогічну та психологічну характеристику навчальної діяльності й поведінки класу в цілому та окремих учнів, за такими показниками:

- кількісні та якісні характеристики навчальної діяльності (успішність з предметів. можливі причини низької або нерівної успішності);
- психологічні особливості класу (за результатами діагностики та консультацій психолога);
- показники поведінки та спілкування в навчальних ситуаціях;
- умови сімейного виховання.

Вчителі – предметники характеризують конкретних учнів або їх групи за показниками:

- труднощі та особливості що проявляються під час усних та письмових відповідей, відповідей біля дошки; труднощі що виникають під час засвоєння нового матеріалу або повторення, виконання творчих завдань;
- можливі причини описаних труднощі;
- опис типового для учня емоційного стану на уроці;
- опис ситуацій, що викликають в учнів різні емоційні труднощі (плач, агресія, роздратування та ін..)

Інформація класоводів стосується опису індивідуальних особливостей та труднощів, що виникають в учнів у позаурочній діяльності, у процесі спілкування з однолітками.

Медична сестра надає консилиуму інформацію про стан здоров'я та фізичні особливості школярів за трьома основними параметрами:

1. Фізичний стан дитини на момент проведення консилиуму: - відповідність фізичного розвитку віковим нормам; - стан органів зору, слуху, кістково – м'язової системи; - переносимість фізичних навантажень.

2. Фактори ризику:

- наявність у минулому захворювань та травм, що можуть відбиватися на розвитку дитини;

- фактори ризику за основними функціональними системами, наявність хронічних захворювань.

3. Характеристика захворюваності за певний період.

Якщо у школі за штатом, не передбачено заступника директора, психолога, медичної сестри, то їхні функції частково розподіляються між класним керівником, вихователем, вчителями – предметниками.

Будь – які відомості про учня та його сім'ю надаються та обговорюються учасниками тільки за тими параметрами, показниками та характеристиками, у яких наявна важлива для роботи консилиуму та супроводження інформація.

У процесі обговорення індивідуальної та групової стратегії супроводження на консилиумі має бути знайдено оптимальну ситуацію взаємодії учасників навчально – виховного процесу, у ході консилиуму розв'язання задачі супроводжується втіленням у конкретні напрями діяльності заходи психологічних та педагогічних технологій. Консилиум завершується розподілом між його учасниками обов'язків щодо ведення супроводжувальної та консультативної роботи, з визначенням приблизних строків виконання.

Рішеннями консилиуму є рекомендації з розробки комплексної програми супроводження, що узгоджуються з усіма учасниками і є обов'язковими для всіх спеціалістів, що ведуть навчальну, виховну, корекційну та розвивальну роботу з учнями цього класу.

Психолого – педагогічний консилиум дозволяє побудувати взаємовідносини учасників навчально – виховного процесу на основі рівноправного співробітництва та особистої відповідальності й організувати цілісне супроводження школярів у процесі всього навчання, задіявши

професійний та особистісний потенціал усіх, хто має відношення до ефективності цього процесу .

Тренінгові заняття як одна з ефективних форм роботи з педагогічним колективом

Тренінг — це особливий метод отримання знань, який відрізняється від своїх аналогів тим, що всі його учасники навчаються на власному досвіді в теперішній момент. Це спеціально створене середовище, де кожний може з легкістю і задоволенням побачити свої плюси і мінуси, досягнення і поразки. Підтримка і увага інших учасників допомагають швидше зрозуміти, які особисті якості та професійні навички слід розвивати.

Завдяки тому, що ситуація тренінгу учбова, жоден з учасників не ризикує відносинами і поглядами, що склались раніше, а набуває нового досвіду. В реальній ситуації експерименти можуть призвести до негативних наслідків. На стадії навчання будь-які навички чи якості моделюються на конкретні кроки і в той же час аналізуються і перевіряються в навчальній обстановці, максимально приближеній до дійсності. Так, під час тренінгів можна навчитись бути гнучким, спілкуванню, сприйняттю позиції іншого, що теж є дуже корисним в житті і творчій роботі.

Метою тренінгу можуть бути:

- ✓ інформування та набуття учасниками тренінгу нових професійних навичок та умінь;
- ✓ опанування нових технологій у професійній сфері;
- ✓ зменшення чогось небажаного (проявів поведінки, стилю неефективного спілкування, особливостей реагування тощо);
- ✓ зміна погляду на проблему;
- ✓ зміна погляду на процес навчання, аби зрозуміти, що він може давати наснагу та задоволення;
- ✓ підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до себе та життя;

✓ пошук ефективних шляхів розв'язання поставлених проблем завдяки об'єднанню в тренінговій роботі різних спеціалістів, представників різних сфер, які впливають на розв'язання цих проблем;

✓ активізація громадськості щодо розв'язання актуальних проблем;

✓ здобуття альтернативної освіти.

Тільки в тому випадку, коли Ви постійно займаєтесь своїм саморозвитком, самовдосконаленням, коли Ви кожен день знаходитеся на шляху до своєї цілі – до Вас приходить багатство, задоволення і щастя.

Мета і завдання тренінгових груп.

При висвітленні цього питання виходжу з того, що позитивна групова робота приречена на якусь ціль (цілі), незалежно від того, наскільки її усвідомлює керівник. Водночас, якщо керівником, як правило, ставиться свідома мета роботи тренінгової групи, то результати її діяльності будуть відповідними. Загалом ефективність діяльності цієї чи іншої тренінгової групи є окремим складним питанням, яке включає всі складові (висвітлені раніше й ще не висвітлені). Враховуючи те, що тренінгові методи успішно використовуються в психотерапії, консультуванні, психокорекції й навчанні, цілі тренінгу можуть бути різноманітними, охоплювати різні процеси, що відбуваються в групі впродовж тренінгу та після завершення його. Різноманітність цілей обумовлена ще й тим, що вони ставляться у рамках різних концептуальних підходів, шкіл тощо.

У процесі проведення тренінгу маю можливість варіювати ситуації, моделювати їх, а педагоги відходять від шаблонної моделі поведінки та взаємодії. Як свідчить практика роботи у школі, дуже часто постає проблема вироблення адекватного шляху взаємодії психолога та педагогів.

Під час тренінгових занять педагоги оволодівають:

- знаннями про роботу психолога, напрямками взаємодії з фахівцем;
- комунікативними навичками;
- вміннями аналізувати наслідки взаємодії з психологом, усвідомлення педагогічними працівниками її важливості.

Взаємодія з педагогічним колективом на засадах довіри, взаємопорозуміння, гуманізму сприяє успішній реалізації зазначених методів роботи з педагогами (додатки 3,4,5,6).

V. Поради психолога класному керівнику

Як успішно провести зустріч з батьками?

- Можна надіслати батькам запрошення, звертаючись персонально до кожного.
- Слід завжди передбачати час для того, щоб родини могли поспілкуватися.
- Потрібно враховувати інтереси та потреби родин у виборі тематики зустрічі.
- Зустріч з батьками доцільно проводити у затишному, зручному приміщенні, поставивши стільці колом, щоб всі бачили один одного і змогли вільно спілкуватися.
- Щоб створити комфортну, невимушену атмосферу, можна використовувати *нетрадиційні методи представлення учасників*.

Наприклад, запропонувати батькам відрекомендуватися, називаючи своє повне ім'я та пригадуючи, як їх називали у дитинстві, розповідаючи про те, що сказала їм їхня дитина, коли вони виходили з дому тощо.

- На початку зборів, коли учасники почуваються ще не досить комфортно, щоб відкрито висловлювати свої очікування, можна зробити це індивідуально, використовуючи маленькі клейкі картки. Ці картки пізніше батьки можуть приклеїти на великий аркуш паперу під назвою «Наші очікування». Аркуш можна використати наприкінці зборів, щоб визначити, які очікування здійснилися, а які – ні.
- Слід заохочувати батьків до активного обговорення. Цього можна досягти, ставлячи запитання, які вимагають розгорнутої відповіді, або

поділяючи учасників на пари чи невеличкі групи, в яких батьки почуватимуться вільніше і де їм легше буде висловити власну точку зору.

- Доповідь вчителя має бути короткою, оскільки батьки стомилися після робочого дня і їм важко концентрувати увагу.
- Під час виступу доцільно використовувати наочність, відео, роздатковий матеріал.
- Розповідаючи про життя класу, можна використовувати фотографії, магнітофонні записи дітей.
- Обов'язково слід увести до виступу розважальні ігрові моменти.
- З метою діагностики сімейного мікроклімату можна провести анкетування.

Рецепт хорошого робочого настрою

- Будьте оптимістами! Педагогіка – наука суто оптимістична (втім, як і будь-яка наука; песимістичний лише дилетантизм).
- Не забувайте найголовнішого: діти істоти парадоксальні, алогічні (дорослі теж).
- Як спілкуватись з батьками? Так само, як і з дітьми. Деякі наївні люди радяться з батьками, читають для них лекції тощо. Не робіть таких дурниць.

Пам'ятайте: дорослі – це дуже стомлені діти. Виходьте з принципу: не батьки мають виховувати дітей, а навпаки – діти батьків.

У взаєминах з адміністрацією: погоджуйтеся абсолютно з усім, що вам радитимуть або наказуватимуть, але робіть лише те, що самі вважаєте за потрібне. І не рвітьися до кар'єри. Пам'ятайте: відмінність директора від учителя полягає в тому, що його легко звільнити, а вчителя складно.

Не забувайте: в педагогіці вирішальне значення має перша мить входження до класу, перші уроки, перше знайомство з дітьми – все перше.

Пам'ятайте: ваша найголовніша справа – це спілкування з дітьми. Умійте відчувати радість від зустрічі з дитиною. Нудних діти тихо ненавидять.

- Не тиняйтеся на очах у дітей без діла.

- Якщо маєте сумнів у тому, як вчинити, краще не поспішайте.

У сумніві – втримуйтесь.

- Вчіться вітатися з дітьми, це дуже важливо. Тонем, яким ви кажете просте «здрасуйте», теж можна виховувати.

- Не бентежтеся через свої помилки. Діти, на відміну від дорослих, завжди прощають нам помилки. Діти дуже поблажливі до дорослих. А крім того, якщо вам не вдалося виховати ваших дітей, значить, їм вдалося виховати вас.

Хваліть себе тричі на день: вранці, вдень і ввечері. Застосуйте таку

магічну формулу самонавіювання: я – найгеніальніший, найвеличнійший, найдосконаліший Педагог, Усім Педагогам Педагог; діти мене слухають, батьки мене поважають, адміністрація мене любить, а вже як я сам себе люблю, це й не передати.

- Умійте бути лінивим! Недолік багатьох педагогів у тому, що вони розвивають бурхливу діяльність, але забувають міркувати.

Пам'ятайте: міркувати – ваш найголовніший обов'язок.

- Умійте залишатися дітьми. Грайте з дітьми, дурійте, скачіть і стрибайте. Сприймайте своє вчительство як продовження дитинства.

Психологічні поради вчителю, що працює з агресивними дітьми

- Пам'ятайте, що заборони, та підвищення голосу – самі неефективні способи у виправленні агресивності.

Дайте можливість таким дітям своєчасно виплеснути напруження за допомогою фізкультурних хвилинок, читання вголос, хором тощо.

Слідкуйте за своєю поведінкою і за тим, контролюйте свій гнів, не надаючи йому форму погроз та звинувачень.

Важливо, щоб дитина зрозуміла, що вона потрібна в класі, що її цінують та приймають. А для цього вам необхідно дізнатися про інтереси та здібності такого учня. Та перевести активність у корисне русло.

- Таким учням слід частіше надавати можливість працювати в групах, де успіх залежить від колективної роботи, вміння спілкуватися, домовлятися.

- Один із самих корисних способів змінити поведінку дитини – це піймати її на хорошому вчинку. Кожен раз, коли дитина стримує себе і не починає бійку, просто відмітьте, що вона стала сильнішою. Дитина реагує на похвалу, користуйтеся цим, для того, щоб зробити добру відношення – звичкою.

- Введіть штрафні санкції. Це може бути додаткові домашні завдання, виключення із ради класу. Головне, щоб учень знав про можливі наслідки своєї поведінки.

- Допоможуть класні години, де піде мова про почуття, емоції, та методи їх контролювання. Головне, щоб під час таких уроків було менше монологів, але не у якому разі не акцентуйте увагу класу на проблемних дітях.

Поради виховання важких підлітків

Як упоратись з підлітком? Що ж трапилось з цією милою маленькою дитиною, яка була в нас кілька років тому? Підлітки можуть бути дуже складними, і це не має дивувати вас з огляду на всі зміни перехідного віку, з якими їм доводиться зіштовхуватися. Вам доведеться бути дуже терплячими, щоб упоратись з цим.

Попри те, що ви колись самі були підлітками й, можливо, складними для своїх батьків, від вас, проте, потрібно буде багато праці, щоб зрозуміти, через що доводиться проходити вашій дитині. Ви маєте налагодити зв'язок із нею.

Це завжди не просто, і вам доведеться дуже постаратися під час цих двох важливих періодів у житті ваших дітей – юності й молодості. Вашим дітям знадобляться всі настанови і все ваше розуміння, які ви можете їм дати. Спілкування й розуміння протягом складних періодів можуть задати тон для життєвих рішень, які доведеться робити вашій дитині.

Нижче наведено кілька корисних порад, які придадуться батькам при вихованні підлітків і налагодженні зв'язку з ними:

1. Інтерес

З'ясуйте, що подобається вашій дитині. Коли ваш підліток був дитиною, можна знайти щось, чим можна було б з ним займатися. Але коли вони дорослішають, вам доведеться докласти додаткових старань, аби довідатись, що подобається вашим дітям. Можливо, це буде не просто, але здатність співвідносити схильності й антипатії вашої дитини є важливою частиною побудови відкритих стосунків з нею.

Пам'ятайте: щоб бути гарним батьком вам також потрібно бути гарним другом.

2. Строгість

Чимало підлітків пручаються правилам і обмеженням. Вони думають, що вже дорослі, що можуть про себе подбати. Хоча це почасти й так, підліткам усе ще потрібні обмеження. З новими бажаннями вони можуть заподіяти собі значної шкоди, якщо не стримуватимуть себе відповідальністю.

Дайте зрозуміти вашій дитині, що в неї буде більше волі, але при цьому й більше відповідальності. Воля без відповідальності безглузда.

Вам варто допомогти своїй дитині навчитися планувати події наперед.

Ви не повинні робити це за підлітка; просто спрямуйте його.

3. Спілкуйтеся щодня

Щоденне спілкування є важливим для підтримки відкритості між вами. Ваша дитина буде розкутішою, довірятиме вам, якщо ви спілкуватиметеся з нею щодня. Довіра ґрунтується на практиці. Її можна збудувати тільки на багатогранних відносинах, на гарному спілкуванні.

Навчіться пізнавати світ, у якому живе ваш підліток, поставте себе на його місце, і ви зможете не тільки досягти довіри у стосунках, але й краще зрозуміти його поведінку.

Щоденне спілкування покаже вашій дитині, що ви дбаєте про неї. Це дуже важливий фактор, тому що підлітки почуваються комфортніше з батьками, які активно залучені в їхнє життя. Інакше підлітки можуть звернутися до ненадійних однолітків за порадою або настановами. Дуже важливо, щоб батьки надавали їм **керівництво й турботу**, що їм так потрібно.

Виховання важких підлітків ніколи не було й не буде легким завданням. Різні батьки користуються для його розв'язання різними підходами. Безперечно, важливо вчинити так, як ви вважаєте правильним, але є деякі рекомендації, яких краще дотримуватися, щоб допомогти собі пройти через усе це, а також зрозуміти, що ви не єдиний у такій ситуації.

Підлітковий вік триває не вічно, тому не треба зациклюватися на ньому, що ваша дитина завжди залишиться важким підлітком. Натомість сконцентруйте свої сили й увагу, допоможіть дитині впоратись з її проблемами і стати відповідальним дорослим. Ви ж мріяли про це, коли дитина була маленькою?..

4. Терпіння

Коли йдеться про виховання важкого підлітка, ваша терпіння дуже важливе. Бути терплячим важко, тому ви захочете побачити результати негайно. Але у більшості випадків вашій дитині просто необхідно перерости таку поведінку. Можливо, варто відправити дитину у спеціальний центр виправного впливу, і це також потребуватиме від вас терпіння, поки програма не почне давати результатів. Загалом, якщо зможете знайти в собі терпіння, то керуватимете ситуацію значно краще.

5. Упереджу вальний підхід

Тільки-но ви помітили що в дитини з'явилися проблеми, вам необхідно починати діяти негайно. Можливо, вам необхідно подумати про спеціальну виправну установу для неповнолітніх ще до того, як ви вважатимете відправлення дитини туди необхідним. Негайний початок дій покаже підлітку, що ви не збираєтесь сидіти, склавши руки, й дозволити йому уживати наркотики, алкоголь або займатися іншими речами, яких ви не схвалюєте. Упереджу вальний підхід може скоротити глибину і тривалість проблем вашого підлітка.

6. Єдиний фронт

У багатьох випадках батьки не сходяться в думках про те, яке рішення їм необхідно прийняти щодо ситуації, в яку потрапила їхня дитина. У жодному

разі не розказуйте про це своєму синові чи доньці. Ви маєте завжди демонструвати «єдиний фронт». Коли дитина зрозуміє, що ви дієте спільно, однією командою, і вона не зможе втекти під захист одного з батьків, ваші плани допомогти матимуть більші шанси на успіх.

Поради психолога учителю-предметнику

- На помилках учаться. Помилки навіть потрібні для навчального процесу. Діти не мають боятися припуститися помилки.
 - Давайте дітям можливість максимально виявити свою ініціативу. Учнів самостійно думати і працювати.
 - Творче ставлення до роботи й навчання – запорука ефективного уроку.
 - Не у всіх дітей вистачає терпіння та наполегливості поступово переходити від простого до складного. Не дозволяйте учням не вірити у свої сили.
 - Якщо ваш голос виказує ваше роздратування, розчарування та зневіру, діти запам'ятають саме ці емоції, а не мудрість, яку ви намагалися до них донести.
 - Кожен учень по-своєму сприймає матеріал. Зважайте на це.
 - Найкращий той діалог, у процесі якого діти відгукуються не на слова, а на думки.
 - Добрій пам'яті передуює пильна увага.
 - Думки учня набагато продуктивніші за думки вчителя.
 - Чогось навчитись можна тільки практикою.
 - Повторювати вивчений матеріал потрібно з інтервалами. Так економніше та ефективніше.
 - Створюйте проблемні ситуації на уроках. Там, де немає вибору, немає мислення.
 - Якщо дитина дивується – вона починає мислити. Нові ідеї – продукт творчої уяви.
 - Зацікавленість – найсильніша мотивація для навчання.

- Учiть дiтей робити записи.
- Запам'ятовування матерiалу часто-густо залежить вiд його викладу.

Про рiвень учителя можна зробити висновок з того, як вiн умiє висловлюватися.

- Є два основних мотиви, якi формують поведiнку людини: отримати винагороду й уникнути покарання. Застосуйте цi мотиви на уроках.

- Якщо вчитель стоiть, вiн бiльше привертає до себе увагу дiтей.

- Плануйте дискусii, диспути на уроцi. Це посилює увагу дiтей.

- Учитель не має говорити без упину. Дiти не встигатимуть за його думками.

- Про те, наскiльки цiкавим є змiст уроку, робiть висновок не зi свого погляду, а з погляду учнiв. Особливо ретельно готуйте початок уроку. Часто саме вiд нього залежить успiх усього заняття.

VI. Рекомендацii педагогу щодо зменшення впливу стресу в педагогiчнiй дiяльностi

- Визначте негативнi чинники, що призводять до виникнення у Вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення змiнiть свої ставлення до них.

- Забезпечуйте високий життєвий потенцiал у здоров'ї, освiтi, дiяльностi, сiм'ї, позитивному мисленнi.

Навчiться розслаблятися: тiлом, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидiє стресу. Умiння розслаблятися – секрет боротьби iз стресом.

Зробiть паузу: зробити паузу у спiлкуваннi; порахувати до 10; вийти з примiщення. Такi „перерви” потрiбно робити якнайчастiше в тi моменти, коли вiдбувається втрата самоконтролю.

При виникненнi почуття тривоги або напруги, занурьтеся в „тут i зараз” сконцентруйтеся на своєму диханнi.

Змусьте стрес працювати на Вас, а не проти Вас, опануйте головним умінням – перетворюйте негативні події у позитивні.

Оволодіти теорією та практикою позитивного мислення. Позитивне мислення – це головний людський інструмент забезпечення здоров'я і благополуччя.

VII. . Проблеми особистісного розвитку на різних етапах розвитку підлітка.

Тренінг формування активної життєвої позиції та вміння спілкуватись.

1. *Завдання розвитку в ранньому юнацькому віці.*
2. *Основні напрямки роботи психолога зі старшокласниками.*
3. *Допомога психолога у професійному самовизначенні старшокласників.*
4. *Групові форми роботи з підлітками. Тренінг формування активної*

життєвої позиції та вміння спілкуватись.

Завдання розвитку в ранньому юнацькому віці. Юнацький вік - період життя між підлітковим віком та дорослістю. У вітчизняній психології юність визначається в межах 15-18 років. Раннім юнацьким віком вважається період з 15 до 17 років.

У наш час юнаки та дівчата 15-17 років можуть або навчатися у школі (державній чи приватній), або в професійно-технічному училищі чи технікумі.

В юнацькому віці в основному завершується фізичний розвиток організму, закінчується формування та функціональний розвиток тканин та органів, закінчується статеве дозрівання.

Особливості психічного розвитку багато в чому пов'язані зі специфікою соціальної ситуації розвитку. Її особливість полягає у спрямованості до майбутнього, у тому, що суспільство ставить перед молодою людиною життєво необхідне завдання *особистісного самовизначення*, реального вибору способу життя, майбутньої професії, ідеалів, референтних груп людей.

Вирішення цих центральних для цього віку завдань відбивається на всьому процесі психічного розвитку, включаючи розвиток і мотиваційної сфери, і пізнавальних процесів. У цьому віці молоді люди оволодівають здатністю

висувати гіпотези та припущення, які ґрунтуються не лише на існуючих станах та властивостях об'єктів, але і на їх можливих станах та властивостях. Ця здатність виявляється як при вирішенні інтелектуальних завдань, так і в соціальних зв'язках та відносинах. Специфічним для віку є швидкий розвиток спеціальних здібностей, прямо пов'язаних з обраною професійною сферою, що робить виразними й інші індивідуальні відмінності.

У ранньому юнацькому віці продовжується *процес розвитку самосвідомості*. Формується цілісне уявлення про самого себе, стійка самооцінка своєї зовнішності, розумових здібностей, моральних, вольових якостей, усвідомлення своїх переваг, на основі чого виникає можливість цілеспрямованого самовдосконалення, самовиховання. Становлення самосвідомості в юнацькому віці відбувається за декількома напрямками:

- 1) відкриття свого внутрішнього світу, переживання його як цінності, переживання своєї особливості, унікальності та пов'язане з цим почуття самотності;
- 2) усвідомлення незворотності часу та кінечності свого існування;
- 3) цілісне уявлення про самого себе та ставлення до самого себе.

Розкриття себе як неповторної індивідуальності нерозривно пов'язане з відкриттям соціального світу, в якому доведеться жити. Процеси самоаналізу та рефлексії в юнацькому віці, на відміну від підліткового віку, частіше носять світоглядний характер, стаючи елементом особистісного самовизначення.

Головним критерієм готовності до життєвого самовизначення, психологи вважають потребу юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити себе членом суспільства, визначити себе в світі, тобто зрозуміти свої можливості разом з усвідомленням свого місця та призначення у житті

Основні напрямки роботи психолога зі старшокласниками.

Часова перспектива майбутнього - це різною мірою усвідомлені надії, плани, проекти, прагнення, перестороги, домагання, пов'язані із більш чи менш віддаленим майбутнім. Вона формується протягом всього дитинства, головним чином, стихійно: через інтеріоризацію ціннісних настанов батьків, їхніх

очікувань відносно дитини, через засвоєння загальнокультурного, соціального досвіду та через розвиток всієї мотиваційної сфери. Сформувавшись у такий спосіб, часова перспектива майбутнього набуває власної спонукальної сили, здійснюючи могутній вплив на розвиток особистості молодого людини.

Проблема пошуку розуміння у спілкуванні. Самовизначення старшокласників, хоча і спрямоване своїми цілями, надіями, очікуваннями у майбутнє, але здійснюється все ж таки у практиці живої реальності та з приводу теперішніх подій. З цієї позиції слід оцінювати і значення спілкування - діяльність, що займає величезне місце в житті старшокласників та має для них самостійну цінність.

Спілкування у цьому віці має дві протилежні тенденції:

перша - розширення його сфери, що проявляється у збільшенні часу, що витрачається на нього, розширенні його соціального простору, та в особливому феномені «очікування спілкування», тобто постійній готовності до контактів;

друга - індивідуалізація стосунків - висока вибірковість дружніх стосунків, максимальна вимогливість до спілкування в діадах.

Отже, в цих особливостях спілкування знаходить своє втілення потреба пережити новий досвід, потреба в самовиявленні та самоствердженні, та потреба в зустрічному розумінні і співчутті, жага щирості та єдності у поглядах.

Проте, юнацьке спілкування часто буває егоцентричним, а потреба у самовиявленні - вища за інтерес до почуттів та переживань іншого. Звідси взаємна напруженість та невдоволеність стосунками.

Великою є і потреба у спілкуванні з дорослими, оскільки проблема самовизначення не може вирішуватись лише у спілкуванні з ровесниками, які мають обмежений соціальний досвід. Проте потреба старшокласників у довірливих стосунках з дорослими часто не задовольняється. Звідси - підвищена тривожність у спілкуванні з значущими дорослими. Повага до особистості старшокласника, віра у потенційне «Я» школяра - необхідна умова формування довірливих стосунків з ним.

Основна форма роботи психолога зі старшокласниками - консультативна. Стосунки у ході консультування - щирість, емпатійне розуміння, безоцінне судження, приймаюче ставлення до переживань іншого - найбільш повно відповідають потребам юнаків. Саме ці стосунки можуть приводити до мети пошуку - формуванню здатності бути більш конструктивним у реальній поведінці, більш об'єктивно сприймати себе, більш позитивно ставитись до себе та до інших.

Важливі характеристики спілкування, без яких неможливі гармонійні стосунки з близькими (відкритість, рефлексивність, довіра, емпатія тощо) можуть бути відпрацьовані на уроках етики та психології сімейного життя або інших психологічних курсах для старшокласників.

Таким чином, психолог може допомогти старшокласникам у вирішенні ще однієї проблеми раннього юнацького віку - підтвердження власної цінності з боку інших. Це важливо з огляду на нестійкість та суперечливість психічних проявів юнаків, таких як:

- індивідуалізм та соціальна спрямованість;
- скепсис та палке прагнення віри у високі ідеали;
- максималізм мети та нерозбірливість у засобах.

Знаходячись у стані нестійкості та протиріч, юнакові надзвичайно важливо отримати впевненість у тому, що інші сприймають його таким же, яким він сам себе сприймає. Це допомагає ствердитись не тільки в кращих сторонах своєї особистості, але й у можливостях її потенційного зростання. Поняття «підтвердження» розкриває ту функцію, яку виконує інший у розвитку «Я» даної особистості. Цим поняттям акцентується гостра вікова потреба в тому, щоб впевнитись у важливості та необхідності свого існування.

Допомога психолога в професійному самовизначенні старшокласників. Основна тенденція розвитку профорієнтаційної та профконсультаційної роботи з підлітками та юнацтвом - всебічне сприяння пробудженню власної активності молодій людині. Спеціалісти в цій сфері роблять спробу відійти від традиційної діагностико-рекомендувальної схеми профконсультації, коли підлітка чи

юнака спочатку обстежують за допомогою різних діагностичних методик, а потім, після аналізу отриманих даних, профконсультант видає клієнту рекомендації, у кращому випадку кілька варіантів таких рекомендацій.

Психолого-педагогічна допомога школяру в професійному самовизначенні повинна бути спрямована на створення умов для самостійного вирішення проблем за допомогою спеціальних методів (активізації).

Консультація вибудовується як процес співпраці між психологом та учнем. Успіх багато в чому залежить від того, чи вдасться психологу встановити довірливі стосунки зі старшокласником. Неприпустимими є будь-який тиск, директивний тон, нав'язування своєї думки. Психолог від початку дає зрозуміти, що вибір професії лише тоді буде правильним, коли він свідомий, самостійний, коли йому передувала кропітка та тривала робота самопізнання та вивчення професій.

Отже, всі етапи консультації мають бути підпорядковані одній меті - активізувати учня, сформувані у нього прагнення до самостійного вибору професії з урахуванням отриманих за допомогою психолога знань про себе, свої здібності та перспективи розвитку.

Групові форми роботи з підлітками. Т р е н і н г

Формування активної життєвої позиції. Вміння спілкуватись.

Вміння слухати – корисне вміння. Навичка уважно слухати підвищує наше сприймання до глибоких переживань інших людей.

Слухаючи інших, ми ризикуємо почути про себе те, що суперечить нашим уявленням про себе. Коли ж ці суперечності поглиблюються критикою наших поглядів, слухати стає важко, а ще тяжче погоджуватись. Нам важно відстоювати створений образ самого себе. Ми починаємо хвилюватися і перестаємо слухати.

Але слухаючи поспіль ми можемо дізнатися про себе і багато доброго. Наприклад можемо дізнатися, що інші нас люблять більше, ніж нам це здається, що ми набагато більше привабливі, ніж ми про це гадали.

А оскільки кожний хоче виглядати в очах інших краще, то єдність поглядів про нас допоможе нам скласти більш реалістичне уявлення про себе.

За звичкою ми чуємо, те що хочемо чути.

Почавши слухати інших по справжньому ми дізнаємось багато нового, що може змінити сформовані у нас знання про нас: це нове підчас дозволяє зрозуміти наміри інших людей в іншому. Це дає нам змогу теж змінити наші погляди на інших людей. Ми вчимося розуміти, який вплив на поведінку людей чинять обставини, їх минуле, їх взаємовідношення, їх потреби, тим самим ми змінюємо своє відношення до них і самих себе. Емпатичне слухання забезпечує краще розуміння інших людей, допомагає нейтралізувати нашу схильність до судження, допомагає уникнути поляризації типу «**Я - вони**», яка як ржавчина, роз'єднує спілкування.

Слухання не тільки сприяє взаємному обміну інформацією і ідеями, розумінню почуттів, що є основою плідного спілкування, але дає більше знань про оточуючих людей та себе.

Тренінг може використовуватись в роботі як з дорослими, вчителями так із учнями. Кількість людей в групі від 10 до 25 чоловік.

Мета: Розуміти наявність і сутність проблем у сфері професійного спілкування, загальних підходів до їх вирішення; швидко та невимушено встановлювати їхній контакт з будь-якою людиною, вільно підтримувати бесіду; заохочувати надання співбесідником необхідної інформації, емпатично сприймаючи та фіксуючи у пам'яті всі важливі деталі розповіді, щоб згодом повно та безпомилково відтворювати та використовувати одержану інформацію.

Приєм правил для всіх учасників групи. Для цього обговорюється кожне правило – що воно означає, для чого потрібне. Після того, як група прийме правило, його записують на аркуші паперу фломастером.

Орієнтованими правилами можуть бути такі:

- Дотримуватись регламенту.
- Слухати і чути (один говорить – усі слухають).
- Бути позитивним.

- Бути активним.
- Говорити тільки за темою і від свого імені.
- Не критикувати: кожен має право на власну думку.
- Конфіденційність.
- Говорити коротко, по черзі.

Вправа «Комплімент».

Мета: Розвивати вміння давати зворотний зв'язок позитивного, підтримуючого характеру.

Учасники сидять в колі. Їм пропонується: «Давайте скажемо сусіду зліва і справа комплімент» (як він виглядає, про його одяг, зачіску, тощо).

Обмін враженнями.

Вправа «Витинанка» - «Метафора».

Мета: Сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини: продовжити знайомство учасників один з одним; з'ясувати свої очікування від тренінгу.

Хід вправи: Кожному учасникові дається аркуш паперу розміром А4. Необхідно скласти аркуш паперу вертикально навпіл, а потім без ножиць або будь-яких інших ріжучих предметів, тільки руками, «вирізати» фігурку «людини» - силует людини. Написати на ньому своє ім'я. Підкреслити які «витинанки» у кожного із нас різні: це ще раз підкреслює які ми різні між собою та іншу індивідуальність. Під ім'ям пишеться метафора (образ) особистості. Це може бути квітка, русалка, предмет, меч, дерево... тощо. Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ, свої очікування від занять тренінгом.

Вправа на знайомство «Інтерв'ю». (15 хвилин).

Мета: Підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

Хід вправи: Учасникам пропонується об'єднатися в пари таким чином: всім учасникам слід розрахуватись від 1-го до N, тобто порахуватися: далі кожному

необхідно знайти людину, з якою у купі було б $N + 1$, поєднуючись парами (по сумі цифр).

Завдання для роботи в парах: протягом 3 хвилин потрібно взяти інтерв'ю один у одного, щоб представити свого «візаві».

Орієнтовані запитання для інтерв'ю: (їх бажано занотувати на аркуші паперу)

- життєве кредо учасників;
- три найулюбленіші речі;
- заповітна мрія.

Проходить представлення почергово всіх учасників.

Обмін враженнями.

Вправа «Справа від мене є містечко» (5 хвилин).

Мета: Створити атмосферу доброзичливості, активізувати учасників, підготувати їх до подальшої роботи.

Пропоную всім стати в коло і промовити таке:

«Справа від мене є містечко

Я хочу, щоб (називаємо ім'я)

Встала біля мене, постояла».

Той у кого рядом справа звільнилось місце вступає в гру з тими же словами.

(Гра проводиться в динаміці.)

Обмін враженнями.

Вправа «Відчуття протилежних сил».

Мета: Навчитися знаходити протилежні чинники в своїй поведінці, своїх сприйняттях та ставленні, бачити речі навпаки та вміти бути безпристрасно зацікавленим в протилежностях. Навчитися приймати рішення та обирати власні шляхи з огляду на усвідомлення протилежних станів як внутрішніх переживань, так і зовнішніх впливів.

Шлях реалізації: Розглядається будь-яка повсякденна життєва ситуація, будь-які об'єкти та дії, наче вони уявляють собою пряму протилежність тому, за що їх звичайно приймає об'єкт.

Загальна характеристика завдання: «Уявіть себе в ситуації, протилежній вашій власній, тобто в ситуації, в якій ви маєте нахили та бажання, протилежні дійсним. Розгляньте об'єкти, образи та думки так, наче їх функції та значення протилежні тому, чим ви їх вважаєте. Зіткнувши їх таким чином, утримуйтеся від своїх звичайних оцінок, що добре та що погано, що бажане та що бридке, що мудре та що безглузде, що можливе, а що неможливе. Стійте між протилежностями – а саме, над ними, - в нульовій точці, з зацікавленням до обох сторін опозиції, але без надання переваги одній з них.»

Завдання № 1:

- Уявіть, що Ви дивитися на зорі. Опишіть їх стан.
- Уявіть, що **зорі** дивляться на **Вас**. Опишіть їх стан.
- Уявіть, що **Ви – зорі**, які дивляться на Вас як людину, особистість, яка перебуває на землі і дивиться на них.

Завдання № 2:

- Уявіть, що Ви йдете зеленим полем і вітер огортає Ваш стан. Опишіть відчуття.
- Уявіть, що відчуває **вітер**, коли огортає **Ваш стан**.
- Уявіть, що Ви **вітер**, який огортає саме **Ваш стан**.

Завдання № 3:

- Уявіть, що Ви йдете лісовою **стежиною**. Опишіть Ваш стан.
- Уявіть тут-та-тепер, що відчуває **стежина**, коли Ви йдете нею.
- Уявіть, що Ви **стежина**, якою саме Ви йдете?

Обмін враженнями.

Вправа «Витинанка» (продовження).

Мета: Акцентувати увагу на позитивних рисах особистості: створенню атмосфери довіри та гарного настрою учасників.

Хід вправи: Передаючи свою витинанку по колу, кожний учасник пише гарні слова та побажання один одному. Обійшовши коло, витинанка повертається до свого господаря.

Обмін враженнями.

По бажанню витинанки зачитуються учасниками.

Вправа «Свічки».

Мета: Зняти втому, закріпити позитивні емоції від роботи, усвідомлення ступеня реалізованості очікувань, щодо тренінгу. Зворотній зв'язок.

Свічки завжди використовувались народами в різних ритуалах.

Їх запалюють і в горі і в радості.

Палаюча свічка не просто справляє враження і почуття комфорту або романтики. Вона допомагає нам відчувати те, чого нам не достає в житті.

Білі свічки збільшують почуття чистоти і спокою, вони допомагають нам зняти емоційний дискомфорт та відійти від буденних проблем.

Передаючи палаючу свічку виказати своє враження від очікувань на занятті, чи справдилися вони?

Вправа «Це здорово».

Мета: Підвищення емоційного стану, заряд на конструктивне сприймання довколишнього світу.

Учасники стають в коло і кожний каже про свою любов до когось, або до чогось, а всі в колі піднімають палець вгору і хором кажуть «Це здорово». Гра проводиться дуже динамічно.

VIII. Групова робота з особами з ПТСР. Практичні рекомендації

Групова робота з особами з ПТСР проводиться за допомогою методів, що сприяють особистісному зростанню.

У реабілітаційної та реадaptaційних роботах з військовослужбовцями з ПТСР доцільно використовувати групові форми вони є не менш ефективними, ніж індивідуальні при дотриманні тих же умов: психолог повинен бути орієнтований на бачення роботи реабілітаційної системи через призму особистісного зростання військовослужбовців. Це значно посилює

ефективність тренінгових заходів, групових релаксаційних занять, корекційних циклів, психотерапевтичних груп.

Найбільш вживаними є групові релаксаційні заняття із застосуванням вправ аутотренінгу й саморегуляції. Основна мета таких занять - психологічна допомога військовослужбовцю з ПТСР прийти в згоду з самим собою, зняти психічну напругу, побути в енергетично багатих станах «аутогенного занурення», що дозволяє глибоко відпочити і пропустити в свідомість нові життєві ідеї, смисли, побачити невидимі до цього межі реальності. «Загалом переживання станів релаксації і аутогенного занурення істотно підвищує можливості профілактики виражених станів - зняття стресових реакцій, а також формування станів підвищеної працездатності». Ми використовуємо у своїй роботі релаксаційне обладнання для відео-та аудіотерапія, фітотерапії, ароматерапії, кольоротерапії, спеціальні світильники, фонтани, анатомічні крісла, електромасажери. Програми будуються з урахуванням наявного обладнання.

Заняття з релаксації, саморегуляції і аутотренінгу, крім того, що вони знімають нервово-психічне напруження, відновлюють емоційну рівновагу, насамперед, відкривають можливості прислухатися до самого себе, почати діяти, керуючись своїми почуттями, інтересами і спонуканнями. У міру участі в такого роду заняттях, військовослужбовець «все частіше починає відчувати, що локус оцінки лежить всередині нього. Все менше і менше шукає він у інших схвалення чи несхвалення, рішень, виборів і стандартів, за якими треба жити».

Недарма стародавні вважали медитацію і релаксацію шляхом до свободи. Сучасний психотерапевт Р. Мей вважає, що «допомагаючи клієнту подолати особистісну проблему, консультант допомагає йому стати більш вільним». Для військовослужбовців з ПТСР релаксаційні заняття представляють шлях до звільнення від переживань, душевного болю, невротичних розладів, налаштовують на філософський лад.

Хочеться відзначити особливий катарсичний ефект групових релаксаційних занять. Військовослужбовці з застарілим накопиченим афектом

можуть від нього частково звільнитися: на першому етапі розслаблення частково знімається контроль над своєю поведінкою, і учасники групи можуть почати плакати, переживати панічний страх, регресувати в дитинство: трансформується, переживається те, що заважає людині вирости, прийняти себе таким який він є.

Ще одним застосовуваним на практиці видом робіт психолога є групові корекційні заняття, що включають як елементи тренінгу соціальних навичок, так і психотерапевтичний вплив, побудоване на використанні можливостей групової динаміки. Гомогенність групи в цьому випадку має першорядне значення: у групі беруть участь військовослужбовці, які повернулися з району бойових дій з різними показниками ПТСР. Проведення корекційної роботи ґрунтується на принципах нормативності, корекції «згори донизу» і системного розвитку психічної діяльності.

Підхід в корекції глибоко особистісний: психолог не може орієнтуватися на єдиний підхід до всіх військовослужбовців, так як у них по-різному протікають психічні процеси. Принцип системності корекції відхилень психічної діяльності вимагає враховувати, які психологічні освіти є більш важливими, а які другорядними. У цьому випадку успіх корекції обумовлюється результатами діагностичного обстеження, що представляє системи причинно-наслідкових зв'язків, та ієрархії відносин між симптомами і причинами. «Забезпечення умов всебічного особистісного зростання в практиці психокорекційної роботи досягається використанням природних рушійних сил психічного та особистісного розвитку. Для досягнення успіху слід використовувати всі види діяльності та ті системи відносин, які є особистісно значущими для військовослужбовця, стосовно яким мають місце емоційно насичені переживання ». Спрямованість тренінгу, насамперед, на особистісне зростання відображає вже його організація, «необхідними умовами якої є:

1. Підготовка місця проведення та визначення часу проведення тренінгу заздалегідь;
2. Створення невимушеної і довірчій обстановки;

3. Довденіє до учасників норм поведінки у тренінгу;
4. Легка розминка на початку тренінгу;
5. Всі військовослужбовці повинні бути забезпечені ролями ».

Результати проведення тренінгових корекційних занять, вельми яскраво показують, що корекція ґрунтується на гострих емоційних переживаннях учасників, дозволяють добудувати або перебудувати моделі спілкування, актуалізувати соціальні навички, як би «викреслені» з життя за непотрібністю.

У корекційної групі використовувалося вправу «кепська компанія», засноване на правилах взаємодії в примітивній групі. Учасники групи отримали, зафіксовані на табличках ролі: Ватажок, Авторитет, Наближені, Підлабузник, Шут, Маріонетки, Незадоволені і Забиті. За правилами Ватажка, якщо він говорить, не може переривати ніхто, Авторитет - усіх, крім Ватажка, Наближені - усіх, крім Ватажка і Авторитету і т.д. Розігрується тема: використання вільного часу. При обміні ролями учасники стають здатні почути і зрозуміти один одного за рахунок розвитку рефлексії, емпатії та отримання зворотного зв'язку і нового досвіду.

Виробляється навичка виходу з важкої соціальної ситуації. Так чи інакше, відбуваються зміни в «Я-образі» військовослужбовця.

Ще один напрямок, надзвичайно ефективно в роботі з військовослужбовцями - раціональна терапія. Цей напрямок ефективно, мабуть, тому що образ психолога, як людини, що займається навіюванням, обговоренням, що волають до думки людини багато в чому, збігається з життєвим поданням про фахівця цієї професії. Крім того, військовослужбовці, в основному, чоловіки. Для чоловіків характерна замкнутість в переживаннях, небажання виносити свої почуття на люди. Тому раціональний рівень є найбільш прийнятним. Цей вид терапії вимагає від психолога великої наполегливості. Він є ефективним при алкоголізмі, неврозі нав'язливих станів, девіантну поведінку. (Додаток 5 «Методи немедичною психотерапії»). Від психолога потрібно організувати в групі раціональне розгляд заявленої проблеми військовослужбовця. Постаратися зробити так, щоб вся група шукала

аргументи переконати його в чому-небудь. Таким чином, полегшуються навіть неврозоподібні стани. У груповий корекційної роботи в армії велике майбутнє. На даний момент, коли підвищується увагу до особистості людини, армія приходить до розуміння, що психологію людини важко переробити наказами, виникає перспективна можливість використовувати групові види робіт з різною спрямованістю для розвитку особистості та подолання ПТСР військовослужбовців.

1. При реадaptaції та реабілітації військовослужбовцю з ПТСР можуть допомогти консультативні форми роботи психолога в кількох випадках: якщо у військовослужбовця виявлені особистісні розлади; невротичні симптоми; глибока дезадаптація; суїцидальні тенденції.

2. Психологічна консультація спрямована не стільки на зняття симптоматики або пошук причин неблагополуччя, скільки «у майбутнє», на особистісне зростання військовослужбовця, розвиток його «Я-концепції», самосвідомості, формування нових смислів життя.

3. Створення умов консультування, спрямованих на особистісний ріст, відповідна позиція консультанта сприяє швидкій корекції уявлень про себе і самоствавлення відповідно до мінливих реальністю.

4. Найбільш успішним є консультування в тому випадку, коли психолог-консультант в ПТСР бачить не корінь біди військовослужбовця, а закладені в ньому можливості зміни особистості.

5. Перспективним напрямком при реабілітації та реадaptaції є групова корекційна робота з використанням ефективних методик і технік, вироблених в різних психологічних школах і напрямках.

6. Заняття з релаксації, саморегуляції і аутотренінгу що вони знімають нервово-психічне напруження, відновлюють емоційну рівновагу, відкривають можливості прислухатися до самого себе, почати діяти, керуючись своїми почуттями, інтересами і спонуками.

7. Найбільш ефективним видом групової корекції при реадaptaції є психологічний тренінг соціальних умінь і навичок, при реабілітації військовослужбовців з ПТСР - раціональна групова психотерапія.

8. Ефективність групової роботи обумовлена, насамперед, її спрямованістю на особистісний ріст військовослужбовця, прийняття ним свого досвіду і переорієнтація його життєвої перспективи на далеке майбутнє.

Призов молодого людини до лав Збройних сил - докорінна зміна для неї звичайного середовища, порядку існування, відірваність від родини та близьких.

Молода людина, потрапляючи у військо, півтора року перебуває у вакуумі, ізоляції від зовнішнього світу, підпадає під вплив внутрішньо військових як позитивних, так і не рідко негативних чинників. Це все супроводжується великими фізичними та моральними навантаженнями

Виходячи з актуальності проблеми, програма роботи з військовозобов'язаною молоддю ставить за мету організацію надання допомоги призовникам та військовослужбовцям у вирішенні соціально-психологічних проблем шляхом надання інформаційних, психологічних і корекційних послуг. При цьому визначено домінуючим індивідуальний адресний підхід та створення системи комплексного впливу на особистість.

Реалізація програми спрямована на вирішення таких завдань:

зменшення кількості злочинів серед військовослужбовців, а також випадків ухиляння від проходження служби у Збройних силах;

формування стереотипу поведінки допризовної молоді на усвідомлене проходження строкової служби у Збройних силах України;

створення комплексної системи соціальної допомоги військовозобов'язаній молоді.

Діяльність програми спрямована на роботу з такими категоріями клієнтів:

- призовники юнаки 18 років, які призиваються на дійсну строкову військову службу;

- військовослужбовці – особи офіцерського складу, прапорщики, мічмани, військовослужбовці строкової і надстрокової служби та військової служби за контрактом Збройних сил України;

- члени родин призовників та військовослужбовців - батьки, дружини, діти й інші близькі родичі призовників та військовослужбовців, а також опікуни й особи, які здійснюють піклування над призовниками;

- молодь, яка звільнилася із Збройних сил України.

У роботі з військовослужбовцями строкової служби у військових частинах України психологи центрів соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді виявили, що найбільш актуальними в їхньому середовищі є проблеми особистісного та емоційного характеру, такі, як: емоційне напруження й особистісна тривожність; «скриті» конфлікти; відсутність навичок позитивного вирішення міжособистісних стосунків; психологічна несумісність; проблема адекватності самооцінки.

Досвід роботи спеціалістів демонструє, що найбільш ефективними методами роботи з військовослужбовцями строкової служби є:

- індивідуальне консультування з використанням проєктивних методик;
- методи релаксації;
- ігрові техніки особистісного росту.

Дані методи ефективні в зв'язку з тим, що використовуються з урахуванням специфіки армійської служби.

Рівень «офіцер – солдат» передбачає, що солдат, як правило, виступає не в ролі суб'єкта спілкування, а в ролі об'єкта спілкування. Його дії практично цілком регулюються наказами, тому що солдат не має можливості проявити себе як особистість. Для дисципліни це добре, а для розпитку особистісних якостей - не завжди. Підпорядкованість у ситуації армійської служби, яка не обговорюється, є також одним із чинників зниження самооцінки особистості. Тому, крім фізичного розвитку, необхідно також розвивати морально-психологічний рівень військовослужбовців строкової служби.

Будь-яка міжособистісна взаємодія пов'язана не менше з передачею інформації, але й з тим, як вона подається, і як ми її сприймаємо. Не завжди в умовах армійською підпорядкування військовослужбовці мають справу з тим, що їм до душі. Якщо у них у зв'язку з цим Уявляються негативні емоції, і вони не вміють їх оцінювати, усвідомлювати справжню локальну причину їх появи, не мають навичок спрямовувати їх у будь-яке русло своєї служби, то рівень емоційної напруги підвищується, причому без контролю свідомості. Критична маса негативних переживань збільшується, і на певному етапі змінюється таким станом, який можна кваліфікувати як погранично психічний. Тому в умовах армії для військовослужбовців важливо розвивати уміння оцінювати і регулювати свої емоції, почуття і переживання.

Спілкування за допомогою ігрових технік дає можливість відволікатися від рутинних обов'язків служби, дає заряд позитивних емоцій, знімає емоційну напругу. Повернення до своїх повсякденних обов'язків, до спілкування з товаришами по службі носить якісно інший характер, а саме - крізь призму нового емоційно-позитивного досвіду, що, у свою чергу, опосередковано покращує психологічний клімат у мікрогрупах військовослужбовців.

Основні проблеми звернень військовослужбовців, що потребують проведення індивідуальних консультацій стосуються таких питань:

- проблеми особистості - внутрішньоособистісні конфлікти, проблеми стосунків із оточенням, адаптація до військового колективу, зняття психологічної напруги, перевантаження, соціальна ізоляція, підтримання зв'язків із родиною;

- аспекти армійського життя - нестатутні взаємовідносини, проблеми першого та останнього періодів служби, суїцидальні та гоміцидні наміри;

- сімейні питання - внутрішньосімейні конфлікти, виховання дітей у родині.

Під час індивідуальних консультацій психологи використовують як методи психологічного впливу, бесіди із елементами переконання та навіювання.

Основна спрямованість групових консультативних занять - гармонізація міжособистісних стосунків у середовищі молодих воїнів, у тому числі і сімейних, вирішення прихованих конфліктів, оптимізація групових комунікацій, подолання проблем соціальної ізоляції

Однією із найбільш ефективних форм профілактично-корекційної роботи у військових колективах є соціально-психологічний тренінг. Тренінгові заняття полегшують і прискорюють процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками ефективною соціальною поведінкою, сприяють оптимізації комунікативних можливостей людини, створюють можливості для більш повного самопізнання і самовизначення.

Зміст проведених спеціалістами соціально-психологічних тренінгів у військових частинах в основному спрямованих на розвиток комунікативних здібностей, сприяння згуртованості військового колективу, стимулювання особистісного зростання, розвитку творчих здібностей, адаптаційних можливостей, безконфліктного, позитивного, конструктивного спілкування, впевненості в собі, зняття емоційної напруги, стимулювання взаєморозуміння у групі, розвиток вербальної та невербальної комунікації, емпатії, попередження конфліктних ситуацій, формування адекватної самооцінки, релаксацію тощо.

Практичні рекомендації.

Отримані результати показали, що проблема реадaptaції та реабілітації військовослужбовців з ПТСР -- одна з найбільш складно розв'язуваних. Накопичено досить багато практичного матеріалу, зроблено велику кількість наукових досліджень, узагальнено досвід зарубіжних армій, але цього виявляється недостатньо, для того, щоб реабілітація та реадaptaція була високоефективною. Проаналізувавши наукову літературу та описи практичного досвіду роботи армійських виховних структур, ми виявили, що психологічна робота спрямована, скоріше, на подолання наслідків, симптомів, іноді причин ПТСР. Увага психологи приділяють, в основному, минулого

військовослужбовця. Цей підхід не є ефективним. Більше того, він може зруйнувати крихку рівновагу, адаптацію військовослужбовця до травми.

Наша гіпотеза про те, що ефективна реабілітаційна і реадaptaційних система повинна бути спрямована на особистісне зростання військовослужбовця підтвердилася. Пошуки ліки, «таблетки» від незрозумілої хвороби, яка не є, повною мірою психічної, але сильно мучить і турбує, не даючи побудувати своє подальше життя, посилення ПТСР з роками, повинні лежати на важких шляхах особистісного зростання - тієї роботи, яку кожен повинен зробити сам.

Можна зробити наступні практичні рекомендації:

- починати здійснювати реадaptaційних та реабілітаційну діяльність в районі бойових дій, виходячи не стільки з боєготовності особового складу, скільки з міркувань особистісного зростання та індивідуальності життєвого шляху військовослужбовця;

- займати відповідну цим положенням професійну позицію;

- використовувати в районі бойових дій весь доступний арсенал психологічних засобів;

- при роботі в пункті психологічної допомоги та реабілітації використовувати організаційний вплив, враховуючи, що основна мова армії - наказ і Статут;

- спеціально організовувати психологічну консультативну та корекційну роботу, заздалегідь готуючи місце для роботи, враховуючи найбільш зручний час для військовослужбовців, особливості проведеної програми;

- постійно вдосконалювати свої знання не тільки в області психології, але в галузі управління, педагогіки, медицини, так як це допомагає організувати ефективну раціональну психотерапію та вирішити організаційні питання роботи;

- розробляти в міру можливості, індивідуальні програми реадaptaції та реабілітації;

- простежувати, в міру можливості, життєві події військовослужбовців з ПТСР, що пройшли реабілітацію і реадaptaцію;

- удосконалювати систему оцінки ефективності психологічної системи реабілітації та реадaptaції, психологічної роботи.

Основними висновками подібної роботи слід вважати:

8. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розвивається у осіб, які перенесли травмуючі події, найчастіше, в умовах бойових дій. ПТСР накладає істотний відбиток на психіку військовослужбовця, що призводить до вкорочення життєвої перспективи, постійну активізацію бойового стресу;

9. ПТСР тягне за собою особистісні зміни, найважливішими проявами яких стають агресивність, можливі суїцидальні тенденції, конфліктність, соціальна дезадаптація, асоціальна спрямованість особистості;

10. ПТСР є не лише особистою проблемою військовослужбовця, а й громадським питанням, оскільки, багато в чому, його прояви породжуються громадською думкою і ставленням мирного населення до ведення бойових дій в зонах локальних конфліктів.

11. Основою для побудови реабілітаційної та реадaptaційної роботи в Збройних силах служить Концепція психологічного забезпечення бойових дій особового складу частин Сухопутних військ у локальних військових конфліктах, яка робить акцент відновленні цільового психологічного ресурсу військовослужбовця, що представляє собою повернення бойової готовності. У такому вигляді здійснюється протидія ПТСР;

12. При реадaptaції та реабілітації військовослужбовцю з ПТСР можуть допомогти консультативні форми роботи психолога, групова корекція в різних видах, аутотренінг, саморегуляція. в кількох випадках: якщо у військовослужбовця виявлені особистісні розлади; невротичні симптоми; глибока дезадаптація; суїцидальні тенденції.

13. Психологічна консультація і корекція спрямована не стільки на зняття симптоматики або пошук причин неблагополуччя, скільки «у майбутнє», на

особистісне зростання військовослужбовця, розвиток його «Я-концепції», самосвідомості, формування нових смислів життя.

14. Створення умов консультування та корекції, спрямованих на особистісний ріст, відповідна позиція консультанта сприяє швидкій корекції уявлень про себе і самоствавлення відповідно до мінливих реальністю. Найбільш успішною є робота психолога з реабілітації та реадаптації в тому випадку, коли психолог-консультант в ПТСР бачить не корінь біди військовослужбовця, а закладені в ньому можливості зміни особистості.

РОЗДІЛ 3.

Організація психологічних служб в різних галузях

Історичний екскурс.

Бурхливий розвиток психології був спровокований економічною та соціальною кризами, а саме – Великою депресією та Другою Світовою війною. Психологія розвивається як частина великої культури, а тому вона підвладна не лише внутрішнім, але й зовнішнім впливам (соціальним, економічним, політичним). Фактично до 40-х років минулого століття сферою застосування психологів виступали лабораторії, інститути та університети. Починаючи з того часу психологія як професія стрімко розширює свої горизонти. Велика кількість фахівців-психологів залучаються до праці у сфері промисловості, у лікарнях, урядових установах, центрах психічного здоров'я, ними зацікавилась армія, правоохоронні органи та спецслужби. Багато психологів почали займатися приватною практикою. Поряд із цим, на території Радянського Союзу сумнозвісною постановою ЦК ВКП(б) «Про педологічні збочення у системі Наркомпросів» (1936 р.) було завдано ніщивного удару по розвитку психології. Однак, деякі дослідники схиляються до того, що певні роботи у цьому напрямку проводились. Для прикладу посилаються на наказ від 21 грудня 1938 року, під грифом «цілком таємно», за підписом Л. П. Берії. Цим наказом

була затверджена та почала діяти інструкція щодо медичного огляду та психофізіологічного обстеження кандидатів на службу до органів НКВС.

На сьогодні в Україні професія психолога набула особливої привабливості, а психологічні знання викликають стійкий практичний інтерес. Психологи працюють у освітніх та науково-дослідних закладах, у лікарнях та різних соціальних службах, на виробництві, у правоохоронних органах та у службах з подолання наслідків надзвичайних ситуацій, у сфері реклами та спорту, у засобах масової інформації. Сфери професійної діяльності психолога можна поділити на три великих групи: психолог-викладач, психолог-дослідник, психолог-практик.

Психолог-викладач займається викладанням психологічних дисциплін, навчає дітей та дорослих основам психологічних знань. У залежності від того, в якому навчальному закладі працює викладач, головними його завданнями є:

- передача психологічних знань, умінь, формування навичок для майбутньої професійної діяльності у студентів-психологів;
- формування психологічної компетентності майбутніх педагогів, юристів, медичних працівників, інших спеціалістів, що необхідна їм для успішного виконання професійних обов'язків;
- формування психологічної компетентності учнів шкіл, гімназій та ліцеїв.

Основні види викладацької діяльності втілюються у життя за допомогою різноманітних методів передачі знань: лекції, семінарські та практичні заняття, підготовка підручників, навчальних посібників, конспектів лекцій, проведення диспутів, обговорень різних психологічних проблем, організація діяльності психологічних кружків, наукових студентських товариств тощо. У процесі викладацької діяльності психологи використовують різноманітні форми організації навчання.

Форми організації навчання класифікуються за різними критеріями: за кількістю учнів – індивідуальні форми навчання, мікрогрупові, групові, масові форми навчання;

за місцем навчання – аудиторні форми: заняття в аудиторії, тренінговому класі, кімнаті психоемоційного розвантаження, в лабораторії тощо; позааудиторні форми: екскурсія, самостійна робота;

за дидактичною метою – форми теоретичного навчання (лекція, семінар, гурток, конференція), комбінованого, або змішаного навчання (семінар, консультація, залік, іспит), практичного навчання (практичні заняття у різних видах психодіагностики, психотерапії, психоконсультації тощо).

Психолог-дослідник займається науково-дослідною роботою у обраній галузі психології. Використовуючи різні методи – систематичне спостереження, експеримент, бесіду, анкетування, тестування – вони проводять психологічні дослідження, отримують об'єктивні знання про психічне життя, створюють концепції та теорії, які пояснюють і прогнозують психічні явища. Науковці повинні вміти працювати з літературою; аналізувати та систематизувати наукові факти; планувати, організувати та проводити психологічні дослідження; обробляти, аналізувати, систематизувати і узагальнювати отримані результати, готувати наукові звіти та публікації.

Найчастіше дослідницька діяльність здійснюється у науково-дослідних інститутах, центрах, лабораторіях, де створюються цілі групи з проведення того чи іншого дослідження. Психологічні дослідження є дуже складними за своєю організацією, тому вкрай рідко проводяться одним психологом самостійно. За допомогою різних фондів та грантів створюються тимчасові науково-дослідні колективи для дослідження якоїсь конкретної проблеми.

Наукові дослідження є важливим видом професійної діяльності також у викладачів університетів та інститутів. Сьогодні в Україні діє багато психологічних науково-дослідних установ. До провідних у галузі психології можна віднести: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; Інститут спеціальної педагогіки НАПН України. Поряд з ними активною науково-дослідною діяльністю займається низка відомих вищих навчальних закладів України, зокрема: Київський національний університет імені Тараса Шевченка

(загальна психологія, історія психології; психологія праці, інженерна психологія); Національна академія внутрішніх справ (юридична психологія); Харківський національний університет внутрішніх справ (юридична психологія); Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова МОН України (педагогічна психологія); Національна академія оборони України (психологія діяльності в особливих умовах; психологія праці, інженерна психологія); Університет цивільного захисту МНС України (психологія діяльності в особливих умовах); Національна академія державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького (психологія діяльності в особливих умовах; педагогічна психологія); Одеський національний університет ім. І. І. Мечнікова (загальна психологія, історія психології; спеціальна психологія); Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля (соціальна і політична психологія); Волинський національний університет ім. Л. Українки (загальна психологія, історія психології; спеціальна психологія); Харківська медична академія післядипломної освіти МОЗ України (медична психологія).

Значну роль у розвитку наукової психології відіграють наукові школи – об'єднання навколо видатного вченого групи психологів-дослідників. Формування наукових шкіл призводить до інтенсифікації наукових досліджень, їх представники активно та енергійно відстоюють свої ідеї та програми, впроваджують у практику результати своїх досліджень.

У психології виникнення різних наукових шкіл обумовлене розмаїттям підходів у дослідженні психічного, наприклад, структурний підхід (В. Вундт), біхевіористичний (Е. Торндайк), психоаналітичний (З. Фрейд), патопсихологічний (Т. Рібо), гуманістичний (А. Маслоу), матеріалістичний (С. Л. Рубінштейн), діяльнісний (О. М. Леонтьєв), генетичний (С. Д. Максименко) тощо.

Основними видами діяльності психолога-дослідника є: творчий аналіз існуючих психологічних теорій та практик застосування психологічних знань; розробка, організація та проведення наукових досліджень; розробка новітніх

методів психологічного дослідження; створення нових теорій, що пояснюють існуючу дійсність, написання наукових праць.

Психолог-практик працює у таких сферах суспільної діяльності як освіта, охорона здоров'я, юриспруденція, виробництво, бізнес, торгівля та реклама, засоби масової інформації, політика та інших. Сьогодні майже кожна солідна організація намагається ввести у свій штат психолога, або залучити до співпраці психолога-консультанта, ставлячи перед ними найрізноманітніші завдання.

Основними видами діяльності практичного психолога є: просвітницька та психопрофілактична робота; психологічне консультування; психодіагностика; психокорекція, психотерапія та соціально-психологічна реабілітація. Конкретний вибір та поєднання видів робіт, визначення які з них будуть пріоритетними, залежить від специфіки установи, де працює практичний психолог, та проблем, що будуть ним розв'язуватися.

Одним із найважливіших та найпоширеніших видів діяльності практичного психолога виступає просвітницька робота.

Завданнями просвітницької діяльності є:

1. ознайомлення громадян з завданнями та можливостями соціально-психологічної служби, з колом проблем, які вони можуть розв'язати за допомогою психолога чи соціального працівника;
2. підвищення психологічної компетентності та психологічної грамотності населення;
3. пропаганда здорового способу життя.

Найчастіше просвітницька діяльність здійснюється у формі лекцій та виступів на семінарах і нарадах, бесід, методичних листів та рекомендацій, виступів у пресі, на радіо та телебаченні, «круглих столів», виставок літератури, диспутів, випусків інформаційних бюлетенів, довідників для молоді.

Психопрофілактична робота спрямована на охорону психічного здоров'я нинішнього та наступних поколінь. Найважливішими напрямками психопрофілактичної роботи є:

- виховання психологічної грамотності з питань стресу, його наслідків, методів профілактики;
- навчання загальнодоступним методам подолання стресових станів;
- відпрацювання навичок відмови від негативних звичок, девіантних форм поведінки;
- попередження руйнування міжособистісних відносин (сімейних, батьківських, товариських);
- психологічна підтримка найбільш вразливих верств населення (пенсіонери, інваліди війни, праці, безробітні, вихованці дитячих будинків, учні шкіл-інтернатів та ін.);
- профілактика професійного вигорання, професійної та особистісної деформації;
- профілактика психічних розладів та аномалій особистісного розвитку;
- навчання прийомам саморегуляції.

Основними формами психопрофілактичної роботи можна назвати лекції, бесіди, семінари, тренінги, «телефон довіри», «пошта довіри», психолого-педагогічні комісії, індивідуальне та групове консультування, анкетування.

Психологічне консультування є особливим видом діяльності практичного психолога, головним завданням якого є надання різним верствам населення консультативної допомоги з психологічних питань. Шкільні психологи, наприклад, консультують батьків з питань проблемних відносин із дітьми, вчителів та учнів – з питань взаємин між собою, з проблем поганого засвоєння дітьми шкільної програми, розвитку їхніх інтелектуальних та творчих здібностей, з питань профорієнтації. Психологи служб з подолання наслідків надзвичайних ситуацій можуть консультувати рідних та близьких тих, хто постраждав у надзвичайних ситуаціях, катастрофах. Медичні психологи надають рекомендації хворим щодо психологічних можливостей подолання хвороб, роз'яснюють рідним тяжко хворих, як необхідно з ними себе поводити, як створити позитивний психологічний клімат, що сприятиме одужанню пацієнта.

Метою психологічного консультування є також допомога клієнтові у дослідженні власної особистості, у розумінні своїх відносин з оточуючим світом, оцінці своїх проблем. В. Г. Панок, Н. В. Чепелева, Т. М. Титаренко виділяють такі види психологічного консультування:

1. інтимно-особистісне консультування;
2. сімейне консультування;
3. психолого-педагогічне, психолого-управлінське консультування;
4. ділове консультування.

Інтимно-особистісне консультування здійснюється з проблем психологічних або поведінкових недоліків, взаємин з оточуючими, з приводу різноманітних страхів, переживань з приводу невдач, особистісних криз.

До сімейного консультування вдаються з метою попередження чи розв'язання сімейних конфліктів, з проблем встановлення взаємовідносин з колишніми чоловіками та дружинами після розлучення.

Психолого-педагогічне консультування передбачає обговорення питань навчання та виховання дітей, вдосконалення педагогічного керівництва, управління дитячими та дорослими групами.

Ділове консультування пов'язане з наданням допомоги при виборі професії, організації праці, при вирішенні питань з підвищення працездатності персоналу та психології ведення переговорів з партнерами.

За тривалістю співпраці психолога та клієнта розрізняють: разову консультацію (45-60 хв.), короткотермінове консультування (3-4 зустрічі), середньотермінове консультування (10-15 зустрічей), тривале консультування (упродовж року). Психолог, який займається психологічним консультуванням, повинен мати вищу психологічну освіту, достатній практичний досвід роботи у ролі психолога-консультанта, підтверджений відповідними сертифікатами.

Тема ІХ. Організація психологічної служби в медичних закладах

Професійна діяльність практичного психолога у медичній сфері.

Ще у стародавні часи було відомо, що душевний стан людини впливає на її фізичне самопочуття і навпаки. Взаємозв'язок душі та тіла використовували представники релігії, педагогіки, медицини. Сьогодні численні дослідження показують, що психосоматичні захворювання діагностуються у 30-70 % випадків у осіб, які звернулися за допомогою до лікаря загального профілю. За останні 25-30 років значно зросло навантаження на психіку людини, більшість людей проживає у великих містах, отримує величезну кількість зайвої інформації, має дуже насичені міжособистісні відносини. Усе це призводить до прискорення темпу життя та підвищення психоемоційної напруженості. Саме це обумовлює стрімкий розвиток клінічної психології.

Сьогодні клінічні психологи займаються не тільки розв'язанням проблем хворої особистості, але й профілактикою психічних розладів, збереженням та укріпленням психічного здоров'я населення, подовженням життя та покращенням його якості. Вони повинні розбиратися у питаннях психопрофілактики, психогігієни, охорони психічного здоров'я, психологічного консультування, психологічної корекції. Професійна діяльність клінічних психологів спрямована на підвищення психічних ресурсів людини та її адаптаційних можливостей, на гармонізацію психічного розвитку, на охорону здоров'я, на психологічну реабілітацію.

Клінічні психологи використовують усі види діяльності практичного психолога, але вони мають свої особливості.

Актуальність медичної психології обумовлена, в першу чергу, тим, що лікувати треба не тільки хворобу, а й загальний психологічний стан хворої людини. Зв'язки психології і медицини настільки тісні, що психолог, який працює з медичним персоналом і хворим, повинен бути добре обізнаним з медичними знаннями, а медичні працівники все більше усвідомлюють необхідність психологічних знань для успішної професійної діяльності. Тому

можна вважати, що медична психологія — це галузь знань, яка в рівній мірі належить як медицині, так і психології. Для розробки проблем медичної психології поєднуються зусилля психологів, фізіологів і лікарів.

Нині у всіх країнах відкриті інститути практичної психології або факультети при університетах і створені спеціальні психологічні служби. Практичні психологи як спеціалісти одержують професійну освіту у вищих навчальних закладах.

В. Н. Карандашев на основі аналізу багатьох робіт з медичної психології виділяє такі головні завдання медичної психології як прикладної науки:

1. Вивчення психічних факторів, які впливають на розвиток хвороб, їх профілактику і лікування.

2. Вивчення впливу тих чи інших хвороб на психіку.

3. Вивчення різних проявів психіки у їх динаміці.

4. Вивчення порушень розвитку психіки.

5. Вивчення характеру ставлення хворої людини до медичного персоналу і оточуючого середовища.

6. Розробка принципів і методів психологічного дослідження у клініці.

7. Створення і вивчення психологічних методів впливу на психіку людини з лікувальною і профілактичною метою.

Робота психолога в медичній сфері завжди розпочинається з **психодіагностики**, мета якої полягає в тому, щоб за допомогою різноманітних методів обстеження встановити достатньо повну картину психологічних особливостей людини, вивчити зміни психічних процесів у людей з різними порушеннями. В процесі діагностики виявляються причини конкретного порушення, які дозволяють надати своєчасну і ефективну допомогу. Важливими завданнями діагностики є вивчення особливостей інтелекту, емоційно-вольової сфери особистості пацієнта. У психології напрацьовано багато методів діагностування, тому професійний психолог виявляється дуже корисним в медицині при складанні історії хвороби (анамнез), проведенні медико-психологічної експертизи, медико-психологічного консультування.

Бесіда як діагностичний метод дозволяє одержати інформацію про внутрішні процеси, суб'єктивні переживання і особливості поведінки людини, які можуть бути виявлені за допомогою об'єктивних методів. Бесіда є методом встановлення особистих контактів з клієнтом і часто використовується не тільки як діагностичний метод, а і як психотерапевтичний прийом.

Встановлення позитивних особистісних стосунків між учасниками бесіди вимагає спеціальної технології її проведення, яка включає місце проведення, вміння створити довірливу атмосферу, проявити щиру зацікавленість проблемою співрозмовника. Результативність бесіди залежить від рівня професіоналізму практичного психолога, наявності комунікативних здібностей, спрямованості на іншу особу, спостережливості, здатності аналізувати ситуацію. Все це дозволяє визначити оптимальний варіант розв'язання проблеми чи оптимальну тактику взаємодії.

Метод спостереження — один із основних в клінічній діагностиці, який включає систему спеціальних прийомів, що забезпечують найбільшу інформативність і точність спостереження.

Тестування як метод використовується часто на початку хвороби і після лікування з метою встановлення психічних змін у людини за рахунок лікування. Повторне тестування дає можливість визначити індекс покращення чи індекс погіршення психічного стану людини. За результатами таких тестувань можна дати виважені рекомендації пацієнтам.

Таким чином, психотерапевтом може вважатись і лікар, і психолог, які у своїй професійній діяльності використовують методи психотерапії. Психотерапія як спеціальність визнана у всіх країнах світу. Психолог може працювати в медичних і в не медичних закладах. Для роботи в медичних закладах психолог мусить пройти спеціальні курси, щоб одержати диплом або сертифікат і отримати право працювати психотерапевтом. Важливим засобом психологічної профілактики є пропаганда психогігієнічних знань і здорового способу життя. З цією метою створюються психдиспансери, які займаються

виявленню, обліком і лікуванням захворювань. У їх діяльності беруть участь і медичні психологи.

Одним із важливих напрямків медичної психології є психологічна і соціальна реабілітація хворих. Реабілітація полягає в проведенні комплексу медичних, педагогічних, професійних, психологічних заходів, спрямованих на відновлення працездатності, особистого і соціального статусу людей, які перенесли захворювання. Головним в такому випадку є відновлення у людини втраченої активності здатності до активного життя, допомога у правильній оцінці можливостей. Це випадки, коли людина довго перебувала в лікарні і втратила здатність до попереднього виду діяльності, за рахунок чого з'являється підвищена тривожність, психологічна напруга. В якості психопрофілактичного і реабілітаційного засобу може бути використане санаторно-курортне лікування, де застосовуються не тільки фактори природи — сприятливий клімат, мінеральні води, лікувальні грязі, а й фізіотерапія, лікувальна фізкультура, масаж та ін.

Реабілітаційна робота медичного психолога необхідна в роботі з інвалідами дитинства, які стали такими в результаті травм і тяжких захворювань. Ця категорія людей потребує одночасно психологічної і соціальної реабілітації та адаптації до умов життя в тому середовищі, де вони проживають. Психологічні наслідки, які пов'язані з одержанням інвалідності, проблеми соціально-психологічної їх адаптації вивчені ще дуже мало, як зазначається у психологічному довіднику кінця ХХ ст.

Найважливіший напрямок роботи медичних психологів - робота з соматичними хворими. Взаємозв'язок психічних функцій людини і соматичних захворювань відомий здавна. В даний час доведено, що в походженні таких захворювань, як бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунка, гіпертонія важлива роль належить психічному фактору. Відомо, що сильні душевні хвилювання, тривалі стресові переживання можуть негативно вплинути на організм і викликати соматичні захворювання. Цей зв'язок психічного фактора з виникненням і розвитком соматичних і нервово-психічних захворювань

отримав назву «психогенні захворювання». З іншого боку, деякі нервово-психічні порушення, особистісні особливості людини виникають у зв'язку з соматичними захворюваннями. Такі зміни у психіці пацієнта прийнято називати соматогенними. Так, при серцево-судинній патології хворі відчувають тривогу, страх, особливо в другій половині дня. При шлунково-кишкових захворюваннях пацієнти пригнічені, дратівливі, проявляють іпохондрію (підвищене побоювання за своє здоров'я). При туберкульозі характерні часті прояви ейфорії (безпричинний стан надмірної веселості, що характеризується благодушністю, радістю, безтурботністю).

Тема X. Особливості роботи практичного психолога в центрах соціальної реабілітації

Соціальна реабілітація - це комплекс заходів, спрямованих на відновлення статусу інваліда, забезпечення соціалізації особистості.

Здійснення соціально-психологічної роботи з хворими та інвалідами в практиці роботи психолога - це завдання досить складна, потребує спеціальних знань.

Психологічні дослідження показують, що значна частина інвалідів відчуває психологічні труднощі в роботі, побуті і стосунках з оточуючими людьми; ці труднощі часто посилюються неможливістю виконувати певні види робіт. Тому для ефективної роботи з цією категорією клієнтів психолог повинен володіти необхідними знаннями про психологічні особливості і представляти можливі способи роботи з ними.

Ситуація інвалідності ставить людину в особливі умови життя, що вимагають мобілізації всіх його психічних і фізичних сил. Часто інвалід не може самостійно впоратися з цим станом і у нього розвивається стан психічної дезадаптації, яке характеризується порушенням саморегуляції, емоційною неврівноваженістю, підвищеною тривожністю, швидкою стомлюваністю, а також призводить до виникнення цілого ряду психічних проблем і формуванню небажаних стереотипних форм поведінки.

Соціально-психологічна робота з даною категорією клієнтів часто проходить у тісному контакті психолога з суміжними спеціалістами: лікарями, спеціалістами, оскільки необхідно враховувати стан здоров'я і професійно-медичні рекомендації для інвалідів. Більш того, слід враховувати, що інваліди в меншому ступені орієнтовані на пошук роботи, вони більше потребують послугах ззовні. І в даній ситуації роль і психологічна допомога фахівця - психолога праці стає актуальною і значущою.

Основними програмами з підтримки та підвищення рівня зайнятості інвалідів є наступні заходи:

- 1) психологічне консультування інвалідів та їх сімей;
- 2) проведення психокорекційної роботи з інвалідами та членами їх сімей;
- 3) допомога у професійному самовизначенні, профорієнтації з подальшим навчанням і перенавчанням;
- 4) навчання навичкам психологічної саморегуляції;
- 5) соціально-психологічні тренінги з метою формування професійно важливих якостей і підвищення шансів на працевлаштування;
- 6) надання профінформації про можливості вакансій;

Основною метою психосоціальної роботи є збільшення ступеня самостійності клієнта, формування у нього навичок і умінь самостійно будувати своє життя і вирішувати виникаючі проблеми:

- 1) зміцнення самостійності і незалежності положення суб'єкта, створення умов, в яких клієнти можуть в максимальній мірі проявляти свої можливості і реалізовувати свої права;
- 2) створення умов, при яких людина, незважаючи на фізичні недоліки, життєву кризу, може жити, зберігати почуття власної гідності і поваги до себе з боку оточуючих;
- 3) досягнення такого результату, коли необхідність у допомозі соціального працівника і / або психолога у клієнта відпадає.

Тема XI. Організація психологічної служби в МНС

Зростання числа екстремальних ситуацій у нашій країні за останні роки диктує необхідність підготовки фахівців, здатних надавати екстрену психологічну допомогу жертвам подібних трагедій. Крім цього, постійно актуальним залишається питання пошуку рішень проблем, що виникають в галузі підготовки фахівців, чия діяльність націлена на захист держави в цілому та населення України зокрема. Слід відмітити, що вирішення завдань в цьому напрямку, на наш погляд, повинно розпочинатись з наукових робіт в межах психології діяльності в особливих умовах.

У 2006 році ВАКом України було відкрито нову спеціальність 19.00.09. – «Психологія діяльності в особливих умовах», головними напрямками якої стали вивчення психологічних закономірностей змін та відновлення психічної діяльності особистості в екстремальних умовах, які пов'язані зі змістом стресових факторів підвищеної інтенсивності та які несуть в собі загрозу для життя і здоров'я її суб'єкту, а також пов'язані з безпосереднім ризиком або загрозою для його життя і здоров'я під час та після виконання професійних обов'язків.

Одні з найскладніших завдань вирішують практичні психологи Міністерства надзвичайних ситуацій України. Психологічне забезпечення діяльності аварійно-рятувальних служб здійснюють Центри (групи, сектори) психологічного забезпечення та роботи з особовим складом. Працівники цих підрозділів працюють у двох основних напрямках: психологічний супровід службової діяльності персоналу міністерства та психологічна робота з населенням, яке постраждало від різноманітних надзвичайних ситуацій.

Основні завдання психологічного забезпечення службової діяльності полягають у забезпеченні належного психологічного рівня підготовки та психологічної надійності особового складу, наданні психологічних рекомендацій щодо формування резерву кадрів на висунення, вивченні соціально-психологічного клімату в колективах, проведенні психопрофілактичної роботи з особовим складом та психологічного аналізу

причин виникнення психологічних травм. Психологічне забезпечення службової діяльності має бути спрямоване на розвиток психологічних знань, умінь, навичок, які б дозволили професійно грамотно та ефективно досягти цілі, поставленої перед рятувальними службами.

Дослідження особливостей професійної діяльності працівників МНС показали, що під час ліквідації різноманітних надзвичайних ситуацій частота пульсу у рятувальників іноді перевищує 160 ударів у хвилину. Поновлення нормального психічного стану відбувається лише через декілька годин після завершення робіт. Іноді, працівники МНС не готові до виконання поставленого завдання. Так, при ліквідації наслідків катастрофи російського літака під Донецьком у деяких молодих працівників були відмічені спроби відмовитися від пошуку та збору тіл загиблих. Після завершення робіт у 18 ліквідаторів наслідків аварії було діагностовано ознаки посттравматичного стресового розладу.

Складні умови професійної діяльності працівників МНС обумовлюють необхідність психологічної підготовки особового складу, яка має бути направлена на формування таких вмінь, як керування своїм емоційним станом, особливо в ситуаціях загрози здоров'ю чи життю; спілкування з особами, які опинилися в умовах надзвичайної ситуації і знаходяться в стані психоемоційного напруження; постійна готовність до виконання неочікуваних завдань.

Досвід проведення рятувальних робіт та ліквідації надзвичайних ситуацій показав важливість надання психологічної допомоги постраждалому населенню. З цією метою працівниками МНС розгортаються пункти з надання невідкладної допомоги особам, які опинилися в складних умовах надзвичайної ситуації. Причому, для надання екстреної психологічної допомоги постраждалим у психологів МНС є «валізи психолога».

Практичні психологи Міністерства надзвичайних ситуацій України мають дуже добре володіти всіма видами діяльності практичного психолога і, особливо, методами психодіагностики та психокорекції.

Психологічний супровід діяльності органів та підрозділів МНС, де вирішуються наступні завдання:

- визначення оцінки напруженості праці та психофізіологічної «вартості» основних видів діяльності в межах МНС України;
- визначення факторів професійної незадоволеності серед персоналу МНС України та основних функціональних порушень психічної сфери фахівців, які виникають в процесі службової діяльності;
- вивчення психологічного впливу різноманітних стрес-факторів службової діяльності на персонал МНС;
- розробка новітніх методів та психотехнологій в межах професійно-психологічної підготовки персоналу МНС до дій в кризових, екстремальних та надзвичайних ситуаціях службової діяльності;
- вдосконалення професійно-психологічної підготовки персоналу МНС із забезпечення особистої безпеки та виживання в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності;
- діагностика, профілактика та корекція негативних психічних станів, які виникають у фахівців-рятувальників під впливом ризиконебезпечних ситуацій службової діяльності;
- розробка сучасних методів постекстремальної роботи з працівниками МНС, а також психологічного забезпечення відновлювального періоду діяльності особового складу після виконання складних завдань службової діяльності.

2) надання психологічної допомоги населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайної ситуації:

- організація психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях;

- психологічний супровід особистості у посткатастрофний період;
- проблеми психологічного консультування та психотерапії біженців та вимушених переселенців;
- проблеми психологічного консультування, психотерапії та психореабілітації осіб, які постраждали від терористичного акту;
- проблеми психологічного консультування, психотерапії та психореабілітації осіб, які постраждали від дій агресивного натовпу;
- особливості психологічного консультування тих, хто вижив після спроби самогубства;
- особливості надання психологічної допомоги особам, які пережили горе втрати.
- Достатньо широко розглядається напрямок з вивчення різноманітних підходів, які націлені на оптимізацію професійної діяльності рятувальників, достатньо активно досліджуються проблеми професіографічного вивчення професій в межах МНС, ведеться пошук шляхів підвищення ефективності виконання рятувальниками своїх професійних обов'язків, підіймаються питання про відновлення їх психічної рівноваги після виконання діяльності в екстремальних умовах.

Відмітимо, що в проведених дослідженнях вивчено особливості діяльності співробітників пожежних підрозділів, аварійно-рятувальних підрозділів, водолазних формувань, працівників чергово-диспетчерської служби та служби пошуку і порятунку туристів. Науковими дослідженнями охоплені практично всі підрозділи в МНС. Але, при цьому, не має жодної роботи, яка б вирішувала проблему психологічного супроводу діяльності самих екстремальних психологів, професійна діяльність яких також у більшості випадків відбувається в небезпечних умовах. В межах цього напряму невідкладного вирішення потребують питання спеціальної професійно-психологічної підготовки фахівців-психологів до виїзду в осередок надзвичайної ситуації; питання, які стосуються проблеми надання допомоги самим психологам після проведення ними своєї роботи; питання психологічного забезпечення

відновлювального періоду працівників психологічної служби після виконання складних завдань професійної діяльності.

Також не розкритими до сих пір залишаються питання надання психологічної допомоги постраждалому при трагедіях населенню, проблеми психологічного супроводу особистості у посткатастрофний період та особливості психологічного консультування осіб, які пережили горе втрати. Можна припустити, що в якості чинників, які утруднюють або унеможливають реалізацію цих завдань, сьогодні можна відмітити складність організації досліджень з зазначеної проблематики, що полягає, перш за все у проблемності збору даних, пошуку людей, які постраждали в трагедії та отримання їх згоди на участь в дослідженні. Крім того, більшість молодих вчених обирають для себе більш легкі шляхи підкорення науки, не звертаючи уваги на перелік існуючих проблем та на актуальні цільові програми міністерства, рішення яких сьогодні стане запорукою високого рівню показників діяльності фахівців та успішного розв'язання більшості проблем, які поставлені перед МНС.

Дії психолога МНС в умовах надзвичайної ситуації

Психологам МНС найчастіше доводиться працювати з потерпілими в шоківому стані, надаючи їм екстрену психологічну допомогу. Нагадаємо, що **екстрена психологічна допомога заснована на принципі інтервенції в поверхневі шари свідомості, тобто на роботі із симптоматикою, а не із синдромами.**

Екстремальні психологи (якими по суті і є психологи МНС) ніколи не чекають своїх пацієнтів у кабінетах. Як і рятувальники, вони поспішають туди, де може знадобитися їхня допомога, швидка й ефективна. При катастрофах і стихійних лихах серед цивільного населення дуже часто відзначаються найрізноманітніші психічні порушення, від повної загальмованості - ступору, до психогенного (реактивного) психозу. У людини, що пережила екстремальну ситуацію, можуть спостерігатися: марення, галюцинації, рухове збудження, ступор, істерика тощо. **Пам'ятайте, якщо в умовах надзвичайної ситуації**

людина реагує – це добре! Нормальною реакцією на ненормальну, незвичну ситуацію можуть бути нервові тремтіння, плач, приступи агресії або така поведінка, коли людина сама не знає, що робить, куди біжить, що говорить... Може зустрітися реакція апатії: людина розуміє, що трапилося горе, але емоційно це ще сприйняти не може і перебуває начебто в тумані або під наркозом.

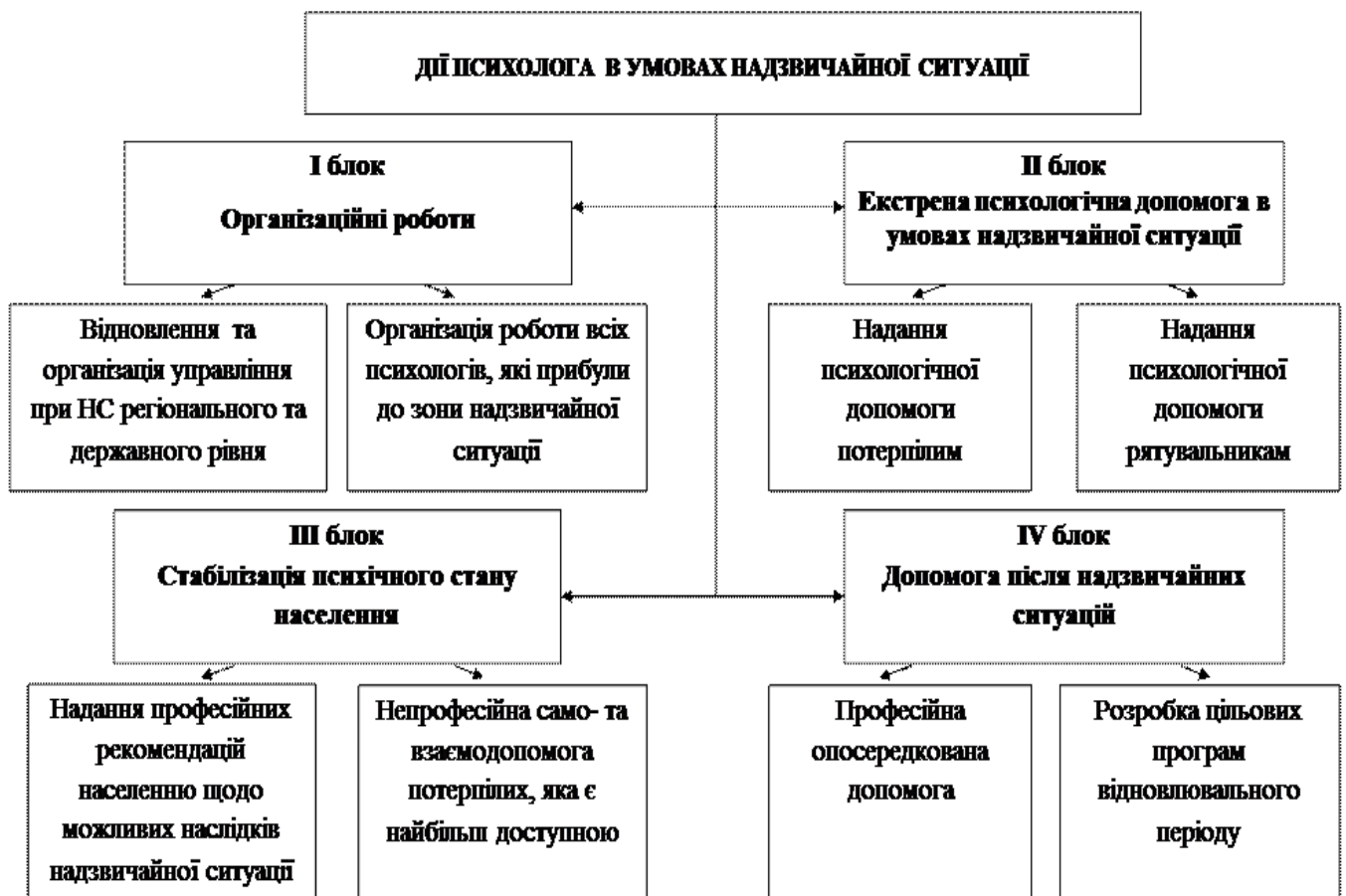
Головна проблема для психологів МНС полягає в тому, що вгадати подальшу реакцію людини, яка перебуває у вкрай важкому емоційному стані, неможливо. Одна людина нормально сприймає пропозицію про допомогу, інша її уникає або застосовує фізичну силу (іноді трапляється і таке). Знайти свій, неповторний підхід до кожного, кому це насправді потрібно, неймовірно складно.

Нелегко й відразу визначити людину, яка перебуває у вкрай важкому стані (особливо це стосується чоловіків). Головним критерієм оцінки потреби людини, яка знаходиться в негативному стані, в психологічній допомозі є усвідомлення нею *своїх дій*. *Якщо постраждалий чує й сприймає запитання: «Що ти робиш і навіщо?» і може на нього виразно відповісти, то він психологічної допомоги не потребує. Якщо людина не сприймає звернень до неї, або неадекватно на це реагує, необхідно обов'язково вивести її з цього стану.*

Під час роботи з потерпілим або його родичами, які знаходяться в одному з негативних станів, які характерні для надзвичайної ситуації, дотримуйтесь основних правил надання екстреної психологічної допомоги. Будьте особливо обережні при встановленні психологічного контакту: людині в цій ситуації потрібно відчувати, що поряд є людина, на яку можна розраховувати, яка зможе допомогти.

Розглянемо додаткові правила при роботі з людиною в умовах надзвичайної ситуації (вони підходять не лише для психологів, а й для представників інших служб, що працюють в зоні лиха):

1. Дайте знати потерпілому, що ви поряд і що вже приймаються міри щодо рятування. Потерпілий повинен відчувати, що він не самотній. Потерпілий обов'язково повинен бути поінформований про те, що зараз відбувається.
2. Намагайтеся позбавити потерпілого сторонніх поглядів. Зацікавлені погляди дуже неприємні людині в кризовій ситуації.
3. Обережно встановлюйте тілесний контакт. Легкий тілесний контакт звичайно заспокоює потерпілого. Тому візьміть потерпілого за руку. Торкатись голови або інших частин тіла не рекомендується.
4. Говоріть та слухайте. Уважно слухайте, не перебивайте, будьте терплячі. І самі говоріть, бажано спокійним тоном, навіть якщо потерпілий втрачає свідомість. Не проявляйте нервозності. Уникайте докорів. Не соромтесь говорити про співчуття.



Тема XII.

Психологічне забезпечення діяльності збройних сил України.

Військові психологи в українській армії з'явилися в 1992 році. Саме в цей час, після затвердження структури Соціально-психологічної служби Міністерства оборони України були введені посади психологів полків і батальйонів. Сьогодні, після чисельних реформувань, в структурах виховної та соціально-психологічної роботи передбачено посади військових психологів.

В мирний час військовий психолог має вирішувати такі завдання, як:

- забезпечення високої бойової готовності підрозділів;
- визначення засобів попередження конфліктів, нестатутних взаємовідносин і порушень військової дисципліни в підрозділах;
- психологічне забезпечення мобілізації та активізації особового складу на успішне розв'язання учбових, спеціальних і бойових завдань;
- озброєння офіцерів психологічними знаннями;
- відновлення психологічної стійкості військовослужбовців й усунення негативних психологічних явищ;
- гуманізація військової служби;
- оцінка поведінки і дій воїнів та військових колективів за умов повсякденної служби та бою;
- забезпечення надійного психологічного захисту своїх військ і населення від психологічних операцій противника.

У воєнний час вони є безпосередніми організаторами всієї системи психологічного забезпечення бойових дій бригади, полку (батальйону).

Призов молодого людини до лав Збройних сил - докорінна зміна для неї звичайного середовища, порядку існування, відірваність від родини та близьких.

Молода людина, потрапляючи у військо, півтора року перебуває у вакуумі, ізоляції від зовнішнього світу, підпадає під вплив внутрішньо військових як позитивних, так і не рідко негативних чинників. Це все супроводжується великими фізичними та моральними навантаженнями

Виходячи з актуальності проблеми, програма роботи з військовозобов'язаною молоддю ставить за мету організацію надання допомоги

призовникам та військовослужбовцям у вирішенні соціально-психологічних проблем шляхом падання інформаційних, психологічних і корекційних послуг. При цьому визначено домінуючим індивідуальний адресний підхід та створення системи комплексного впливу на особистість.

Реалізація програми спрямована на вирішення таких завдань:

зменшення кількості злочинів серед військовослужбовців, а також випадків ухиляння від проходження служби у Збройних силах;

формування стереотипу поведінки допризовної молоді на усвідомлене проходження строкової служби у Збройних силах України;

створення комплексної системи соціальної допомоги військовозобов'язаній молоді.

Діяльність програми спрямована на роботу з такими категоріями клієнтів:

- призовники юнаки 18 років, які призиваються на дійсну строкову військову службу;

- військовослужбовці – особи офіцерського складу, прапорщики, мічмани, військовослужбовці строкової і надстрокової служби та військової служби за контрактом Збройних сил України;

- члени родин призовників та військовослужбовців - батьки, дружини, діти й інші близькі родичі призовників та військовослужбовців, а також опікуни й особи, які здійснюють піклування над призовниками;

- молодь, яка звільнилася із Збройних сил України.

У роботі з військовослужбовцями строкової служби у військових частинах України психологи центрів соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді виявили, що найбільш актуальними в їхньому середовищі є проблеми особистісного та емоційного характеру, такі, як: емоційне напруження й особистісна тривожність; «скриті» конфлікти; відсутність навичок позитивного вирішення міжособистісних стосунків; психологічна несумісність; проблема адекватності самооцінки.

Досвід роботи спеціалістів демонструє, що найбільш ефективними методами роботи з військовослужбовцями строкової служби є:

- індивідуальне консультування з використанням проєктивних методик;
- методи релаксації;
- ігрові техніки особистісного росту.

Дані методи ефективні в зв'язку з тим, що використовуються з урахуванням специфіки армійської служби.

Рівень «офіцер – солдат» передбачає, що солдат, як правило, виступає не в ролі суб'єкта спілкування, а в ролі об'єкта спілкування. Його дії практично цілком регулюються наказами, тому що солдат не має можливості проявити себе як особистість. Для дисципліни це добре, а для розпитку особистісних якостей - не завжди. Підпорядкованість у ситуації армійської служби, яка не обговорюється, є також одним із чинників зниження самооцінки особистості. Тому, крім фізичного розвитку, необхідно також розвивати морально-психологічний рівень військовослужбовців строкової служби.

Будь-яка міжособистісна взаємодія пов'язана не менше з передачею інформації, але й з тим, як вона подається, і як ми її сприймаємо. Не завжди в умовах армійською підпорядкування військовослужбовці мають справу з тим, що їм до душі. Якщо у них у зв'язку з цим Уявляються негативні емоції, і вони не вміють їх оцінювати, усвідомлювати справжню локальну причину їх появи, не мають навичок спрямовувати їх у будь-яке русло своєї служби, то рівень емоційної напруги підвищується, причому без контролю свідомості. Критична маса негативних переживань збільшується, і на певному етапі змінюється таким станом, який можна кваліфікувати як погранично психічний. Тому в умовах армії для військовослужбовців важливо розвивати уміння оцінювати і регулювати свої емоції, почуття і переживання.

Спілкування за допомогою ігрових технік дає можливість відволікатися від рутинних обов'язків служби, дає заряд позитивних емоцій, знімає емоційну напругу. Повернення до своїх повсякденних обов'язків, до спілкування з товаришами по службі носить якісно інший характер, а саме - крізь призму нового емоційно-позитивного досвіду, що, у свою чергу, опосередковано покращує психологічний клімат у мікрогрупах військовослужбовців.

Основні проблеми звернень військовослужбовців, що потребують проведення індивідуальних консультацій стосуються таких питань:

- проблеми особистості - внутрішньоособистісні конфлікти, проблеми стосунків із оточенням, адаптація до військового колективу, зняття психологічної напруги, перевантаження, соціальна ізоляція, підтримання зв'язків із родиною;

- аспекти армійського життя - нестатутні взаємовідносини, проблеми першого та останнього періодів служби, суїцидальні та гоміцидні наміри;

- сімейні питання - внутрішньосімейні конфлікти, виховання дітей у родині.

Під час індивідуальних консультацій психологи використовують як методи психологічного впливу, бесіди із елементами переконання та навіювання.

Основна спрямованість групових консультативних занять - гармонізація міжособистісних стосунків у середовищі молодих воїнів, у тому числі і сімейних, вирішення прихованих конфліктів, оптимізація групових комунікацій, подолання проблем соціальної ізоляції

Однією із найбільш ефективних форм профілактично-корекційної роботи у військових колективах є соціально-психологічний тренінг. Тренінгові заняття полегшують і прискорюють процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками ефективною соціальною поведінкою, сприяють оптимізації комунікативних можливостей людини, створюють можливості для більш повного самопізнання і самовизначення.

Зміст проведених спеціалістами соціально-психологічних тренінгів у військових частинах в основному спрямованих на розвиток комунікативних здібностей, сприяння згуртованості військового колективу, стимулювання особистісного зростання, розвитку творчих здібностей, адаптаційних можливостей, безконфліктного, позитивного, конструктивного спілкування, впевненості в собі, зняття емоційної напруги, стимулювання взаєморозуміння у

групі, розвиток вербальної та невербальної комунікації, емпатії, попередження конфліктних ситуацій, формування адекватної самооцінки, релаксацію тощо.

Управління психічними станами військовослужбовців

Управління психічними станами військовослужбовців в бою є складним завданням, що включає в себе цілий комплекс таких питань, як попередження виникнення і припинення в бою негативних психічних станів, ліквідація їх наслідків у підрозділах і т.д.

Постійне ускладнення ведення сучасного бою, зростаючі вимоги до якості виконуваних завдань призводять до підвищення значущості управління психічними станами військовослужбовців у бойовій обстановці.

Управління є особливим видом бойової діяльності, призначеної для організації та координації психологічних зусиль усіх командирів підрозділів і воїнів з досягнення кінцевого або очікуваного результату при виконанні бойового завдання. Організація сучасного бою представляє собою складну систему, яка, у свою чергу, утворює підсистеми різного рівня і складності. У

правління психічними станами у процесі цілеспрямованого впливу має конкретні цілі і припускає кінцевий результат.

Управління психічними станами військовослужбовців здійснюється командирами різних рівнів з урахуванням інформації про поведінку їхніх підлеглих у бою, їх ставлення до бойової задачі, аналізу реакції особового складу на розмови про бойовій обстановці, на основі переробки та осмислення цієї інформації і прийняття конкретних рішень.

Управління психічними станами військовослужбовців - процес глибинного порядку, дуже складний за своєю динамікою. Це - регулювання взаємодії різнорівневих елементів системи управління, до яких відносяться: організаційний; військово-технічний; ідейно-політичний; психологічний 18.

Організаційний - включає в себе психологічні проблеми формованих контактів між командирами всіх ступенів.

Військово-технічний - включає в себе соціально-психологічні проблеми бойового забезпечення підрозділів і частин.

Ідейно-політичний - включає в себе наявний рівень сформованості у військовослужбовців політичних переконань.

Психологічний - основний елемент системи управління. Підрозділ - об'єкт управління психічними станами, що має свою специфіку, суть якої полягає в строгій детермінованості і взаємозв'язку. Тому всі елементи системи управління психічними станами необхідно розглядати в єдності, тому що вони являють собою складний соціально-психологічний механізм.

Тому командирі треба знати індивідуально-психологічні особливості своїх підлеглих і їх рівень морально-психологічних і бойових якостей, індивідуально-психологічні особливості, їх мотиви, потреби, цілі, установки в складних умовах бойової обстановки.

Використання бойової техніки і зброї в бою, ставлення особового складу до конкретної бойової задачі, характер взаємин між військовослужбовцями різних ступенів і ряд інших аспектів перебувають у прямій залежності від змісту тих чи інших переважаючих в конкретний відрізок часу психічних станів.

Звідси випливає, що управління психічними станами військовослужбовців визнано забезпечити функціонування і розвиток усередині колективних відносин для того, щоб всі психологічні процеси та явища, що відбуваються у військовому колективі, а також рівень необхідних особистісно-професійних якостей воїнів сприяли виконання бойового завдання.

Недолік чіткої організації, статутних, здорових взаємовідносин у підрозділах чинить негативний вплив на зміст і характер психічних станів військовослужбовців.

Виходячи з цього, активність воїна залежить не стільки від його потенційних особистісних можливостей і його бойового чи соціального досвіду, скільки від рівня управління членами підрозділу, його потенційних можливостей, бойового

настрою людей, їхніх психічних станів перед майбутньою атакою або оборонний боєм.

Аналіз досвіду ведення бойових дій під час Великої Вітчизняної війни, в Республіці Афганістан і Чеченській Республіці свідчить про те, що успіх у більшості випадків залежав не стільки від виконавців - солдатів або сержантів, скільки від керівної ланки, задіяного в загальній системі управління бойовими діями, їх вміння передбачити, продумати, організувати бойові дії, забезпечити всім необхідним своїх підлеглих, спрогнозувати поведінкові реакції в реальній бойовій ситуації.

При розгляді питань, пов'язаних з управлінням психічними станами військовослужбовців у сучасному бою, можна розглянути проблеми: організаційно-технічного порядку, психологічні, психологічні проблеми внутрішньокolleктивних відносин.

Проблеми організаційно-технічного порядку полягають насамперед у здатності військовослужбовця освоїти сучасну бойову техніку і зброю, а також в умінні професійного психологічного відбору за призначенням та доцільності використання воїнів в конкретних бойових діях. Тут дуже важливі їх психологічна сумісність в період підготовки і виконання бойового завдання і психологічні проблеми надійності підрозділів і частини в цілому в бою .

Психологічні проблеми управління психічними станами військовослужбовців у сучасному бою пов'язані насамперед із комплектуванням і доукомплектуванням підрозділів і частин особовим складом в бою. Тому що в умовах воєнного часу, в період проведення отмобілізованія різних віків чоловічого населення комплектуючими військовими комісаріатами буде присутній досить високий відсоток (30% і більше) осіб, які прибувають до підрозділів і частини в цілому не за призначенням. Тому в такій ситуації командирам необхідно знати політичні погляди і рівень колективістських якостей, які прибувають для поповнення військовослужбовців в умовах бойової обстановки.

В управлінській діяльності командирів і офіцерів виховних структур психічні стани підлеглих повинні стояти в центрі уваги, так як саме від змісту і спрямованості останніх у кінцевому рахунку залежить успіх будь-якого виду діяльності в бойовій обстановці.

Психологічні проблеми внутрішньокolleктивних відносин полягають у психологічній сумісності та самоствердженні військовослужбовців, а також колективної активності воїнів в бою. Тут же гостро може стояти проблема виникнення, розповсюдження та боротьби з занепадницькі настрої і чутками в бойовій обстановці.

Спрацьованість екіпажів, розрахунків, відділень найбільш чітко виявляється при виконанні бойових завдань в обстановці численних подразників і дефіциту часу. Бойова обстановка «виявляє» дуже швидко недостатність правильного розуміння завдання кожним воїном, прояву рівнів усвідомленості та активності кожним членом екіпажу (розрахунку).

Тема XIII. Психологічний супровід діяльності в органах внутрішніх справ

Глобальні зміни середовища функціонування органів внутрішніх справ, обумовлені базовими змінами суспільних відносин, зумовлюють настільки ж істотні зміни умов діяльності органів внутрішніх справ. Різке посилення правового нігілізму, зростання злочинності є звичайними супутниками будь-яких базисних змін в суспільному ладі, різних соціальних катаклізмів. Цей процес в поєднанні зі зменшенням рекреаційних можливостей суспільного життя в цілому, погіршенням соціально-побутових умов веде до накопичення психологічної втоми особового складу, підвищує ймовірність помилок в професійній діяльності, розмиває систему стимулів, почуття задоволеності від роботи.

Служба психологічного забезпечення діяльності органів і підрозділів внутрішніх справ. Сучасна організаційна модель психологічного забезпечення оперативно службової діяльності органів та підрозділів внутрішніх справ України ґрунтується на значних надбаннях, яким передувала плідна праця

фундаторів. Серед них, зокрема, В. Г. Андросюк, В. Т. Базарний, В. І. Барко, С. К. Делікатний, В. М. Дорошенко, М. В. Костицький, Л. І. Казміренко, Я. Ю. Кондратьєв, М. І. Легенький, В. С. Медведєв, С. В. Омельченко, В. М. Синьов, О. П. Сєверов, О. В. Шаповалов, Г. О. Юхновець, С. І. Яковенко та інші. Природно, що прикладна психологія в органах внутрішніх справ створювалася на певному ґрунті. Таким ґрунтом для служби психологічного забезпечення органів внутрішніх справ стали фундаментальні здобутки сучасної юридичної психології у сукупності з позитивним досвідом розвитку прикладної психології в інших силових структурах.

Психологічна служба в органах внутрішніх справ була створена у 1993 році. Враховуючи набутий досвід у розв'язанні відомчих психологічних проблем, та маючи бажання покращити організацію діяльності відомчих психологів, у 2002 році було створено Центри практичної психології та виокремлено такі чотири напрями роботи психологів органів внутрішніх справ:

- професійна орієнтація та професійно-психологічний відбір на службу та на навчання;
- психопрофілактична робота та психологічне супроводження службової діяльності;
- психологічне супроводження оперативно-службової діяльності;
- психолого-педагогічне супроводження навчально-виховного процесу в навчальних закладах МВС.

Незважаючи на відомчу специфіку діяльності практичних психологів ОВС, складність та значимість поставлених перед ними завдань, у своїй роботі вони використовують основні види діяльності практичного психолога.

Психодіагностика є одним з найважливіших видів діяльності практичного психолога органів внутрішніх справ. Психодіагностичне обстеження проводиться при визначенні придатності кандидатів за своїми індивідуально-психологічними особливостями до служби в міліції та до навчання у навчальних закладах МВС; при виявленні осіб з асоціальними установками та кримінальною мотивацією, осіб з нервово-психічною нестійкістю та у стані

дезадаптації; при вивченні працівників, які призначаються на посади з більшим обсягом робіт та більш високим рівнем відповідальності; при оцінці психологічної готовності працівника до дій в екстремальних ситуаціях та до виконання певних оперативно-службових завдань. Не є секретом те, що виконання деяких завдань, особливо із застосуванням зброї, викликає у працівників сильне психоемоційне напруження. У таких випадках психодіагностичне обстеження проводиться з метою оцінки психічного стану працівника, його особистісних ресурсів до відновлення, для вирішення питання щодо надання реабілітаційної допомоги.

Психодіагностичні обстеження, особливо із застосуванням новітніх психологічних технологій, у тому числі з використанням комп'ютерної поліграфічної техніки, упроваджуються в процес розкриття та розслідування злочинів. Одним із видів таких досліджень є також складання портретних характеристик (психологічних портретів) осіб, які скоїли злочин та знаходяться у розшуку.

Психопрофілактика у органах внутрішніх справ направлена на виявлення працівників з ознаками дезадаптації, на надання допомоги керівникам усіх рівнів з питань зміцнення дисципліни та законності в органах внутрішніх справ України, створення ефективної системи забезпечення психологічної та психофізіологічної надійності персоналу, здійснення заходів щодо оптимізації соціально-психологічного клімату в колективах, на формування здорового способу життя.

Просвітницька діяльність практичних психологів ОВС має за мету формування у працівників знань з профілактики психічних розладів, що пов'язані з психоемоційним перевантаженням, з розв'язання конфліктних ситуацій на роботі та в родині, безпечної поведінки у специфічних ситуаціях оперативно-розшукової діяльності, масових безпорядків та надзвичайних ситуацій. Діяльність працівника міліції пов'язана з різного роду ситуаціями щодо припинення порушень правопорядку та закону. У зв'язку з цим важливим є вміння поводити себе у таких умовах, встановлювати контакт з

правопорушниками, оцінювати їх риси особистості за зовнішніми характеристиками поведінки, вести переговори з ними, досягати під час переговорів своєї мети. Психологи також ознайомлюють працівників з новими психологічними методами розслідування злочинів.

Таким чином, головним завданням просвітницької діяльності є психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ України до виконання своїх функціональних обов'язків як у повсякденних, так і у екстремальних умовах.

Психологічне консультування – це надання психологічної допомоги працівникам міліції під час охорони громадського порядку, при забезпеченні переговорної діяльності, керівникам органів та підрозділів внутрішніх справ з оптимізації соціально-психологічного клімату у колективах, членам сімей працівників ОВС з розв'язання побутових конфліктів.

Психологічна корекція. Різні аспекти оперативно-службової діяльності здійснюють значний вплив на психічний стан працівників ОВС. Успішність виконання професійних дій під час масових безпорядків, ускладнення оперативної обстановки, застосування працівниками вогнепальної зброї, участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та перебування у зонах соціальних конфліктів призводить до психоемоційного перевантаження працівників, до розвитку станів дезадаптації та навіть до тимчасових розладів психіки. У працівників може відмічатися втрата гнучкості поведінки, недостатня оцінка ситуації, підвищена тривожність, стурбованість, стомленість, погіршуються пам'ять та увага, ускладнюється виконання розумових операцій, особливо у ситуаціях вибору. Такі стани, безумовно, потребують обов'язкової корекції.

Психологічні служби – сприяння оптимізації соціально-психологічного клімату в органах і підрозділах внутрішніх справ, надання психологічної допомоги керівництву в процесі розробки та виконання управлінських рішень, спрямованих на підвищення ефективності діяльності та зміцнення дисципліни; – участь у службових розслідуваннях надзвичайних подій, порушень працівниками дисципліни і законності; – надання консультативної та

практичної допомоги працівникам в питаннях взаємодії з різними верствами населення, а також представниками засобів масової інформації.

За напрямком психологічного супроводження оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України:

- психологічне забезпечення роботи з особовим складом ОВС:
- психологічне забезпечення кадрової роботи (відбору, адаптації, профілактики професійної деформації, роботи з резервом на висунення, розстановки, підвищення кваліфікації);
- забезпечення формування, оптимального морально-психологічного клімату в колективах співробітників, дозвіл і профілактика службових конфліктів, психологічна допомога керівникам ОВС в роботі з особовим складом;
- забезпечення морально-психологічної підготовки особового складу ОВС;
- психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ:
- психологічна підтримка працівників ОВС в процесі оперативно-службової діяльності (зняття стресу, перенапруження в процесі служби, профілактика психологічних зривів в роботі співробітників, підтримку працездатності);
- проведення психологічних експертиз у конкретних кримінальних справах; консультування співробітників по психологічним аспектам вирішення оперативно-службових завдань.
- консультування працівників з психологічних аспектів оперативно-службової діяльності;
- психологічне забезпечення переговорів зі злочинцями шляхом надання консультативної допомоги працівникам оперативних служб або прийняття безпосередньої участі в їх проведенні;
- складання психологічних портретів осіб, які підозрюються в скоєнні злочинів;
- проведення психологічних експертиз та поліграфічних досліджень;
- вивчення потреб органів внутрішніх справ в психологічних технологіях для різних видів оперативно-службової діяльності, формування замовлень на їх

розробку відповідним навчальним закладам і науковим установам та подальше їх упровадження в практику.

- проведення занять у системі службової підготовки працівників з психологічної тематики, що спрямовані на розвиток професійно значущих якостей особистості, підвищення психологічної стійкості під час виконання оперативно-службових завдань, особистої дисциплінованості, культури спілкування та чуйного ставлення до громадян;

- консультування керівників з питань застосування психологічних технологій у роботі з кадрами, прогнозування психологічного стану працівників органів внутрішніх справ та організації діяльності колективів в екстремальних умовах;

- організація заходів щодо формування у працівників психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

В системі МВС необхідність впровадження психологів для роботи з особовим складом усвідомлюється керівниками і практичними працівниками. Перші кроки в цьому напрямку вже зроблені. Так, існує нормативно-правова база, в відділах внутрішніх справ створюються психологічні кабінети.

Тема VIII Система психологічного забезпечення діяльності персоналу Державної прикордонної служби

«Про затвердження Концепції психологічного забезпечення діяльності Прикордонних військ України та Положення про психологічну службу Прикордонних військ України» було створено психологічну службу прикордонного відомства.

Необхідність створення психологічної служби обґрунтовувалась потребою розгортання системи вивчення та аналізу соціально-психологічних чинників, які впливають на ефективність оперативно-службової діяльності персоналу, стан дисципліни та правопорядку; створення системи моніторингу

психологічного стану персоналу; надання прикордонникам та членам їх сімей психологічної допомоги; проведення заходів психологічної просвіти військовослужбовців; здійснення психологічного забезпечення управлінської діяльності керівного складу органів та підрозділів; психологічного забезпечення усього циклу кадрової роботи тощо. Актуальність проблем психологічного характеру підтверджують дослідження психологів органів Державної прикордонної служби України, які проводилися з 2005 року під керівництвом О.М. Хайруліною.

Психологічна служба спрямована на професійну психологічну допомогу на підставі наявності ознак професійної деформації, зокрема професійного вигорання, що може створювати проблеми в процесі службової діяльності та поза службою, негативно позначатись на ефективності службової діяльності та поведінці прикордонників, бути підґрунтям погіршення стосунків з найближчим соціальним оточенням. Психологічне забезпечення діяльності особового складу Державної прикордонної служби України – це система узгоджених, цілеспрямованих заходів, які ґрунтуються на досягненнях сучасної психологічної науки і провадяться для забезпечення ефективної оперативно-службової і повсякденної діяльності особового складу, його психологічної готовності до виконання завдань за призначенням, збереження психічного здоров'я військовослужбовців, та членів їх сімей.

Психологічне забезпечення діяльності персоналу Державної прикордонної служби України має такі складові: – психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності персоналу, що включає в себе моніторинг психологічного стану особового складу, соціально-психологічного клімату в колективах підрозділів, психологічну профілактику негативних станів та ненормативної поведінки персоналу, що виникають внаслідок виконання службових завдань та дій зовнішніх факторів та умов служби, здійснення психокорекційних заходів; – психологічне забезпечення діяльності з підтримання правопорядку та дисципліни, включає в себе визначення соціально-психологічних та індивідуально-психологічних передумов порушень

дисциплінарних норм, застосування відповідних профілактичних заходів, профілактику та попередження професійних деформацій персоналу, психокорекцію девіантної поведінки; – психологічне забезпечення кадрової роботи, включає в себе здійснення професійного психологічного відбору персоналу, психологічний моніторинг посадових осіб кадрового резерву, надання відповідних рекомендацій, проведення професіографічної роботи; – психологічне забезпечення соціальної роботи з військовослужбовцями, працівниками та членами їх сімей включає проведення консультування вказаних осіб, поширення психологічних знань серед прикордонників та членів їх сімей, забезпечення збереження психічного здоров'я громадян. Для реалізації вказаних завдань у прикордонному відомстві була створена відповідна структура, що складається з наступних підрозділів та посадових осіб:

Психологічною службою прикордонного відомства встановлено тісні професійні контакти з провідними державними психологічними установами, зокрема:

- Українським науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи НАПН України;
- Інститутом психології ім. Г. С. Костюка НАПН України;
- профільними кафедрами Академії внутрішніх справ України;
- Кафедрою психофізіології Української військово-медичної академії;
- Регіональними центрами соціальної допомоги сім'ям та молоді, та іншими.

Співпраця з провідними державними установами психологічної спрямованості дозволяє оперативно здійснювати методичну експертизу та ліцензування діяльності психологів відомства, проводити заходи удосконалення професійної підготовки психологів. Проведені у 2003-2006 роках заходи щодо створення та становлення психологічної служби прикордонного відомства дозволили достатньо оперативно забезпечити її практичне функціонування в інтересах за- вдань охорони державного кордону. Розроблена та впроваджена методика визначення та оцінки соці- ально- психологічних чинників, що впливають на ефективність службової діяльності

персоналу під час охорони державного кордону. Такий аналіз регулярно здійснюється в Адміністрації ДПСУ, всіх регіональних управліннях та органах. Розроблено та впроваджено ряд практичних методик та рекомендацій, щодо психологічного забезпечення діяльності з охорони державного кордону серед яких: – методичні рекомендації по підбору та комплектуванню особовим складом прикордонних нарядів; – рекомендації щодо психологічного забезпечення діяльності персоналу органів та підрозділів морської охорони; – система застосування прикордонниками методів психологічної самоактивізації, самоконтролю та регуляції психологічних станів під час виконання службових завдань та інші. Створено та впроваджено методику проведення комплексного соціально-психологічного обстеження підрозділу ДПСУ. Регулярні обстеження здійснюються у кожному підрозділі. Створена та удосконалюється система роботи з персоналом, що потребує надання індивідуальної соціально-психологічної допомоги.

Список використаної літератури

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт : учеб. пособие / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 2000. – 240 с.
2. Бабій М.Ф. Розвиток та прояв творчості у сучасній школі / М.Ф.Бабій // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – №11. – С. 20-26.
3. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. – СПб. : Речь, 2004. – 272 с.
4. Вінник Н.Д. Методика «Духовна культура» особистості педагога» / Н.Д.Вінник // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. –№10. – С. 36-41.
5. Горальський А. Правила тренінгу творчості. – Львів: ВНТЛ, 1889. – 52 с.
6. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич, О. В. Савицька. – 2-ге вид.– К. : Центр учбової літератури, 2010. – 256 с.
7. Зязюн І. А. Технологізація освіти в контексті удосконалення професійного розвитку особистості. – В зб.: Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002. Частина 2. – Харків: «ОВС», 2002. – с. 34-38
8. Кашапов М.М. Психология педагогического мышления / М.М.Кашапов. – СПб. : Алетейя, 2000. – 463 с.
9. Климов Е.А. Психология профессионала / Е.А.Климов. – М., Воронеж, 1996. – 234 с.
10. Крулехт М.В. Экспертные оценки в образовании / М.В.Крулехт, И.В.Тельнюк. – М. : Академия, 2002. – 112 с.
11. Кузьмина Н.В. Профессиональная деятельность педагога / Н.В.Кузьмина. – М. , 1989. – 211с.

12. Максименко С.Д., Заброцький М.М. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування) – К. : Главник, 2005. – 112 с.
13. Максимова Т.В. Смыслоразностные ориентации как фактор становления индивидуального стиля педагогической деятельности
14. Мещеніна Т. Особливості психологічної реабілітації учасників збройних конфліктів / Т. Мещеніна, О.Пашілова // Прикладна психологія і психоаналіз, 2003, № 4
15. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / М.Мюллер. – Львів : Свічадо, 2014. – 120 с.
16. Овчарова Р. В. Практическая психология образования / Р.В. Овчарова. – М. : Академия, 2003. – 448 с. Овчарова Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – М. : Академия, 2003. – 448 с.
17. Скок А.Г. Психологічна служба освіти: навчальний посібник / А.Г.Скок, І.М.Ющенко. – К. : Видавничий дім «Слово», 2013. -240 с.
18. Технологія тренінгу / Упоряд. О. Главник, Г. Бевз / За заг. Ред. С.Максименка. – К. : Главник, 2005 .- 127 с.
19. Федорчук В.М. Соціально-психологічнимй тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. – 240 с.
20. Черепехіна О.А. Щодо розуміння сутності поняття «професіоналізм психолога» / О. А. Черепехіна // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя, 2009. – Вип. 55
21. Штепа О.С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання// Практична психологія та соціальна робота. – 2004. - № 3.

Глосарій

Анкетування – полягає у збиранні фактів на основі письмового самозвіту досліджуваних за спеціально складеною програмою. Велике значення має чіткість змісту та формулювання запитань.

Афект - форма переживання емоцій, ознаками якої є швидке виникнення, бурхливий та короткочасний перебіг, супроводження порушеннями свідомості, втратою самоконтролю. Викликаються гострими життєвими ситуаціями. Схильність до афектів свідчить про невихованість, невміння володіти собою.

Вік психологічний - новий тип будови особистості й її діяльності, ті психічні й соціальні зміни, які вперше виникають на даному віковому етапі і які у найголовнішому і основному визначають свідомість дитини, її ставлення до середовища, її зовнішнє і внутрішнє життя, весь хід її розвитку в даний період (Л. С. Виготський).

Властивість психічна - система усталених, фіксованих і повторюваних ознак психічного факту (якості характеру, темпераменту, здібностей).

Воля - психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

Діяльність - внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, що регулюється усвідомленою метою.

Діяльність мнемічна - система складних за структурою психічних процесів, керованих мнемічною метою, що формується у дошкільника на основі вроджених, біологічних форм пам'яті.

Діяльність побутова - різновид діяльності, що виступає засобом задоволення біологічних потреб людини в їжі, теплі, чистоті та має соціальну природу, оскільки її виконання передбачає засвоєння людиною принципів організації свого побуту, прийнятого у суспільстві, оволодіння нею соціально виробленими культурно-гігієнічними навичками.

Діяльність продуктивна - образотворча й конструктивна діяльність дитини, націлена на отримання результату, що має творчий та оригінальний характер.

Диференціація психіки - закономірність психічного розвитку, що полягає у послідовному ускладненні психіки шляхом накопичення новоутворень.

Експеримент психологічний - один з основних дослідницьких методів психології, специфіка якого полягає у спеціальному створенні умов, за яких виникають очікувані психічні процеси, акти поведінки дитини, у повторенні їх для перевірки істинності експериментальних висновків, у зміні цих умов з метою виявлення їх впливу на перебіг досліджуваних процесів.

Екстеріоризація - процес переходу внутрішньої сторони діяльності (внутрішніх дій) у зовнішню (зовнішні дії); відбувається при здійсненні планів.

Емоції - психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого сенсу явищ та ситуацій, обумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

Емпатія - один з механізмів взаєморозуміння, що полягає в емоційному відгукові на переживання іншої людини (співчуття, співпереживання).

Індивідуальність - це сукупність особливостей, що відрізняють одну людину від інших.

Інтерес - усвідомлюваний людиною мотив, що є емоційним проявом пізнавальних потреб та виявляється у бажанні більше дізнатися про об'єкт інтересу, глибше зрозуміти його. Задоволення інтересу не веде до зникнення потреби, а навпаки - до її посилення, тому його називають ненасичуваним мотивом.

Колектив – найвища стадія розвитку групи, що об'єднує людей як процесом спільної діяльності, так і його організацією.

Компетентність педагога професійна - особистісні можливості педагога, які дозволяють йому самостійно й ефективно реалізовувати цілі педагогічного процесу; єдність теоретичної й практичної готовності педагога до здійснення педагогічної діяльності. У педагогічній компетентності вирізняють такі гармонійно поєднані складові: знання, уміння, навички, способи й прийоми їх реалізації у діяльності, спілкуванні, розвитку особистості (Мітіна Л. М.).

Мікросередовище - джерело психічного розвитку особистості, що включає її безпосереднє оточення, близьких дорослих, сім'ю.

Мотивація - система усіх видів спонукань особистості (потреби, мотиви, інтереси, цілі установки, ідеали), які регулюють поведінку і діяльність людини.

Мотивів підпорядкованість - важливе особистісне новоутворення; зумовлена прагненням відповідати вимогам дорослого здатність дитини обирати між мотивами "хочу" і "треба" другий як пріоритетний.

Настрій - форма переживання емоцій, що становить загальний емоційний стан, фон перебігу психічних процесів та поведінки людини (діяльність відбувається на певному емоційному фоні).

Поведінка польова - поведінка, безпосередню зумовлена переживаннями, бажаннями дитини, імпульсивна, ситуативна, непослідовна (О. М. Леонт'єв).

Потреба - стан нужди, що виражає залежність організму від конкретних умов існування, і виступає джерелом його активності .

Потяг - спонукання діяльності, в основі якої знаходиться потреба, об'єкт задоволення якої особистість не усвідомлює.

Почуття вищі - різновид емоцій особистості, що відображають ставлення особистості до явищ соціальної дійсності та є результатом формування в умовах навчання та виховання.

Прагнення - це мотиви поведінки, у яких виявляється потреба людини в таких умовах існування і розвитку, що безпосередньо відсутні, але можуть бути створені у результаті діяльності.

Психіка - це властивість високоорганізованої матерії, що є особливою формою відображення суб'єктом об'єктивної реальності (О. М. Леонт'єв).

Психологічна сумісність - це ефект спільної діяльності людей, що дає максимальний результат за мінімальних психічних витрат. Якщо група досягає високих результатів за колосальних витрат психічної та іншої енергії, за рахунок нервових зривів, можна сумніватися в психологічній сумісності та сприятливому психологічному кліматі. Отже, морально-психологічний клімат

педагогічного колективу впливає на якість роботи його членів, а також на взаємовідносини із учнями та їх батьками. (Ділові, товариські взаємовідносини вчителя зі своїми колегами, адміністрацією школи допомагають встановити послідовність та цілеспрямованість дій всього колективу вчителів у взаємовідносинах із всіма учасниками навчально-виховного процесу).

Психотерапевтична бесіда (клінічне інтерв'ю) використовується в цілях надання психологічної допомоги. Це найскладніший вид бесіди, за допомогою якого психолог допомагає людині усвідомити внутрішні проблеми, пов'язані з ними переживання, конфлікти, виявити їх причини.

Психокорекція - це направлена дія на ті або інші структури з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особи. Психокорекція визначається як обґрунтована дія психолога на дискретні характеристики внутрішнього світу клієнта.

Рефлексія - один з механізмів взаєморозуміння, що полягає в усвідомленні людиною того, як вона сприймається партнером у спілкуванні.

Рівень актуального розвитку - одне з основних понять культурно-історичної концепції розвитку Л. С. Виготського, що охоплює ті способи діяльності, якими дитина володіє самостійно, без допомоги дорослого (самостійно читає, пише, розв'язує задачі, відповідає на тестові запитання).

Розумові дії - система інтелектуальних операцій людини, спрямованих на виявлення ознак предметів, які безпосередньо не сприймаються.

Роль - суспільно прийнятий спосіб поведінки людей у різних ситуаціях (Д. Б. Ельконін).

Рушійні сили психічного розвитку - внутрішні суперечності, що спонукають людину до активності, спрямованої на їх подолання. Г. С. Костюк вирізняв низку таких важливих внутрішніх суперечностей.

Між новими потребами, цілями, прагненнями та досягнутим людиною рівнем оволодіння засобами, необхідними для їх задоволення. Наприклад, внаслідок появи комунікативної потреби дитина оволодіває мовленням як засобом спілкування з оточуючими.

Між інертністю, стабільністю, стійкістю й мінливістю, гнучкістю. Розв'язання цієї суперечності веде до появи "гнучкої стабільності". Зокрема, узагальнення особистістю різних мінливих мотивів, способів поведінки призводить до її стійкості в різноманітних життєвих обставинах.

Між досягнутим рівнем психічного розвитку індивіда й образом його життя. Між перспективними й близькими цілями.

Самосвідомість - один із проявів свідомості як відокремлення себе ("Я") від об'єктивного світу ("не Я"); усвідомлення, оцінка людиною себе, свого місця у світі, своїх інтересів, знань, переживань, поведінки тощо. Самосвідомість має ієрархічно побудовану структуру від елементарного самопочуття до самопізнання і найвищого рівня - самоствавлення, що виявляються у самоконтролі та саморегуляції своєї поведінки (К. К. Платонов).

Світогляд - сукупність переконань особистості, формування якого становить важливу задачу навчання і виховання; у загальних рисах утворюється до кінця шкільного віку.

Спілкування - складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, породжуваний потребами у спільній діяльності, який передбачає обмін інформацією, взаємодію, сприймання та розуміння між його учасниками.

Сприймання - психічний процес відображення в мозку людини предметів та явищ у цілому, у сукупності всіх їх якостей та властивостей при безпосередній дії подразників на аналізатори.

Спрямованість особистості - моральна, етична характеристика особистості, яка виявляється у реальному змісті суспільної поведінки й визначається змістом домінуючих мотивів.

Стан психічний - психічний факт, існуючий у деякий незначний проміжок часу і зумовлений ситуацією (прояви волі, уваги, мислення, почуттів).

Стрес - форма переживання емоцій особистістю, ознаками якої є стан напруги при загрозі або перевантаженні, що амбівалентно позначається на здоров'ї та діяльності особистості: позитивно (еустрес) чи негативно (дистрес).

Тестування – призначене для виявлення наявності чи відсутності уже відомих психологічних особливостей у досліджуємих.

Установка - готовність особистості діяти певним чином.

Уява - своєрідна форма відображення об'єктивної дійсності, психічний процес, що полягає у створенні нових образів шляхом переробки матеріалу сприймань і уявлень, утворених у попередньому досвіді.

Уява афективна - одна з перших форм уяви дитини раннього віку, змістом якої виступають емоції й переживання дитини.

Уява пізнавальна - одна з перших форм уяви дитини раннього віку, змістом якої є образи уявних предметів, ситуацій.

Уявлення через дію - перші прояви уяви у дитини раннього віку, що виникають у процесі слухання дитячої літератури і полягають у тому, що дитина показує дії персонажів по ходу слухання; б'є ручкою об стіл, удавано плаче..

Характер особистості - сукупність індивідуально-своєрідних психічних властивостей, які виявляються у типових для даної особистості способах діяльності при типових обставинах і визначаються ставленням особистості, до цих обставин.

Ціль - провідний компонент структури діяльності, що є образом майбутнього результату діяльності.

Додаток А

Тренінг для класних керівників

«УСВІДОМЛЕНЕ І ВІДПОВІДАЛЬНЕ БАТЬКІВСТВО»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками важливості відповідального ставлення до батьківства; ознайомити учителів із і учасниками методами роботи на батьківських зборах.

Завдання:

- розглянути роль батьківства в житті людини;
- обґрунтувати важливість відповідального ставлення до народження дитини;
- проаналізувати стилі батьківської поведінки стосовно дітей та їх вплив на процес формування особистості дитини;
- визначити основні засади усвідомленого батьківства.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Емоційне настроювання. Вправа «Лагідне ім'я» (10 хв)

Пригадайте, як до вас звертаються вдома, як до вас зверталися в дитинстві? Ми будемо кидати м'яч. Той, хто його отримає, назве свої лагідні імена; головне — запам'ятати, хто кому кидав м'яч. Коли всі назвуть свої імена, м'ячик піде зворотним шляхом. Треба намагатися не переплутати й кинути м'яч тому, хто першого разу кинув вам, а також назвати його лагідне ім'я.

Питання для обговорення

- Що виявилось складним?
- Що нового ви дізналися один про одного?

Визначення очікувань учасників тренінгу. Вправа «Лелека» (10 хв)

Перед початком заняття тренер прикріплює на стіні великий малюнок із зображенням лелеки, який несе у дзьобі немовля. Кожний учасник отримує паперову пір'їнку, на якій протягом 5 хвилин йому пропонується написати власні очікування від тренінгу.

Після того як усі учасники записали свої очікування, вони по черзі підходять до лелеки, зачитують свої сподівання й скотчем приклеюють пір'їнки на його крила (наприкінці заняття малюнок лелеки можна використати для визначення досягнень щодо очікувань учасників).

Далі в групі проводиться анкетування вчителів (батьків) і метою визначення відповідальності за виховання дітей, пріоритетів у вихованні, типу труднощів, що виникають у батьків і дітьми.

3. Анкета для батьків (учителів) (10 хв)

Шановні батьки! Анкета допоможе визначити вашу батьківську позицію й тип взаємодії з вашою дитиною.

1. Як ви вважаєте, хто найбільше відповідальний за виховання дитини?

- Сім'я;
- шкільний заклад;
- спільні зусилля шкільного закладу і сім'ї;
- додаткові установи (гуртки, секції).

2. З якими труднощами ви стикаєтеся під час виховання дитини (відзначте дві найважливіші для вас)?

- Взаєморозуміння з дитиною;
- нестача знань;
- спосіб розв'язання конфлікту;
- небажання дитини ходити до школи;
- брак часу на спілкування з дитиною;
- індивідуальні особливості дитини (агресивність, замкнутість,

тривожність, емоційні особливості — потрібне підкресліть):

- конфліктні відносини дитини з однолітками;
- розбіжності у вимогах членів сім'ї;
- інше _____

3. На ваш погляд, найефективніші засоби впливу на поведінку дитини в конфліктній ситуації — це:

- загроза, попередження («Якщо ти не припиниш, то...»);
- фізичне покарання;
- домовленості;
- компроміс;
- пояснення;
- ігнорування;

4. Чи часто ви вживаєте такі за значенням вислови (відзначте кружечком, які вживаєте)?

- Який ти в мене молодець!
- Ти можеш, тобі все вдається!
- У всіх діти як діти, а в мене...
- Скільки разів можна тобі повторювати!
- Як ти вважаєш?
- Я тобі обов'язково допоможу, не хвилюйся!
- Мене не цікавить, чого ти хочеш!

5. Що з переліченого ви вважаєте найважливішим для своєї дитини?

- Високий рівень інтелектуального розвитку;
- фізичне здоров'я;
- доброту, чуйність;
- цілеспрямованість;
- інше _____

6. Як ви одержуєте інформацію про виховання дитини (відзначте три найважливіші джерела)?

- Із телепередач;
- на батьківських зборах;
- із журналів, газет;
- від вихователів, психолога;
- із власних знань і досвіду;
- інше _____

Прізвище, ім'я, по батькові анкетованого. _____

Дякуємо!

4. Вправа «Асоціативний ланцюжок» (25 хв) Необхідне забезпечення:
аркуш ватману,

поділений на три колонки з назвами «Дитина», «Батьки», «Сім'я»;
конверт з картками трьох видів: «Дитина», «Батьки», «Сім'я» (загальна
кількість карток відповідає кількості учасників), плакати з визначенням понять.

1-й етап (10 хв)

Учасникам пропонується знайти по одному слову-асоціації, пов'язаному з
поняттям «дитина», «батьки», «сім'я», і

записати в своєму робочому зоншиті. Далі вони по черзі озвучують свої
асоціації до цих понять, а тренер записує їх у відповідну колонку на ватмані
(можна використовувати інтерактивну дошку), створюючи своєрідні
асоціативні ланцюжки.

2-й етап (15 хв)

Психолог пропонує учасникам узяти наосліп з конверта по одній картці
та об'єднатися в групи згідно з написами на них.

Кожна група протягом 7 хвилин працює над визначенням поняття,
зазначеного на картці, спираючись на відповідні асоціативні ланцюжки. Потім
групи презентують свої визначення у великому колі.

Питання, для обговорення

- Для чого необхідно було визначити зміст понять «дитина», «батьки»,
«сім'я»?

- Чи допомогли у визначенні понять асоціативні ланцюжки? Наприкінці
вправи тренер за допомогою електронних слайдів (чи заздалегідь заготовлених
плакатів) наводить приклади визначення цих понять зі словників, енциклопедій
та інших видань.

Сім'я Динамічна мала група людей, котрі проживають разом і
зв'язані родинними стосунками (шлюб, кровна спорідненість, усиновлення,

опіка), спільністю формування і задоволення соціально-економічних та інших потреб, взаємною моральною відповідальністю

5. Вправа «Будиночок» (35 хв)

Необхідне забезпечення: аркуш ватману, на якому намальований великий будинок із багатьма вікнами, але без даху; вирізаний з паперу дах будинку з написом «Батьківство»; аркуші паперу формату А4 (за кількістю учасників), на яких намальований будиночок із п'ятьма віконцями, плакат із визначенням поняття «батьківство».

Етап 1

Тренер знову звертає увагу учасників на асоціативні ланцюжки, створені до понять «дитина», «батьки», «сім'я» у попередній вправі. Він пропонує учасникам знайти в цих ланцюжках спільні (або близькі за значенням) асоціації та вписує їх у вікна великого будинку.

Далі ведучий пропонує підібрати ланцюжок ще до одного базового поняття: «батьківство». Він прикріплює над будинком дах із написом «Батьківство» і пропонує учасникам доповнити ланцюжок новими асоціаціями, які у них виникають стосовно цього поняття. Ці доповнення він також вписує у пусті вікна будинку.

Етап 2

Учасники отримують аркуші паперу, де намальований будиночок із п'ятьма віконцями. Кожному з учасників пропонується вибрати зі всіх вікон великого будинку написи з п'ятьма асоціаціями, які, на його думку, найбільш повно відповідають поняттю «батьківство», та вписати їх у віконця свого будиночка.

Етап 3

Учителям пропонується поставити номери від 1 до 5 біля віконця, тобто проранжувати за ступенем адекватності змісту запропоновані визначення терміна «батьківство», а потім пояснити думку у великому колі.

Етап 4

Обговорення вправи

- Які асоціації були названі всіма або більшістю учасників?
- Які пріоритетні асоціації найчастіше називались?
- Чи є в групі абсолютно однакові будиночки?
- Чи є будинки, в яких написи у віконцях збіглися з іншими?
- Що станеться з будиночком, якщо одне з віконць «погасне» ?
- Які труднощі виникали на різних етапах виконання вправи?
- Які варіанти можна запропонувати для їх подолання?

Наприкінці тренер-психолог презентує визначення поняття «батьківство» за допомогою мультимедійного проектора (плакату):

6. Вправа «Образ щасливої дитини» (20 хв)

Ведучий об'єднує учасників у чотири групи прийомом «Казкові герої» (імена героям дають учасники) та пропонує їм, використовуючи аркуші ватману, газети, журнали, нитки, тканину, ножиці, кольоровий папір, клей, фломастери, створити колаж «Образ щасливої дитини» і підготувати коментар результату роботи для презентації. Після групових презентацій психолог звертає увагу на те, що однією зі складових щастя дитини в сім'ї є наявність батьків. Він підводить до думки, що батьки щасливі тоді, коли щаслива дитина.

7. Вправа «Які умови забезпечать щасливе батьківство?» (25 хв)

Кожний учасник отримує аркуш паперу формату А4 зі схемою:

На ньому необхідно протягом 5 хвилин визначити фізичні, соціальні, психологічні та економічні умови, що сприятимуть щасливому батьківству.

Після завершення індивідуальної роботи тренер об'єднує вчителів у чотири групи прийомом «Герої мультфільмів» (імена героїв обирають учасники) та пропонує шляхом обговорення в групах індивідуальних напрацювань кожного скласти узагальнений список фізичних, соціальних, психологічних та економічних умов, що сприятимуть щасливому батьківству.

Важливо звернути увагу учасників на те, що дитина має бути бажаною, що відповідальність за народження й подальший розвиток здорової дитини несуть в однаковій мірі і тато, і мама.

8. Керована дискусія (15 хв)

Тренер пропонує учасникам підвестися і зібратися у центрі кімнати. Далі він зачитує твердження, стосовно якого учасникам необхідно висловити власну точку зору. Якщо вони погоджуються із запропонованим твердженням, то мають піти у куток кімнати, де прикріплено табличку «погоджуюсь». Якщо учасники не поділяють думки, висунутої на обговорення, то переходять у куток з табличкою «не погоджуюсь». Після розподілу учасників по кімнаті стосовно кожного твердження психолог звертається до деяких із них із проханням аргументувати свою позицію.

Під час дискусії має право на існування думка кожного учасника, що обумовлена певним досвідом і моральними цінностями. Завдання тренера полягає в тому, щоб наприкінці дискусії підвести до висновку про те, що не можна однозначно трактувати жодне з наведених висловлювань.

9. Робота в групах «Стилі батьківської поведінки стосовно дітей» (20 хв)

Учасники об'єднуються у чотири групи. Кожна група отримує картку з характеристикою одного стилю поведінки.

Картка 1. Авторитарний стиль батьківської поведінки Батьки, схильні до авторитарного стилю:

- надто суворі;
- застосовують фізичні покарання;
- надмірно контролюють всі вчинки дитини;
- вимагають від неї постійної покірності;
- обмежують право вибору дитини;
- не бажають іти на компроміс із дитиною;
- нетерпимі до дитячих недоліків і проявів «дитячості».

Картка 2. Ліберальний стиль батьківської поведінки Батьки, схильні до ліберального стилю:

- здійснюють незначний контроль за поведінкою дитини або контроль узагалі відсутній унаслідок байдужого ставлення до виконання батьківських обов'язків;

- практикують вседозволеність;
- виконують усі забаганки дитини;
- невинуватено ідеалізують свою дитину.

Картка 3. Опікунський стиль батьківської поведінки Батьки, схильні до опікунського стилю:

- прагнуть постійно бути поруч із дитиною;
- вирішують за дитину - всі проблеми;
- роблять за дитину те, що може робити вона сама;
- оточують дитину надмірною увагою;
- обмежують самоствердження дитини;
- контролюють кожен крок дитини.

Картка 4. Демократичний стиль батьківської поведінки Батьки, схильні до демократичного стилю:

- поважають особистість дитини;
- приймають дитину такою, якою вона є;
- дають зрозуміти дитині, що її справи є важливими й для них;
- довіряють своїй дитині;
- дозволяють своїй дитині робити власний вибір;
- заохочують самостійність дитини;
- засуджують не саму дитину, а її вчинок;
- прислухаються до думок дитини;
- проводять разом із дитиною вільний час;
- допомагають дитині розвивати її здібності.

Протягом 5 хвилин учителям пропонується ознайомитись із текстом картки, а після того — поміркувати над наступними запитаннями:

- Як почуває себе дитина, до якої батьки ставляться таким чином?
- Як може вплинути таке ставлення батьків до дитини на їх особистісний розвиток?

Після закінчення кожна група зачитує картку з характеристикою стилю поведінки та пропонує на загальний розгляд результати своїх міркувань.

Після цього тренер дає вчителям завдання визначити, який стиль батьківської поведінки є найбільш сприятливим для формування особистості дитини.

Інформація для тренера. Довіра і страх, упевненість і боязкість, спокій і тривога, щирість і теплота у стосунках — усіх цих рис особистість набуває в сім'ї. Батьки використовують методи і засоби виховання, які допомагають привнести у свідомість дитини систему норм і правил, долучають її до моральних цінностей. Щоб дитина досягла цієї мети, вони заохочують або карають її, прагнуть бути зразком для наслідування або несвідомо ним стають. У тривожних матерів, наприклад, часто виростають тривожні діти. Нестриманий батько, який дратується з найменшого приводу, нерідко, сам того не підозрюючи, формує схожий тип поведінки у своєї дитини.

Негативні наслідки авторитарного стилю батьківської поведінки. Надто високі вимоги, які ставлять до дитини, потребують максимальної мобілізації всіх розумових і фізичних здібностей. Від дитини вимагають досягнення успіху в різних сферах. Це стає самоціллю, але при цьому страждає духовна сфера.

Авторитарний стиль виховання може призвести до відхилення у поведінці. Особливо тоді, коли батьки прагнуть бачити свою дитину лідером.

Дитина має отримувати найвищі бали з усіх предметів у школі, займати призові місця на олімпіадах, вигравати спортивні змагання. Така психологічна установка сприяє появі страху невдачі, поразки.

Постійне напруження спричиняє прагнення звільнитися від неприємних станів за допомогою наркотичних речовин і алкоголю. Дитина втрачає стимули до корисної діяльності, в неї виникає недовіра до людей, вона прагне уникати контактів з ними. Дитина прагне змінити спілкування з батьками, вчителями на спілкування з однолітками. Людина рабськи підкоряється владним людям, а щодо слабших за себе виявляє жорстокість, агресію, ігнорує людську гідність.

Опікунський стиль виховання (гіперопіка) загрожує тим, що, зазнавши труднощів повсякденного життя, не маючи необхідних навичок їх подолати, людина часто зазнає поразки. А це н свою чергу спричиняє почуття

невпевненості, підвищує рівень тривожності, розвиває почуття безпорадності, комплекс неповноцінності. Можуть з'явитися відхилення у поведінці — прагнення штучно змінити психічний стан. Людина може почати вживати наркотичні речовини та алкоголь, щоб утекти від реальності, позбутися комплексу неповноцінності.

Поблажливий стиль виховання (ліберальний) може призвести до входження дитини до асоціальних груп, оскільки у неї не сформувалися психологічні механізми, необхідні для самостійної, відповідальної поведінки суспільстві. Підліткам притаманне раннє вживання алкоголю чи інших психотропних речовин, які згубно діють на психічний стан.

Згодом такі діти конфліктують з тими, хто їм не підкоряється. Вони не здатні враховувати інтереси інших людей, встановлювати стійкі емоційні зв'язки, не готові до обмежень і відповідальності. З іншого боку, сприймаючи брак правильного виховання з боку батьків як виявлення байдужості й емоційного неприйняття, дитина відчуває страх і невпевненість, внутрішню порожнечу, яка викликає порушення в емоційній сфері дитини.

Демократичний стиль виховання (авторитетний, орієнтований на співпрацю) заохочує особистісну відповідальність дитини відповідно до її вікових можливостей. Дитина присутня під час обговорення сімейних проблем, бере участь у прийнятті рішень, вислуховує та обговорює думки та поради батьків.

Оптимальним для сімейного виховання вважається демократичний стиль, якому притаманний високий рівень вербального спілкування між дітьми і батьками; готовність батьків прийти на допомогу дітям; віра батьків в успішну самостійну діяльність дитини; адекватний батьківський контроль. Але в нестандартних, екстремальних ситуаціях доцільним буде вдатися до авторитарного стилю (взяти керівництво у свої руки за браком у дитини життєвого досвіду і самосвідомості дорослої людини).

Ліберальний же стиль стане у пригоді в ситуації перевірки набутого дитиною досвіду, розвитку пізнавальної сфери, здібностей дитини тощо.

У складних для сучасної сім'ї умовах найбільше потерпають діти. Тому слід шукати підходи до виховання дитини як індивідуальності, створюючи таке середовище, в якому вона активно розвиватиметься.

Після закінчення обговорення тренер звертає увагу учасників на те, що характерною ознакою демократичного стилю є виявлення любові до дитини.

Питання для обговорення

Як батьки можуть виявити любов до дитини?

10. Вправа «Випробування машинки» (5 хв)

Тренер. Машинкою керує її господар. Його завдання — говорити їй, що робити, дбайливо ставитися до неї. У свою чергу «машинка» має уважно слухати свого господаря та чітко виконувати всі його вказівки.

Обираються пари, проводиться розподіл ролей — «машинка» і «господар» (пізніше буде обмін ними). Кожне зіткнення з предметами — помилка. Виграє той, чия машинка без аварій пройде весь шлях перешкод.

У приміщенні хаотично ставлять стільці. Кожна пара по черзі стає одна навпроти одної. «Машині» зав'язують очі.

Питання для обговорення

- Як ви вважаєте, хто виявився найкращим господарем для машинки? Чому? (У ході обговорення учасники називають того, хто, на думку багатьох, краще за усіх провів свою машинку по дорозі.)

- Яка риса допомогла виконати це завдання? (Вміння слухати, орієнтуватися у просторі, взаєморозуміння.)

Ви правильно назвали важливу рису — взаєморозуміння, і тому отримуєте оплески.

11. Інформаційне повідомлення «П'ять шляхів до серця дитини» (10 хв)

Під час інформаційного повідомлення тренер поступово кріпить на малюнку із зображенням дитини смужки — «шляхи до серця дитини» і робить на них відповідні написи: час, дотик, допомога, подарунок, слова заохочення.

П'ять шляхів до серця дитини

(фрагмент із книжки Гері Чепмена та Росса Кемпбелла)

Іноді діти розмовляють мовою, яку нам, дорослим, важко зрозуміти. Це може бути їм лише зрозумілий сленг. Але і нас — дорослих — також не завжди розуміють діти, тому що, розмовляючи з ними, ми не завжди можемо висловити свої думки. Але ще гірше, коли ми не завжди можемо висловити дитині свої почуття і любов зрозумілою мовою.

Чи вмієте ви говорити мовою любові?

Кожній дитині властиво розуміти любов батьків по-своєму. І якщо батьки знають цю «мову», дитина краще розуміє їх.

Любов потрібна кожній дитині, інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною.

Любов — це найдосконаліший фундамент спокійного дитинства. Якщо це розуміють дорослі, дитина виростає доброю і щедрою людиною.

Основне батьківське завдання — виростити зрілу та відповідальну людину. Але які б якості ви не розвивали в дитині, головне — будувати виховання на любові.

Упевненість у любові оточення

Коли дитина впевнена у любові оточення, вона стає більш слухняною, допитливою. З цієї впевненості малюк бере сили, щоб протистояти труднощам, з якими він стикається. Ця впевненість для нього — як бензобак для автомобіля! Дитина зуміє реалізувати свої здібності лише за умови, якщо дорослі регулярно наповнюють цією впевненістю її серце.

Як цього досягти? Звичайно, любов'ю. Виявляти саме той спосіб прояву любові, який є найбільш зрозумілим для дитини, знайти для неї індивідуальний, особливий шлях вираження почуттів.

Батьківська любов має бути безумовною, бо справжня любов умов не виставляє. Безумовна любов — це найвища форма любові. Адже ми любимо дитину просто за те, що вона є, незалежно від того, як вона себе поводить.

Ми всі це розуміємо, але іноді не усвідомлюємо того, що нашу (батьківську) любов дітям доводиться завойовувати.

Батьки люблять свою дитину, але з поправкою на те, що вона мусить добре навчатися і гарно себе поводити. І лише в цьому випадку вона отримує подарунки, привілеї та схвалення.

Звичайно, ми повинні навчати і виховувати свою дитину. Але спочатку необхідно наповнити її серце впевненістю у нашій безумовній любові! І робити це треба регулярно, щоб ця впевненість не випарувалась. Тоді в дитини не виникне страху, провини, вона буде відчувати, що потрібна.

Якщо дитина відчуває нашу безумовну любов, ми глибше розуміємо її душу, її вчинки, хороші та погані. Якщо діти відчувають, що їх по-справжньому люблять, вони швидше прислухаються до наших настанов.

Безумовну любов ніщо не може похитнути. Ми любимо дитину, навіть якщо вона некрасива і зірок з неба не дістає. Ми любимо її, якщо вона не виправдовує наших сподівань. І найважче: ми любимо її, що вона не скоїла б. Це не означає, що будь-який учинок дитини ми виправдовуємо. Це означає, що ми любимо дитину і показуємо їй це, навіть якщо її поведінка не є найкращою.

Чи не призводить це до вседозволеності? Ні, просто треба все робити послідовно: спочатку ми наповнюємо серце дитини впевненістю в тому, що вона потрібна, що ми її любимо, а лише потім будемо займатися її вихованням і навчанням.

Спілкуючись з дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:

- Перед нами діти.
- Вони поводять себе як діти.
- Буває, що їхня поведінка нас нервує.
- Якщо ми виконуємо свої батьківські обов'язки і любимо дітей не-

зважаючи на їхні витівки вони, подорослішавши, виправляються.

➤ Якщо вони мають догоджати мені або заслужити любов, якщо моя любов умовна, діти її не відчувають. Тоді вони втрачають упевненість у собі й не здатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їх, поводитись більш зріло.

➤ Якщо перш ніж заслужити любов вони повинні стати такими, якими ми хочемо їх бачити, вони стануть невпевненими у собі: «Скільки не намагайся — вимоги надто високі». А в результаті — невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість.

➤ Якщо ми любимо їх незважаючи ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не відчувати тривоги. Найголовніше — ЛЮБИТИ! Перші кроки

Для немовляти молоко і ніжність — синоніми. Воно не розрізняє таких речей, як їжа та любов. Без їжі дитина не виживе і без любові також. Якщо дитина не знає прихильності, вона помирає емоційно, вона не здатна жити повноцінним життям. Майже усі дослідження доводять, що емоційний фундамент закладається у перші півтора роки. Особливо вагому роль тут відіграють взаємини дитини з матір'ю. Пожива, яка забезпечує майбутнє емоційне здоров'я, — це:

- дотик;
- ласкаві слова;
- ніжна опіка.

Та дитина росте. Навчаючись ходити, говорити, вона все більше усвідомлює себе як особистість. Вона відокремлює себе від інших: є вона, є інші. Вона, як і раніше, залежить від матері, але тепер розуміє, що вона і мама — це не одне й те саме.

Дитина стає старшою, і тепер може любити більш активно. Тепер вона не просто отримує любов, вона може на неї відповісти!

Дитина ще не готова до самовіддачі. Вона по-дитячому егоїстична. Але протягом наступних років її здатність виражати любов зростатиме.

І якщо дитина, як і раніше, відчуває любов старших, все частіше вона буде ділитися своєю.

Підлітковий вік. Перехідний вік сам по собі не загрозовий, але дитина, яка вступає в нього без упевненості у любовіоточення, особливо вразлива. Вона не готова зустрітися з такою кількістю проблем.

Діти, які не знали безумовної любові, самотужки привчаються давати любов «по бартеру» — в обмін на щось.

Вони дорослішають, стають підлітками, в ідеалі оволодіваючи до того часу мистецтвом маніпулювання батьками. Доки такій дитині догоджають, вона мила й привітна, любить батьків, але як тільки щось їй не до вподоби, вона перестає любити їх. У відповідь на це батьки, які також не вміють любити безумовно, позбавляють дитину любові взагалі. Погодьтеся, це порочне коло, в результаті якого підліток стає озлобленим і розчарованим.

Щоб дитина відчула вашу любов, ви повинні знайти особливий шлях до її серця і навчитися виявляти свою любов, виходячи з цього.

Діти по-різному відчувають любов, але кожна дитина потребує її. Існує п'ять способів (основних), якими батьки виражають свою любов до дитини:

- дотик;
- слова заохочення;
- час;
- подарунок;
- допомога.

Якщо в сім'ї декілька дітей, то навряд чи мова любові до них однакова.

У дітей різні характери, і любов вони сприймають по-різному. З кожною дитиною необхідно говорити її рідною мовою любові. Але для того, щоб успішно впровадити цей підхід, нам необхідно ще раз підкреслити необхідність безумовної любові до дитини.

Дотик — один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голові, цілували, садили її на коліна тощо. Тактильна ласка однаково важлива

як для хлопчиків, так і для дівчаток. Тому, коли ви виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами «Я тебе люблю».

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто, тому що слова втраять усю силу і сенс. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою." У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно і м'яко, і тніть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини і частіше просити її: «Ти не міг би...», «Може, зробиш...», «Мені було б приємно, коли б ти...». Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить дитині, бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові. Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчитимуть про любов до неї.

Час — це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите: «Ти погрібна мені, мені подобається бути з тобою». Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути покараним все ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом — значить віддати дитині свою увагу сповна. Форми спільного проведення часу в кожній сім'ї різні: читання казок, бесіда за сімейною вечерею, гра у футбол, ремонт машини, допомога на дачі тощо. І якби ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруйте не лише хатнім справам, телевізору, іншим класним уподобанням, а в першу чергу — своїй дитині.

Подарунок — це символ любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї. Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які одержують такі подарунки, починають думати, ніби любов можна замінити різними речами. Тому пам'ятайте, що

справа не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами і кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу, — це плата, якщо намагаєтеся підкупити її, — хабар. Справжній подарунок дасться не в

обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження. Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо якщо це одяг. Подарунки не обов'язково купувати. Їх можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочки, пір'їнка, горішок тощо. Головне — придумати, як його подарувати.

Допомога. Материнство та батьківство багато в чому подібні до професій, і дуже нелегких. Можна сказати, що кожний з батьків несе відповідальність за виконання довгострокового (принаймні до досягнення дитиною 18 років) контракту, що передбачає ненормований робочий день. Кожного дня діти звертаються до вас із різноманітними питаннями, проханнями. Завдання батьків — почути їх і відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять і лають дитину, така допомога їй не радує. Допомагатидітям — не означає повністю обслуговувати їх. Спочатку ми дійсно багато робимо за них. Проте потім, коли вони підростуть, ми мусимо навчити їх усьому, щоб і вони допомагали нам.

На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні «мови» нашої любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту «мову» (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомога), яка веде до серця дитини.

Питання для обговорення

- Чи була наведена інформація для вас важливою?
- Що для вас означає поняття «шлях до серця дитини»?
- Чи доречно обрати тільки один шлях до серця дитини? Чому?

12. Вправа «Незакінчене речення» (10 хв)

Кожен учасник отримує картку з початком речення:

«Для мене усвідомлене батьківство — це...»

Учителям пропонується упродовж 5 хвилин написати свій варіант його завершення. Всі члени групи по черзі зачитують свої тексти. Протягом декількох хвилин відбувається обговорення, в ході якого визначаються спільні

підходи, пріоритети у розумінні поняття. Наприкінці вправи тренер ознайомлює учасників із визначенням поняття «усвідомлене батьківство»:

«Усвідомлене батьківство — це взаємодія батьків (чи осіб, які їх замінюють) між собою та іншими членами сім'ї, включаючи дітей, результатом якої є створення найбільш сприятливих умов для повноцінного розвитку дитини на всіх етапах її життя». (Плакат із цим визначенням вивішується на видному місці або транслюється на екрані за допомогою мультимедійного проектора.)

Необхідно зробити наголос на тому, що подальший хід тренінгу пов'язуватиметься з аналізом складових визначення поняття «усвідомлене батьківство», і надалі слід постійно звертатися до цього визначення.

13. Міні-презентація «Засади усвідомленого батьківства» (5 хв)

Тренер за допомогою мультимедійного проектора пропонує до уваги учасників засади усвідомленого батьківства. Завдання вчителів — проаналізувати запропонований перелік і доповнити його:

Любіть свою дитину.

Приймайте дитину такою, якою вона є.

Вірте своїй дитині.

Довіряйте дитині..

Вірте у те, що дитина може самостійно подолати життєві перепони.

Показуйте дитині, що вона є для вас важливою.

Дайте зрозуміти дитині, що її справи є важливими для вас.

Дозволяйте дитині робити свій вибір, приймати власне рішення.

Допомагайте дитині виконати те, чого вона не вміє.

Засуджуйте не саму дитину, а її вчинок.

Прислухайтесь до думки дитини.

Активно вислуховуйте про переживання і потреби дитини. Співпрацюйте з дитиною, а не керуйте нею. Накази й різкі заборони можуть спровокувати спалах агресії.

Будьте ввічливі з дитиною.

Будьте терплячі.

Проводьте разом з дитиною вільний час.

Допомагайте дитині розвивати свої здібності.

Забезпечуйте основні життєві потреби дитини.

14. Вправа «Меморандум» (15 хв)

Меморандум (від лат., букв. — «те, про що необхідно пам'ятати») — дипломатичний документ, який висвітлює фактичну, документальну або юридичну сторону певного питання. Як правило, додається до ноти або вручається представникові пішої країни. Тренер об'єднує учасників у дві групи:

- учасники першої розробляють меморандум батьків до дитини;
- учасники другої — дитини до батьків.

Перша група створює меморандум батьків до дитини «Я хочу, щоб моя дитина...», а друга — дитини до батьків «Я хочу, щоб мої батьки...». На виконання цього завдання психолог відводить і рунам 10 хвилин.

Після закінчення відведеного часу кожна з підгруп зачитує свій меморандум. Потім учасники визначають схожі позиції у представлених меморандумах.

15. Визначення здійснення очікувань учасників (10 хв)

Тренер привертає увагу учасників до аркуша очікувань «Лелека», з якими вони працювали на початку тренінгу. Він звертався з проханням подумати, наскільки справдилися очікування кожного.

Далі психолог зауважує: «Нове життя... Від нього ми чекаємо чогось дивного і світлого, обов'язково щасливого. Наш лелека несе в дзьобі немовля — кожного з нас — по шляху до нових знань і відкриттів. Що ж побажати цій дитині?»

Пропонує на бантиках, що роздаються кожному, написати побажання собі або групі.

Алгоритм подальшої роботи наступний: кожний учасник по черзі підходить до лелеки і коментує, наскільки виправдалися його очікування, а

потім зачитує своє побажання й прикрашає бантиком ковдру дитини, яку несе лелека.

16. Казка для натхнення «Легенда про Нарциса» (5 хв)

Мавки на березі струмочка оплакували смерть Нарциса, якого покарав Зевс за те, що він милувався лише собою і не помічав нікого навкруги. І помітили мавки, що струмок також у зажурі. «Що трапилося з тобою? — спитали мавки у струмочка, — Хто тебе образив, чи, можливо, ти у тузі?» Струмок відповів: «Я сумую за Нарцисом... Як сумно, що він більше не прийде до мене». «О-о-о! Ти такий щасливий! Ми бачили цього чарівного юнака лише мимохідь, коли він прямував до тебе. Ми милувалися його волоссям, граціозною ходою, але лише секунди. Ми любили його, бо він схожий на нас... Але розглядати його світлий образ годинами — це таке щастя, яке не випало на нашу долю. Ти найщасливіший у світі! Нарцис годинами милувався собою у твоїх водах. Ти міг досхочу насолодитися від споглядання його надзвичайної краси», — шепотіли в захопленні лісові мавки. «Хіба він був красивий?» — спитав здивовано струмок. «Він — надзвичайний красень. Красивішого за нього ніколи не було, немає і не буде,.. Невже ти цього не помітив?» — розгублено вимовили лісові мавки. «Ні, — відповів струмок. — Я не помітив його краси, бо кожного разу, коли він дивився у мої води, я був зачарований побаченим своїм відображенням в його очах... Кожного разу в його очах я бачив свою красу... себе!»

Тож побажаємо собі й кожному, щоб в очах дітей ми бачили свою красу, а вони в наших очах — любов!»

Тренер роздає учасникам тренінгу пам'ятки для батьків, які учителі на занятті батьківського всеобучу можуть розповсюдити.

Пам'ятка для батьків

(Надається кожному учаснику, а той на батьківських зборах передає батькам.)

Любіть свою дитину такою, якою вона є, а не за її досягнення та успіхи. Не порівнюйте її з іншими дітьми. Порівнюйте її з самою собою

(такою, якою вона була вчора і, можливо, буде завтра).

Не сваріть, а тим паче не ображайте дитину в присутності чужих людей. Поважайте почуття і думки дитини. На скарги :і боку оточення відповідайте: «Дякую, ми вдома обов'язково поговоримо на цю тему».

Засуджуйте не саму дитину, а її вчинок.

Навчіть дитину розповідати про свої проблеми. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, які виникають з однолітками та дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувавши в неї правильну життєву позицію.

Постійно спілкуйтеся з дитиною. Нехай вона розповість вам, як провела день. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина відчувала, що це вам справді цікаво.

Залучайте дитину до обговорення сімейних проблем, вислуховуйте та обговорюйте її думку.

Не формуйте взаємини на заборонах. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу. Повага до дитини зараз — фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і надалі.

ДОДАТОК Б.

10 топ – технік звільнення від стресу

1. Релаксація: Ваш організм сам по собі прагне встановити хитку рівновагу, яка була розхитана стресом. Однак, якщо Ви продовжуєте залишатися в стресовому стані впродовж тривалого часу, продовжуєте день за днем перебирати думки про те, що трапилось у своїй голові, Ваше тіло починає зношуватися і його природна здатність до заспокоєння поступово знижується. Щоб залишатися психічно і фізично здоровою людиною, важливо робити певні кроки щодо звільнення від стресу, і підтримувати стрес на тому рівні, який не приносить Вам шкоди.

Для цього Вам необхідно використовувати деякі техніки релаксації, як наприклад, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, йога і так далі. Ваші перші спроби застосовувати техніки релаксації, можливо, будуть «незграбними», проте з часом Ви навчитеся розслабитися, дозволяючи своєму організму усувати наслідки стресу. Тривала практика дозволить Вам залишатися спокійним і розслабленим навіть в стресовій ситуації.

2. Медитація. Багатьох людей приваблюють духовні цінності, але навіть якщо Ви не схильні до духовних практик, Ви можете використовувати медитацію в своєму звичайному житті. У медитації немає нічого незвичайного, це природна техніка глибокого розслаблення, яка в довгостроковій перспективі може принести користь для Вашого здоров'я. Ви можете спробувати будь-який з методів медитації і навчитися керувати рівнем стресу. Щоб медитувати зовсім не обов'язкова присутність наставника. Ви можете навчитися медитації з книг, або навчальних відео-матеріалів. Зрозуміло, для досягнення результатів Вам буде потрібно деяка практика, але це того дійсно варте.

3. Вправи. Вправи корисні не тільки для Вашого фізичного здоров'я, а й для психічного. Вони здатні звільняти Вас від розчарування, вони розслабляють Ваші м'язи, звільняють ендорфіни, усувають гормони стресу і допомагають Вам краще спати. Дуже важливо також, щоб вправи були регулярними. Ви можете робити звичайні фізичні вправи, які розтягують і тонізують м'язи, а також йогу, Тай-Чи, біг по парку або по лісу, ходьбу, їзду на велосипеді або плавання. Усе, що Вам до душі. Фізичні вправи, крім розслаблення м'язів, запускають відповідь релаксації у Вашому організмі, що сприяє заспокоєнню, поліпшенню настрою і позбавлення від стресу.

4. Масаж. Деякі види масажу мають сильну розслаблюючу дію, науково було доведено, що масаж знижує рівень гормонів стресу в крові. Серед його позитивних впливів – зниження кров'яного тиску і поліпшення сну, зменшення головного болю і розслаблення м'язів. Масаж також звільняє ендорфіни, які наповнюють нас почуттям благополуччя й впевненості в собі. Масаж може бути більш ефективний, ніж підтримка близьких людей. Якщо ж під час масажу

використовуються ароматичні масла і використовуються масажні столи, вплив масажу стає ще більш ефективним. Ефірні масла проникають в кров і допомагають заспокоїти наш мозок, полегшують стрес і покращують сон. А тому, не полінуйтеся записатися на масаж, Ваше фізичне і психічне здоров'я набагато важливіше тих грошей, які Ви витратите. Буде дуже навіть непогано, якщо Ви переконаєте Вашого партнера, та й Ви самі запишетесь на курси масажу.

5. Керована візуалізація. Візуалізація допомагає послабити випробовуваний Вами стрес. Справа в тому, що Ви візуалізуєте постійно, в тій чи іншій формі, і, мабуть, звичайні люди набагато частіше візуалізують, просто уявляють, негативний результат ситуації. Вам слід робити щось зовсім інше. Уявляйте себе в тихій приємній обстановці, яка дозволяє Вам відчувати спокій і розслабитися. Намагайтеся при цьому візуалізувати дуже детально.

Тривала практика візуалізації допоможе Вам входити в стан спокою і розслаблення в будь-який час і у будь-якому місці. Ви зможете послабити напругу і знизити рівень стресу перед «картинкою» неприємної ситуації, яка в інших умовах викликала б у вас найбільш негативні емоції, пов'язані зі стресом.

6. Музика. Зняття напруги через музичну терапію – цілком звичайне для більшості людей явище. Однак не кожна музика веде до заспокоєння. Вам слід вибрати саме таку музику, яка приємна особисто вам, оскільки кожен з нас по-різному реагує на той чи інший тип музики. Те, що може приносити задоволення одній людині, може дратувати іншу. Прослуховування заспокійливої музики збільшує глибину дихання і виробництво серотоніну – гормону радості. Увімкніть приємну Вам музику і насолоджуйтесь її прослуховуванням. Якщо Ваша музика може перешкодити іншим людям, просто слухайте музику на плеєрі, використовуючи навушники.

7. Глибоке дихання. Ви коли-небудь помічали, що відбувається з Вашим диханням, коли Ви знаходитесь в стресовій ситуації? Ваше дихання стає дрібним і частим. Щоб бути більш спокійним, і послабити стрес, Вам слід

навчитися техніці глибокого дихання. Глибоке дихання, крім ослаблення стресу й напруги у Вашому повсякденному житті, має масу інших переваг, зокрема, для Вашого здоров'я. Воно дозволить Вам підтримувати здоров'я тіла, а також спокій і ясність розуму. Якість і глибина дихання відіграє важливу роль у боротьбі зі стресом і в підтримці гарного фізичного здоров'я. Практикуючи прості дихальні вправи, Ви зможете знизити рівень стресу і підняти настрій за дуже короткий час.

8. Ароматерапія. Багато ефірних масел, есенцій або рослин відомі своїми якостями зняття стресу. Лаванда викликає почуття спокою і розслаблення, герань знижує рівень стресу. Ви можете використовувати ефірні масла для зниження рівня стресу на роботі, або ж, під час медитації – це подвоїть позитивний ефект. Ефірні олії, які використовуються в ароматерапії, можна просто вдихати, додавати до води, приймаючи ванну, в масажне масло, використовувати, як парфуми або освіжувач повітря. Коштують вони не дуже дорого, але їх позитивні якості в будь-якому випадку переважають ціну, яку Ви за них заплатите.

9. Самонавіювання (самогіпноз). Це ще один з найдієвіших інструментів управління стресом. Під час самонавіювання Ви впроваджуєте в свою підсвідомість позитивні установки, або ж просто афірмації, серед яких можуть бути настрої на заспокоєння, розслаблення або впевненість в собі. Ви можете робити це самостійно, в будь-який час і в будь-якому місці. Самонавіювання сприяє зменшенню гормонів стресу і може бути дуже ефективним інструментом щодо зниження рівня стресу, контролю тривоги і депресії. Також, за допомогою самонавіювання Ви можете домагатися позитивних змін в образі Вашого життя.

10. Гумор. Сміх є одним з найбільш ефективних методів зниження рівня стресу і тривожності. Ефект гумору може бути просто дивовижним. Коли Ви смієтеся, у Вашому організмі знижується рівень гормонів стресу, таких як кортизол, збільшується рівень ендорфіну і зміцнюється Ваша імунна система. Також, збільшується споживання кисню, стимулюється серце, легені та

кровообіг. Під час сильного сміху навіть тренуються м'язи живота, і полегшується біль. Гумор також має деякі психологічні вигоди: він дозволяє Вам бачити в речах щось хороше, комічне. У Вашій голові з'являється більше позитивних думок, підвищується почуття задоволення, і підвищується настрій. Крім того, люди сильніше тягнуться до позитивних людей.

Прислухайтеся до цих рекомендацій, і постарайтеся застосовувати їх в своєму власному житті, це зробить Вас більш стійким до стресових ситуацій, і, що цілком природно, поліпшить якість Вашого життя.

ДОДАТОК В

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Поглиблене психологічне дослідження проводиться з метою отримати додаткову до результатів планової діагностики інформацію про розвиток дитини для визначення адекватних психокорекційних впливів. До сфер поглибленої діагностичної уваги потрапляють діти з особливостями й проблемами у пізнавальній діяльності, поведінкових проявах і спілкуванні з однолітками та дорослими. Відбір цих дітей здійснює психолог.

Робота містить обов'язковий комплекс заходів, що мають певну послідовність. Фахівці виокремлюють у цій процедурі три етапи.

На першому, підготовчому, етапі психолог вивчає практичний запит і переформулює його у психологічну проблему; планує проведення обстеження і визначає, який методичний матеріал у даному разі слід використовувати. Якщо проведення поглибленого обстеження ініціює психолог, проблема формулюється на основі даних діагностичного мінімуму (за результатами "масової" діагностики).

На другому етапі проводиться психологічне дослідження та аналіз його результатів.

Основне завдання третього етапу полягає у складанні рекомендацій до розроблення корекційних програм і в оформленні психологічної характеристики-висновку відповідно до запиту, що надійшов.

Перший етап. Своєрідність ситуації, у якій вивчається практичний запит, полягає в тому, що запит про надання допомоги, коли він надходить від учня і від Дорослих, не містить прямо сформульованої проблеми. Більше того, він може не відповідати реальності або бути лише видимою частиною глибоких психологічних проблем.

Здебільшого запити психологу надходять від батьків, вихователів. При цьому вихователі зазвичай подають їх надто лаконічно сформульованими і вказують] на порушення дисципліни ("не знаю, що робити, -б'ється") і не завжди висловлюють власні припущенні про можливі причини. Відбувається це в основному а через те, що вихователі не має таких припущень, а ; зв'язку з відсутністю у нього досвіду спільного з пси хологом аналізу особливостей розвитку дитини.

Батьки, навпаки, — часто надто багатослівні. Розповідаючи про проблему, вони зазвичай намагаються згладити недоліки, пом'якшити проблему, згадуючі про достоїнства дитини або посилаючись на те, що "не вистачає часу для дитини".

Крім того, надана інформація може виявитися надто неконкретною.

Залежно від конкретних обставин психолог обирає певний тактичний підхід.

- За будь-яких форм спілкування з дітьми слід виявляти максимум уваги до того, як діти реагують на обговорення проблем, типових для їхнього віку, до "прихованих" запитань дітей, умов їх виникнення й характеру проявів. Важливо "почути" проблему, яка лише позначилася, для того, щоб допомогти дитині усвідомити її та спільно з дорослим знайти шляхи її вирішення.

Якщо скаргу викладено нечітко, бесіда може виявитися значно змістовнішою, коли психолог спрямовуватиме її своїми запитаннями.

Уміння психолога вести бесіду з батьками, як правило, передбачає своєчасне визначення межі у висловлюваннях батьків, за якою цінних відомостей уже немає.

Цей момент є точкою повороту в бесіді, після якої слід почати ставити уточнювальні запитання і просити навести конкретні приклади.

- З вихователем та батьками психолог проводить бесіду ще до обстеження або безпосередньо перед ним. У всякому разі бесіда відбувається за відсутності дитини.
- Доброзичлива позиція психолога до співбесідника поєднується з усвідомленням того, що заявник викладає лише власну точку зору, а вона не обов'язково збігається з реальним станом справ.

Те, що говорить дорослий, і як він це говорить, дає змогу дістати уявлення про сприйняття заявником дитини, виявити, що саме турбує заявника, його ставлення до такої ситуації, нарешті його зацікавленість дитиною.

Водночас виникає потреба у додатковій інформації. Для уточнення ситуації у дитячому садку та сім'ї і для того, щоб отримати анамнестичні дані, можна використати бесіду з дорослими. Важливо випереджати події й діяти, не привертаючи уваги до дитини. Слід ще раз звернутися до результатів фронтального обстеження дітей даної групи, подивитися медичну карту, довідатися у вихователя про переважаючий настрій дитини, скористатися знаннями вихователя про ситуацію в сім'ї.

- Збирання даних слід вести цілеспрямовано, окреслюючи (розширюючи або звужуючи) число напрямків з урахуванням припущення про психологічну проблему.

Характер знань, необхідних для аналізу скарг різного типу

Для аналізу скарг, що стосуються розумового розвитку, потрібні знання про ймовірні джерела органічних уражень мозку (патологія перебігу вагітності, патологія перебігу пологів, травми голови, неврологічні захворювання), умови виховання та успіхи в навчанні.

Якщо скарга стосується *поведінкових проблем*, то збирання матеріалу має охоплювати відомості про поведінку в різних ситуаціях (у дитячому садку, сім'ї, спілкуванні з іншими дітьми); виховні заходи, що їх застосовували дорослі; переваги та вади поведінки батьків.

Якщо скарга стосується *емоційних та особистісних проблем*, то слід зібрати матеріал про типові ситуації, що викликають негативні прояви, й такі, що сприяють поліпшенню стану дитини.

Збирання відомостей, які допомагають визначити причини *порушення спілкування*, охоплює особливості спілкування дитини у різних ситуаціях. Поряд з іншими питаннями важливо приділити увагу особливостям комунікативних проявів у віці немовляти, а саме: чи пожвавлувалася дитина під час спілкування, чи любила вона бути на руках у батьків, чи реагувала на посмішку, чи "агукала".

Якщо суть скарги зводиться до наявності в дитини *тиків, нав'язливих рухів, підвищеної стомлюваності, енурезу, порушення сну* й при медичному обстеженні не діагностовано серйозного нервового захворювання (це виходить за межі компетенції психолога), назва прояви є наслідком емоційних проблем. Отже, збирання анамнезу здійснюється так само, як і при скаргах на емоційні та особистісні проблеми.

Співвіднесення скарг з особливостями психічного розвитку

(за О. Венгером і Г. Цукерман)

Дитина лінується

Це одна з дуже частих скарг, і за нею можуть стояти найрізноманітніші причини. Розглянемо деякі з них.

Уповільненість темпу діяльності. У цих випадки дитина працює абсолютно сумлінно й цілеспрямован але так повільно, що оточенню здається, ніби їй лілі поворухнутися, зробити будь-яке зусилля. Насправді уповільненість темпу

діяльності має фізіологічну природу (уповільнений перебіг нервових процесів) і в одному разі не може розглядатися як лінощі.

Астенічність, знижена енергетика дають класичні картину лінощів: дитина любить довго валятися в ліжку, годинами нічого не робить (оскільки у неї нема сил щось робити). Дорослим здається, що дитина ж могла втомитися від такого незначного зусилля, а вона являється, що могла.

Невпевненість у собі, тривожність також може проявлятися як "лінь". Вона починає уникати будь-якої дії, якщо не впевнена, що виконає її правильно, а такої впевненості тривожна людина не має майже ніколи.

Власне лінь, тобто гедонізм, коли дитина робить тільки те, що їй приємно, й ухиляється від усього іншого, трапляється досить рідко. Коли вона все ж таки спостерігається, то можна з великою мірою упевненості припустити, що її першопричиною є звичайна розпещеність.

Дитина неуважна

Скарги на неуважність, на дитячу незосередженість дуже часті в консультативній практиці. Природно, що у разі такої скарги необхідно передусім перевірити функцію уваги за допомогою якоїсь спеціальної методики. З урахуванням інших даних це допоможе розрізнити основні варіанти поведінки, які на побутовому рівні називають загальним словом "неуважність".

Несформованість функції уваги — не тільки не єдина, а й аж ніяк не найчастіша причина скарг на неуважність. Якщо вона справді має місце, то слід з'ясувати, чи немає в дитини ознак органічного ураження мозку, що є найбільш поширеним підґрунтям первинних порушень уваги. За наявності таких ознак бажана консультація невропатолога.

Несформованість організації дій — одна з найчастіших проблем, прихована за скаргою на неуважність. Суть її в тому, що дитина не володіє ефективними прийомами самоорганізації, кажучи простіше, — не вміє працювати. При цьому власне функція уваги може бути повністю збережена, у завданнях, виконання яких не вимагає складної організації та планування дій, "неуважність" дитини не виявляється.

Втеча від діяльності, за якої дитина занурена в себе, у свої фантазії та мрії, так само справляє враження неувважності. При цьому дитина відволікається і стає незосередженою, коли діяльність для неї нудна, але прекрасно зосереджується та стає особливо уважною, коли завдання цікаве. Завдання, запропоновані психологом на обстеженні, як правило, нові, цікаві й привабливі для дошкільника та молодшого школяра. І нерідко педагог або батьки, що скаржилися на дитячу неувважність, незібраність, відзначають, що зараз, із вами вона була напрочуд зібрана та уважна; зазвичай такого не буває. Подібна вибірковість уваги вказує на мотиваційні причини її відключення у певних сферах життя.

Тривога, що руйнує будь-яку діяльність, особливо згубна саме для уваги. До виражених порушень уваги може призводити як "чиста" тривога (моносимптомом), так і тривога, що входить у більш складний симптомокомплекс.

Гіперактивність (рухове розгальмування) неминуче порушує функцію уваги. Ці порушення є дуже стійкими й поширюються на найрізноманітніші види діяльності.

Рухова розгальмованість, часто викликає скарги на некерованість дитини. Цей діагноз слід чітко відрізняти від діагнозу "підвищена енергетика". Для дитини з гіперактивністю характерна недостатня цілеспрямованість поведінки, тоді як за підвищеної енергетики цілеспрямованість, навпаки, підвищена порівняно зі звичайним рівнем. На відміну від підвищеної енергетики, гіперактивність — це, безумовно, відхилення в розвитку й потребує корекції (на жаль, можливості в цьому плані дуже обмежені).

Дитина некерована

Некерованість, неслухняність дитини — найчастій зі скарг на поведінку. За нею можуть стояти такі пр; чини.

Помилка дорослих, які не вміють оцінювати вікові особливості дітей; вони приймають бажане за норму, реальність — за відхилення. Йдеться про випадки,

коли дитина слухняна та керована такою ж мірою, що і більшість її однолітків, але батькам це здається недостатнім. Це характерно для батьків що самі надміру пунктуальні й очікують того самого від дитини.

Негативне самоподання — психологічний синдром, основним проявом якого є саме некерованість, причому навмисна. Вона слугує дитині засобом для привернення до себе уваги з боку дорослих, якщо не може щось отримати в інший спосіб.

Соціальна дезорієнтація — інший психологічний синдром, центральним проявом якого є некерованість. Однак соціальна дезорієнтація призводить до некерованості не через свідоме прагнення дитини порушувати правила, а тому, що вона їх не розуміє.

Розпещеність, яка не є психологічним відхиленням, також часто призводить до некерованості. Вона притаманна дитині, яку постійно оточують багато надто турботливих дорослих (бабусі, дідусі та ін.). Розпещеність часто виникає й у дитини з неповної сім'ї, якій надмірно уваги приділяє мати.

Вербалізм, соціальна дезорієнтація та інші варіанти *несформованості навичок спілкування*, тобто невміння контактувати з однолітками, часто призводять до конфліктів, а іноді дають зовнішню картину агресивності. Подібний результат особливо ймовірний за високої спрямованості на спілкування. За меншої спрямованості на спілкування дитина, яка не володіє відповідними навичками, просто пасивна.

Втеча від діяльності гальмує всі види зовнішньої активності дитини, зокрема й активності, спрямованої на спілкування з однолітками. До подібної ситуації призводить і *сімейна ізоляція*.

Аутизація (зокрема при шизоїдній акцентуації) являє собою зниження потреби у спілкуванні як такої. Аутизація, що рано виникла, згодом іноді змінюється на нормальну чи навіть підвищену потребу в спілкуванні, яка розвивається на тлі відсутності навичок у спілкуванні. Це ризикований варіант розвитку, який у підлітковому віці може призвести до девіантної поведінки.

Залежно від уявлення про характер проблеми психолог намічає план обстеження і визначає відповідний перелік методик.

Другий етап. Наступним діагностичним етапом є спостереження. Воно починається із встановлення контакту з дитиною. Це відповідальний момент, який впливає на весь подальший хід роботи. Остаточно освоїтися в ситуації допомагають тести-малюнки. Незалежно від характеру скарги ці тести на початку бесіди корисні й тим, що психолог дістає можливість спостерігати за дитиною під час виконання нею самостійного письмового завдання. Виконання дитиною цих тестів також може бути використане як пауза (якщо вона потрібна) перед подальшою зміною тактики бесіди.

Звичайно, процедура психологічної підготовки обстеження індивідуальна. Але за будь-яких обставин потрібно мотивувати дитину до співпраці. Це потребує спеціальних зусиль, коли із запитом звертаються дорослі. Така ситуація сприймається дитиною як прагнення розібратися в її особливостях і, можливо, перетворити її на іншу. Дитина прагне цього уникнути. Залучити її до співпраці вдається, по-перше, переконавши її в тому, що *робота з психологом — це елемент культури, й неправильно пов'язувати її з неординарною ситуацією*, і, по-друге, давши зрозуміти, що *дитина має право на власну активність, право на відмову, право на вираження власних почуттів..*

На практиці першу з відзначених умов можна реалізувати, побудувавши звернення до дитини, а іноді і до батьків та педагогів, за такою логікою.

- Кожна людина хоче краще розвинути власні якості та здібності. Як це зробити, знає психологія. Психологічні знання зараз усе більше й більше використовуються людьми, які не бажать залежати від інших, бажать самі керувати власною долею. У кожної людини власний шлях. Психологічна консультація допомагає зрозуміти, що в людині найкраще і як ці якості розвинути. Задля цього іноді потрібно перевірити свої здібності й уміння.

Залучивши дитину до співробітництва, психолог приступає до діагностики психологічної проблеми і пропонує тестові методики. У той час коли досліджуваний виконує запропоновані завдання, психолог фіксує хід його роботи та одержаний результат, включаючи ці дані у **первинний аналіз**.

Третій етап. Основне завдання наступного психодіагностичного етапу — інтерпретація експериментальних даних. Суть цього процесу зводиться до того, щоб розкрити та кваліфікувати внутрішні зв'язки між виявленими фактами, з урахуванням їх якісного розмаїття: причинно-наслідкових залежностей, системи вірних, ієрархічних та випадкових факторів. Успіх цієї складної аналітичної діяльності багато у чому залежить від здатності психолога реалізовувати системний підхід у повному обсязі. Спроба виявити причини явища, що лежить в основі запиту клієнта, простіше, ігноруючи різноманіття контексту, призводить до принципових помилок: причинно-наслідкові зв'язки вбачаються там, де для цього немає підстав; відбувається підміна причини наслідком і навпаки; виділяється однозначна залежність між фактами.

За результатами обстеження складається *психологічний висновок*.