

Наталія Сайко

**ПРИКЛАДНІ МЕТОДИКИ
У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ
Навчальний посібник
для студентів спеціальностей 053– «ПСИХОЛОГІЯ»;
231 – «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»**

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

Наталія Сайко

**ПРИКЛАДНІ МЕТОДИКИ
У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ**

**Навчальний посібник
для студентів спеціальності
053– «ПСИХОЛОГІЯ»;
231 – «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»**

Полтава – 2020

УДК 364-78(075.8)

*Затверджено кафедрою спеціальної освіти і соціальної роботи
Полтавського національного педагогічного університету імені
В.Г. Короленка, протокол №10 від 12.05.2020 року*

*Рекомендовано до друку вченою радою ПНПУ імені В.Г. Короленка,
протокол № 14 від 2.06. 2020 року*

Рецензенти:

Ткаченко А.В – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогічної майстерності і менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, професор

Бацман О.С. – кандидат наук, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна»

Наталія Сайко Прикладні методики у соціальній роботі : навчальний посібник для студентів спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота» - Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. – 156 с.

У навчальному посібнику *«Прикладні методики у соціально-психологічній роботі»* для підготовки студентів спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота» висвітлено теоретичний та практичний аспекти використання педагогічних, психологічних та естетотерапевтичних методик у психологічній, соціальній, соціально-педагогічній роботі.

Видання адресоване психологам, соціальним працівникам, соціальним педагогам студентам спеціальності 053 Психологія, 231 Соціальна робота.

УДК 376(075)

Сайко Н.О., 2020

Зміст

Перемова	5
Опорний конспект лекцій та питання для самоконтролю	6
<i>Змістовий модуль I: «Соціально-педагогічні методики у соціально-психологічній роботі»</i>	
<i>Тема 1. Метод опори на сильні сторони особистості</i>	6
<i>Тема 2. Методика використання методу «рівний-рівному» у соціально-психологічній роботі</i>	14
<i>Тема 3. Метод домашнього завдання у соціально-психологічній роботі</i>	33
<i>Тема 4. Методи модифікації людської поведінки у роботі психолога і соціального працівника</i>	43
<i>Змістовий модуль II: «Психологічні методики у соціально-психологічній роботі»</i>	60
<i>Тема 5. Позитивна психологія як метод соціальної та психологічної роботи</i>	60
<i>Тема 6. Метод гештальт терапії у соціально-психологічній роботі</i>	70
<i>Тема 7. Методика використання психодрами у соціально-психологічній роботі</i>	90
<i>Тема 8. Нейролінгвістичне програмування (НЛП) у роботі психолога/соціального працівника</i>	96
<i>Тема 9. Методика Френсін Шапіро</i>	105
<i>Змістовий модуль III: Естетотерапевтичні методики у соціально-психологічній роботі</i>	111
<i>Тема 10. Казкотерапія у соціально-психологічній роботі</i>	111
<i>Тема 11. Використання лялькотерапії у соціально-психологічній роботі</i>	125
<i>Тема 12. Метод фототерапії у соціальній- психологічній роботі з клієнтом</i>	130
<i>Тема 13. Методика застосування сміхотерапії (гелотологія)</i>	135
Теми практичних занять та інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи студентів	147
Перелік питань підсумкового контролю	154
Література	156

Передмова

Сучасна соціально-психологічна робота здійснюється в умовах гострої економічної кризи, яка зумовлює зростання потреби суспільства у комплексній соціальній допомозі. Першочерговим завданням психолога та соціального працівника стає швидкий пошук ефективних методів у вирішенні гострих психологічних, соціальних, соціально-педагогічних проблем на основі інтеграційного підходу, що передбачає поєднання знань різних галузей наук. Тому є необхідним оволодіння психологом, соціальним працівником різними прикладними методиками – психологічними, соціально-педагогічними, естетотерапевтичними – соціально-психологічної роботи.

Навчальний посібник «Прикладні методики у соціально-психологічній роботі» містить лекційний матеріал до курсу «Прикладні методики у соціальній та психологічній сфері», який вивчається студентами спеціальностей 053 Психологія та 231 Соціальна робота на першому освітньому рівні. Також подано плани практичних занять; питання для підсумкового контролю знань студентів; список літератури.

Навчальний посібник складається з трьох модулів, перший, з яких присвячено соціально-педагогічним методам і методикам у соціальній та психологічній роботі (метод опори на сильні сторони, метод домашнього завдання, метод «рівний-рівному» та інш.), другий – розглядає психологічні методики у соціальній та психологічній роботі (НЛП, позитивна психологія, гештальттерапія, психодрама), а третій – сконцетровано на естетотерапевтичних (казкотерапія, лялькотерапія, сміхотерапія та інш.).

Посібник «Прикладні методики у соціально-психологічній роботі» розкриває сучасні наукові уявлення про спеціальність соціального працівника і психолога та спрямований на формування умінь і навичок забезпечувати посередництво між особистістю, сім'єю і соціумом, між різними громадськими та державними структурами, творчо використовувати інновації в практиці соціально-психологічної роботи та організовувати соціально-терапевтичну, соціально-корекційну роботу більш ефективно впливати на розв'язання проблем клієнта.

Видання адресоване психологам, соціальним працівникам, соціальним педагогам, студентам вищих закладів освіти спеціальностей 053 Психологія, 231 Соціальна робота.

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ ТА ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Змістовий модуль 1. «Соціально-педагогічні методика в соціально-психологічній роботі»

Тема 1: «Метод опори на сильні сторони особистості»

1. Сутність методу «опора на сильні сторони особистості».
2. Характеристика методів соціально-педагогічної роботи з опорою на сильні сторони особистості.
 - 2.1. «Мотиваційне інтерв'ю».
 - 2.2. «Консультування, орієнтоване на рішення».
 - 2.3. «Нарративний підхід у консультуванні».
 - 2.4. Соціальний супровід з опорою на сильні сторони або кейс-менеджмент з опорою на сильні сторони
 - 2.5. Програма «Навички дитини».
 - 2.6. Програма «Місія здійсненна»
 - 2.7. Сімейні групові конференції
 - 2.8. Програма WOWW (*Working on What Works* «Працюй з тим, що працює»).
 - 2.9. «Група підтримки» - програма подолання булінгу.
 - 2.10. «Дерево життя»(програма роботи з людьми, які переживають травмуючі події)

Література.

1. Павловський А. П. Соціальна робота с подростками с опорой на сильные стороны : практ. пособ. / А. П. Павловский. – Київ, 2015. – 108 с.
2. Сайко Н.О. Соціальна реабілітація молодших підлітків у роботі соціального педагога загальноосвітніх навчальних закладів: монографія /Н.О. Сайко; ПНПУ імені В.Г. Короленка.- Полтава: Видавництво «Сімон», 2017.- 335 с.
3. Фурман Б. Навыки ребенка в действии: Как помочь детям преодолеть психологические проблемы / Бен Фурман ; пер. с англ. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2013. – 228 с.
4. Сычов О. А. Психология оптимизма : учеб.-метод. пособ. к спецкурсу / О. А. Сычов ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013.– 338 с.

1. Сутність методу «опора на сильні сторони особистості».

Основою процесу соціально-психологічної роботи є метод опори на сильні сторони (strength-based perspective) особистості. Ціннісною основою такого підходу є те, що в будь-якої людини, сім'ї або суспільства є сильні сторони і ресурси. У кожного є такі сторони життя, якості особистості, які не

ушкоджені проблемою або які найкраще розвинуті, є домінуючими. Саме домінуючі аспекти життя та особистості дають змогу рухатися вперед та розвиватися. Наявність ресурсів та системи соціально-психологічної підтримки збільшують можливості особистості до самозміни на краще. Метод опори на сильні сторони особистості також передбачає сприйняття складних життєвих проблем як таких, що ведуть до розвитку якостей особистості, набуття життєвого досвіду, який у подальшому забезпечить успішне функціонування особистості в соціумі. Тому травмуючий досвід слід розглядати як такий, що передбачає як негативні, так і позитивні наслідки. Важливим у визначенні сильних сторін особистості є врахування того, які плани на майбутнє має особистість, до чого вона прагне і що бажає. Мрії, цілі, сподівання є рушійними силами розвитку особистості та діагностичним матеріалом у роботі соціального працівника та психолога.

Одним із ключових понять методу соціально-психологічної роботи – опори на сильні сторони особистості – є, як зазначає А. Павловський, життєстійкість (resilience). Під життєстійкістю розуміється здатність людини протистояти стресам та життєвим труднощам. Досліджуючи фактори ризику, які призводять до порушень поведінки (Garmeze, 1985; Rutter, 1987; Zimmerman та Arunkul, 1994) учені звернули увагу на те, що діти та підлітки, що знаходяться під однаковими негативними впливами середовища (алкоголізм, бідність, насильство), демонструють різні типи поведінки і не обов'язково з відхиленнями.

Західні вчені Мастін і Поуел (Masten, A. S., & Powell, J. L.) виділяють наступні фактори, що впливають на життєстійкість особистості:

- наявність підтримуючих близьких взаємостосунків;
- підтримуюче соціальне оточення;
- здатність знаходити сенс, значення в житті;
- позитивна самооцінка;
- навички протистояння стресу, вирішення проблем, комунікативні;
- почуття гумору, самоіронія;
- життєві обставини.

Враховуючи особливості соціальних умов соціального середовища, під впливом яких перебувають діти, та їхні вікові особливості, можемо виділити основні фактори, що впливають на формування життєстійкості: позитивна самооцінка, наявність підтримуючого оточення або окремої людини, лідерські якості особистості; оптимістична позиція та віра у власні сили. Працюючи з дітьми потрібно сконцентрувати увагу на діагностиці та розвитку таких компонентів життєстійкості особистості: позитивна самооцінка, наявність підтримуючого оточення або окремої людини, лідерські якості особистості; оптимістична позиція та віра у власні сили. Задля виявлення сильних сторін особистості потрібно **відповісти на такі запитання**: які життєві навички допомагають дитині вижити?, що у неї найкраще виходить у житті?, якого життя їй би хотілося?, хто підтримує її у складні хвилини?, на кого вона рівняється?, кому вона допомагає?

Відповівши на такі запитання, соціальний педагог, психолог має змогу скласти список сильних сторін особистості, з якою працює.

Наступним кроком у використанні методу опори на сильні сторони особистості є створення відповідних соціальних умов для конкретної людини, щоб вона мала змогу проявити, показати себе з найкращої сторони, продемонструвати сильні сторони своєї особистості. Це призведе до утворення якісно нової соціальної ситуації розвитку особистості, поступово зміниться її самооцінка, ставлення оточуючих до неї та до самої себе. Коли сформується позитивна самооцінка, особистість відчує свою потрібність у середовищі, вона почне цінувати набутий соціальний статус, намагатиметься зберегти його, і тому постійно працюватиме над подоланням дефіциту певних умінь. Кожна особистість повинна чітко знати, що саме вона найкраще уміє і над чим слід попрацювати задля досягнення певних життєвих цілей. Життєвими цілями можуть бути не обов'язково якісь високі матерії, наприклад, мир у всьому світі тощо, хоча це зараз дуже актуально, а більш близькі – хочу схуднути, накачати м'язи, відвідати якусь країну тощо. Головне, щоб вони були наявні та особистість їх усвідомлювала.

Використання проблемно-орієнтованих моделей соціально-психологічної роботи стає не коректним, адже вони вказують на недоліки особистості. Особистість досить чутлива до негативних висновків щодо її життя, які суттєво можуть вплинути на самооцінку та на здатність змінюватися в позитивному руслі. Тому використання у соціально-психологічній роботі підходів, орієнтованих на сильні сторони особистості, передбачає фіксацію успіхів, здібностей, цілей, цінностей людини та використання їх як рушійних сил розвитку особистості.

Можна відмітити такі методи, як консультування, що орієнтоване на рішення, мотиваційне інтерв'ю, соціальний супровід з опорою на сильні сторони, модель кейс-менеджменту з опорою на сильні сторони, програма «Навички дитини», програма роботи з підлітками та їхнім найближчим оточенням, автор якої фінський психіатр Бен Фурман, сімейні групові конференції, програма WWW (Working on What Works – «Працюй з тим, що працює»), основна мета якої – надання внутрішньої сили учителям звичайних або спеціалізованих шкіл до усвідомлення своїх сильних сторін, а також сильних сторін учнів.

2. Характеристика методів соціально-психологічної роботи з опорою на сильні сторони особистості

2.1. «Мотиваційне інтерв'ю»

Мотиваційне інтерв'ю як напрямок консультування з'явилося в ході досліджень ефективності поведінкових інтервенцій під час лікування алкогольної залежності американським психологом У. Міллером. Він помітив, що ефективність тих або інших інтервенцій залежить від стилю спілкування з клієнтом. Якщо використовується клієнтоцентрований, не директивний стиль спілкування, то ефективність інтервенцій зростає.

Мотиваційне інтерв'ю фокусується на вивченні амбівалентності по відношенню до змін у поведінці та концентрується на процесі мотивації, що веде до змін.

Амбівалентність (від лат. *ambo* – обидва і лат. *valere* – володіти, діяти) – співіснування протилежних відносин або почуттів (наприклад таких як любов і ненависть) до людини, об'єкта чи ідеї. Це різнопланове ставлення до змін.

Основні питання, на які має відповісти клієнт та з'ясувати соціальний працівник/психолог у ролі консультанта, це «Чому було б добре змінити цю звичку або ситуацію?» (слід добрати максимальну кількість аргументів) та «Чому було б погано змінити цю звичку або ситуацію?» (теж слід сформулювати максимальну кількість аргументів), «Що для Вас зараз є більш важливим - аргументи «за» чи аргументи «проти», і чому?», «Що могло б допомогти вирішити суперечність між двома групами аргументів?».

Основними техніками мотиваційного інтерв'ю є: відкриті питання (питання, на які неможливо відповісти лише «так», або «ні»), афірмація (підтвердження, консультант повторює за клієнтом його твердження про сильні сторони, бажання змінитися, ресурси, що дозволяє звернути увагу на сильні сторони, уміння, ресурси), рефлексія (активне вислуховування співбесідника), постійне підтвердження, що його уважно слухають, використовується прийом «перефразування»), узагальнення (періодичне узагальнення основних аргументів, що підтримують амбівалентність клієнта стосовно змін).

Роздуми про зміни поділяються на дві групи: DARN (підготовча розмова), CAT(роздуми про реалізацію змін).

Підготовча розмова:

Disire – бажання (Я хочу змінитися);

Ability – можливість (Я можу змінитися);

Reason – причина (Мені важливо змінитися);

Need – необхідність (Мені потрібно змінитися).

Розмова про реалізацію змін:

Commitment – забор'язання (Я змінюся);

Activation – активація (Я готовий змінитися);

Taking Steps – перші кроки (Я роблю конкретні кроки для змін).

2.2. «Консультування, орієнтоване на рішення»

Цей підхід був розроблений у Центрі короткочасної терапії в Мілуокі (штат Вісконсін) соціальними працівниками та психотерапевтами Стівом де Гейзером та Інсу Кім Берг. Орієнтований на рішення підхід базується на пошуку і створенні рішень, а не на аналізі і пошуку причин виникнення проблеми. Увага надається рішенню, сподіванням, ресурсам, сильним сторонам та позитивним виключенням.

Вважається, що мотивація клієнта зростає, коли терапевтична бесіда фокусується на тому, що клієнт хотів би змінити. У ході консультування у

клієнта зростає впевненість, що він зможе досягти змін та постійно підтримувати оновлений стан.

Основними принципами орієнтованого на рішення підходу є: якщо щось не зламане, не ремонтуйте його (не змінювати нічого в тих аспектах, де все відбувається бездоганно. Більша частина звичної поведінки допомагає людям, вона «працює»); якщо щось працює, виконуйте це (увагу слід зосереджувати на тих рішеннях та діях, які дають певні результати); якщо щось не працює, спробуйте зробити щось інше (не концентруватися на тому, що не виходить, а знайти інше рішення); рішення не обов'язково мають бути складними – вони можуть бути досить простими (іноді найпростіше рішення може призвести до потрібного результату та вирішити проблему); не існує проблем, які є постійними; майбутнє створюється в ході спільного обговорення з іншими.

Принципи орієнтованого на рішення консультування реалізуються в таких технічних прийомах:

- обов'язкова фіксація позитивних змін клієнта;
- налаштування клієнта відповідними питаннями на позитивні зміни та концентрація уваги на цих змінах;
- питання мають бути орієнтовані на майбутнє, не на минуле;
- використання оціночної шкали (від 0 до 10) для фіксації успіхів;
- використання питання про «чудо», де клієнта просять уявити, що «відбулося чудо і Ваші проблеми зникли». Потім відбувається обговорення емоцій, вражень, почуттів. Це допомагає клієнту переключитися на позитив і вийти за рамки своєї проблеми;
- використання питань про «виняток», тобто про ті моменти, коли проблема себе не проявила; це нашоухує клієнта на думку про те, що проблеми не існують постійно, все змінюється.
- використання компліментів, які підкреслюють сильні сторони особистості та позитивні зміни в житті клієнта.

2.3. «Нарративний підхід у консультуванні»

Нарратив – це послідовність у часі подій, що поєднанні однією спільною темою і сюжетом. Мета нарративної практики – це створення умов для насиченого опису клієнтом історії, якій він надає перевагу.

Основні прийоми нарративного підходу:

1. Екстерналізація, або винесення проблеми назовні. Якщо людина і проблема – цілісне явище, то для того, щоб подолати проблему та її наслідки, не потрібно боротися з людиною. Проблема не повинна сприйматися як наслідок невмотивованості людини. Відокремлення людини від проблеми дозволяє зменшити почуття провини, сорому в людини, їй стає легше взяти на себе відповідальність за своє життя. У мовному аспекті екстерналізація – це опис проблеми за допомогою іменника. При цьому можливо уявити проблему як певну істоту, яка виконує функцію противника. У цієї істоти є свої наміри, плани, погляди на життя клієнта, що відрізняються від його особистих, а також свої пастки і тактики, що заважають йому рухатися в потрібному напрямі, і ті, що переконують не виступати проти проблеми.

2. Деконструкція ідей, що підтримують проблемну історію.

Під час проведення деконструкції усвідомлюється, досліджується контекст виникнення певних ідей: за яких обставин, у який історичний момент ідеї з'явилися; які люди, інституції, спільноти підтримують ці ідеї; з якою метою. Реконструкція допомагає критично ставитися до ідей, зіставити ідеї зі своїми життєвими принципами і цінностями, зайняти свідому позицію.

3. Відновлення авторської позиції.

Бесіди, що спрямовані на відновлення авторської позиції (re-authoring), передбачають створення разом із консультантом альтернативних історій, сюжетів і проектів ідентичності та визнання авторської позиції. Консультант відіграє роль журналіста, дослідника та намагається виявити будь-яку подію, що знаходиться у суперечності з проблемною історією. Завжди є певні факти, які відрізняються від проблемної історії своїм позитивним потенціалом, їх називають «унікальними епізодами». Завдання нарративного консультанта знаходити такі історії та поєднувати з іншими подіями, створити альтернативний сюжет або історію.

4. Відновлення участі.

Ідея відновлення участі полягає в тому, що до роботи (реально чи віртуально) залучаються інші люди, персонажі для презентації іншої точки зору на клієнта та його проблему. Досліджується роль клієнта в житті інших людей та їхня місія.

5. Робота із зовнішніми свідками, церемонія визнання самовизначення (definitional ceremony).

Термін був уведений Барбарою Майєрхоф (Myerhoff, 1982). Зовнішніми свідками називають запрошених людей; «аудиторія» для терапевтичної бесіди – третя сторона, яка має слухати, свідчити, визнавати історії та заяви про ідентичність людини, яка звернулася до консультанта. Це можуть бути родичі, друзі, спеціалісти різних професій.

6. Практика листування. Нарративні консультанти часто пишуть листа клієнтам після консультування. Це допомагає підтримувати контакт з клієнтом задля утримання позитивного настрою та рішучості змінювати життя.

2.4. Соціальний супровід з опорою на сильні сторони або кейс-менеджмент з опорою на сильні сторони

За визначенням організації Case Management Society of America під соціальним супроводом розуміється процес, у якому поєднуються встановлення контакту, оцінка, планування, допомога, підтримка в отриманні послуг, що відповідають потребам та стану здоров'я клієнта. Основними засобами соціального супроводу є процес спілкування та пошук доступних ресурсів для досягнення якісних результатів. Соціальний супровід має певні стадії реалізації:

1. Встановлення контакту. Зазвичай, перед першою зустріччю психолог/соціальний працівник вивчає документацію клієнта, однак вона містить багато інформації про проблеми людини, її діагнози, фактори ризику тощо, але відсутня інформація про сильні сторони клієнта, його ресурси,

інтереси, мрії, сподівання. Знання такої інформації дозволяє соціальному працівнику легше встановити контакт та розпочати оцінкове інтерв'ю з того, що цікаво клієнту, що йому подобається, що у нього найкраще виходить. Також важливо з'ясувати, на які зміни він сподівається або що прогнозують спеціалісти, які з ним уже працювали.

2. Проведення оцінки ситуації.

Перед процесом оцінки ситуації з опорою на сильні сторони стоїть завдання: з однієї сторони, оцінити проблему, її складність, тривалість, вплив на життя людини, а з іншої – допомогти людині зберегти віру у власні сили, впевненість, рішучість, знайти додаткові зовнішні та внутрішні ресурси.

Допомогти психологу, соціальному працівникові в такій ситуації можуть прийоми нарративного та орієнтованого на рішення підходів:

- екстерналізація (винесення проблеми назовні);
- ідея відсутнього, але такого, що мається на увазі (увага не тільки до проблеми, а до того, як людина з нею справляється);
- пошук винятків;
- питання, що спрямовані на з'ясування, як і яким чином людина справляється та керує ситуацією.

Екстерналізація може стати основою оцінкового інтерв'ю з опорою на сильні сторони. Це дозволить людині абстрагуватися від проблеми, побачити її зі сторони, виявити те, що може допомогти у її вирішенні, оцінити ступінь впливу проблеми на життя, а також відчутти та визнати зусилля людини у вирішенні своєї проблеми, дослідити ресурси і можливості. В екстерналізації допоможуть наступні питання:

- Що вас привело до нас?, Як можна назвати дану проблему?, Чому саме це є проблемою для вас і ваших близьких?, Як ви могли б описати цю проблему?

- Як і коли це стало проблемою для Вас?, За яких обставин?

- Чи є у цієї проблеми проблеми-супутники (ті, які підтримують проблему)?

- Де і коли (в яких контекстах: будинок, літо, осінь, гості, ранок, вечір, коли стомився і т.д.) проблема загострюється, а де, навпаки – послаблює свою дію?

- Хто або що сприяє тому, що проблема стає сильнішою? А що сприяє її послабленню?

Після того, як проблема визначена, можна починати проводити оцінку впливу проблеми на життя людини. У цьому допоможуть наступні питання:

- Як проблема впливає на Вас і членів вашої сім'ї?

- На які сфери життя проблема впливає найбільше, а на які найменше? (уявлення про себе, навчання, робота, відносини з близькими, улюблені заняття).

- Наскільки глибоко проблема проникла у ваше життя та життя близьких?

- Як проблема впливає на Ваші уявлення про майбутнє, на мрії, сподівання цінності?

Однак, не тільки проблема впливає на людину, а і людина на проблему. Оцінка такого впливу дозволяє визнати значущість зусиль клієнта, підтримати здатність впливати на своє життя. Оцінити зворотний вплив допоможуть наступні питання:

- Чи бувають моменти, коли проблема послаблюється і зникає? Що відбувається в ці моменти? Як виглядає життя, коли проблема відступає?

- Що намагалися робити з проблемою члени сім'ї? Що саме спрацювало?

Доцільно також запитати про попередні звернення за допомогою та оцінити її ефективність. Це дозволить під час складання плану дій врахувати попередній досвід, включити до плану більше того, що працює, та виключити неефективні види роботи.

Після цього важливо допомогти людині оцінити вплив проблеми на її життя, обговорити плани на майбутнє, ставити запитання відносно усвідомлення оцінки проблеми:

- Чи влаштовує вас те, як проблема впливає на ваше життя? Як ви ставитеся до того, що відбувається? Що в цьому гарного, а що поганого?

- Чому вам це подобається чи не подобається? Чому ви саме так ставитеся до того, що відбувається? Чому ви займаєте саме цю позицію?

3. Складання плану дій та підписання контракту з клієнтом.

Після розмови про проблему психолог, соціальний працівник може перейти до обговорення бажаного майбутнього. В традиційному оцінюванні проблеми під час соціального супроводу цьому питанню не приділяється потрібної уваги, оскільки основними завданнями соціального супроводу є позбавлення від певної проблеми, наприклад, припинення вживання алкоголю, подолання конфлікту тощо. Однак для того, щоб підтримати мотивацію людини до самозміни, важливо говорити про те, що зміниться в її житті, якщо проблема перестане впливати такою мірою, як зараз. При цьому можуть допомогти технічні прийоми орієнтованого на рішення підходу:

- Якщо проблема почне вирішуватися, то на які зміни у вашому житті звернете увагу в першу чергу?

- Що могло б змінитися в результаті нашої спільної роботи над ситуацією?

- Що покращиться у вашому житті?

- Як той, хто вас спрямував, дізнається, що він помітить (якщо клієнт був направлений іншим спеціалістом)?

Для того, щоб допомогти клієнту детально описати бажане можна використати «Питання про чудо». Це питання допоможе детально описати план дій для змін у житті, підтримати мотивацію та впевненість клієнта у власних силах: «Уявіть, що після цієї зустрічі Ви підете додому, проведете свій вечір як зазвичай, ляжете спати, а поки Ви будете спати, відбудеться чудо, і проблеми, які Вас привели до нас, зникнуть. Однак Ви не будете знати, що відбулося чудо, а коли здогадаєтеся, то слід з'ясувати, що саме підказало Вам про зміни та як ваші близькі люди здогадалися про чудо?»

Питання про чудо та інші техніки, спрямовані на опис бажаного майбутнього, допомагають людині сформувавши образ життя без актуальних проблем. Вони дають змогу людині з'ясувати те, заради чого вона погоджується змінюватися. Однак такий опис може бути достатньо віддаленим і здаватися не дуже реальним. Для того, щоб сформулювати опис більш конкретних змін, спланувати можливі кроки та знайти ресурси для цього, можна скористатися питаннями з оціночними шкалами:

- За шкалою від 0 до 10 оцініть дійсний стан справ, де 10 – це те, що Ви розповідали під час опису чуда, а 1 – найгірший варіант ваших справ.

- Чому не 1?

- Чи є бажання просунутися вперед, чи влаштовує те, що є? Що потрібно робити, щоб утриматися на цьому рівні?

- Що зміниться, якщо Ви просунетеся на 1 бал вперед?

- Що помітять Ваші родичі? Що для них зміниться?

- Які нові можливості з'являться для Вас і Вашого оточення, якщо Ви додасте до своїх результатів 1 бал?

Спираючись на відповіді про зміни на один крок уперед, соціальний працівник, психолог формує завдання для реалізації майбутнього плану дій (також використовується поняття «сервісний план»). Таким чином формуються невеликі, конкретні завдання, які реально виконати і досягти відповідного результату. Після визначення завдань можна обговорити з клієнтом те, як їх можна реалізувати і які спеціалісти можуть допомогти в цьому. Відбувається формування плану дій, які визначив сам клієнт та частину відповідальності узяв на себе. Спеціалісти та соціальні організації виступають, як ті, що підтримують, спрямовують. Важливо визначити часові межі виконання плану дій. Його можна оформити у паперовому варіанті та офіційно підписати, що і є контрактом між клієнтом і фахівцем або соціальною службою.

4. Супровід у реалізації плану.

У процесі реалізації плану соціальний працівник, психолог можуть виконувати функцію підтримки (здійснюючи моніторинг виконання плану) та адвокатську (представляючи інтереси клієнта в сервісних організаціях). Для того, щоб підтримати клієнта на початку реалізації плану, можна провести консультацію через тиждень після початку роботи, користуючись такими запитаннями:

- Що змінилося на краще? Як Ви досягли таких змін?

- Що виходить легко і добре? Завдяки чому це виходить?

- Які зміни можна внести до плану, щоб швидше і краще досягти поставлених завдань?

Такі зустрічі допомагають клієнту сфокусуватися на прогресі та власній активності, а також унести корективи до плану. Якщо деякі послуги спеціалістів не відповідають інтересам клієнта, то соціальний працівник, психолог можуть втручатися в якості людини, що представляє інтереси клієнта. Завдяки адвокатській діяльності соціального працівника, психолога

клієнт може отримати послуги, що відповідають потребам і можливостям клієнта.

5. Підсумкова оцінка.

Підсумкове оцінювання можна почати з повторення результатів оцінки початкового етапу вирішення проблеми: назва проблеми, її історія, вплив на життя, бажане майбутнє, оцінка за шкалою та обґрунтування, плани щодо досягнення запланованого.

Далі пропонуємо клієнту за шкалою (від 0 до 10) оцінити досягнуті результати та пояснити свою оцінку. На цьому етапі можна використовувати такі запитання:

- Що саме з Ваших запланованих дій сприяло такому результату?
- Які послуги спеціалістів допомогли рухатися вперед?
- Які ще зміни відбулися у Вашому житті завдяки реалізації плану?
- Яким чином зміни вплинули на Ваші взаємовідносини з оточуючими? Як змінилося ставлення оточуючих людей до Вас?

Далі відбувається опитування клієнта стосовно задоволеності ситуацією, в якій він знаходиться, і чи є бажання рухатися вперед. Якщо влаштовує, то можна обговорити з клієнтом, як йому зберегти досягнуте. Якщо клієнт виявляє бажання рухатися далі, то слід запитати про переміщення на ще 1 бал за шкалою: «Як Ви зрозумієте, що просунулися вперед на 1 бал?».

В залежності від завдань програми супроводу, після підсумкової оцінки соціальний працівник, психолог може завершити роботу з клієнтом або продовжити, плануючи реалізацію нових завдань.

2.5. Програма «Навички дитини»

Програма роботи з підлітками та їхнім найближчим оточенням(її автор – фінський психіатр Бен Фурман), може бути корисною дітям, які зіштовхнулися з різноманітними труднощами – від страху темряви до порушень у розвитку. Програма являє собою поетапний спосіб вирішення проблем, що є характерними для дітей віком від 3-х до 12-ти років. Вона заснована на підході, орієнтованому на рішення. Основна її ідея полягає в тому, що для того, аби справитися з труднощами, дитині потрібно не позбавитися проблеми, а розвинути нові навички.

Цей метод дозволяє сформувавши вміння, які дозволять дитині подолати життєві труднощі; підтримати бажання дитини навчатися цим умінням; створити систему соціальної підтримки навчання; організувати процес навчання необхідному вмінню в повсякденному житті дитини.

Окрім цього, метод змінює ставлення дитини до батьків та до близького соціального оточення, включаючи однокласників та вчителів. Додатковим ефектом програми є те, що найближче оточення дитини також змінюється – розвиває навички чіткого, зрозумілого дитині формулювання задач, навчається виявляти сильні сторони дитини, підтримувати її у складних життєвих ситуаціях, що є захистом дитини від появи поведінкових проблем у майбутньому.

Програма складається з 15 послідовних кроків:

1. *Переформулювання проблеми* в уміння/навичку, яким дитина може навчитися. Навичка має містити чітку вказівку, що робити, та бути позитивною і достатньо простою для дитини. Практично, будь-яку проблему можна переформулювати в навичку, але вирішення певних проблем іноді потребує сформованості багатьох умінь. Наприклад, проблемою дитини є «дефіцит уваги». Можна переформулювати таку проблему в навичку «вміти концентрувати увагу», але таке формулювання буде досить абстрактним та дитині важко уявити, як саме це зробити. Тому вирішення зазначеної проблеми розбивається на декілька простих умінь, наприклад, «дослуховувати до кінця, що говорять дорослі», «займатися однією справою та доводити її до кінця», «записувати домашнє завдання» тощо.

2. *Узгодження з дитиною* того, якому вмінню вона буде навчатися. Слід надати дитині можливість брати участь у дискусії, оскільки в такій ситуації діти часто усвідомлюють, що їм слід формувати.

3. *Дитина має створити позитивне, веселе ім'я умінню*, яке буде формуватися. Таке ім'я допоможе персоналізувати формулювання навички.

4. *Дитина самостійно обирає персонаж*, тварину або істоту, яка допоможе їй навчатися навичці. Це може бути улюблений герой мультфільму, кінофільму, казковий персонаж, улюблена іграшка. Запропонуйте їй намалювати або знайти готовий малюнок такого персонажа та розповісти, як саме він їй буде допомагати у навчанні. Істота має нагадувати дитині про її сильні сторони, допомагати у складні моменти. Малюнок можна розмістити у кімнаті дитини на видному місці.

5. *Пояснити дитині, які саме переваги дає їй та оточуючим оволодіння такою навичкою*. Дитина має самостійно розповісти, які вона бачить переваги та вигоду від формування навички. Це допомагає підсилити мотивацію дитини до навчання.

6. *Допомогти дитині знайти групу підтримки* – це декілька дорослих людей та дітей, які в змозі підтримати дитину, яка змінюється. Підтримка полягає у спостереженні за прогресом та успіхами дитини, у демонстрації захвату її досягненнями дитини їхня письмова фіксація та ознайомлення дитини із записами. Важливо, щоб до групи підтримки входили ті люди, які мають змогу безпосередньо спостерігати за змінами дитини. Якщо навичка пов'язана зі школою, то до групи підтримки мають входити вчителі, однокласники, психолог, соціальний педагог.

7. *Пояснити дитині, чому саме ви впевнені у тому, що вона зможе успішно оволодіти навичкою*. Група підтримки також виявляє таку впевненість та пояснює її. Після таких пояснень дитина сама повинна розповісти, що саме їй надає впевненості у власних силах.

8. *Заздалегідь спланувати з дитиною, яким чином ви будете святкувати успішне навчання навичці*. Плануючи свято, можна обговорити, де саме воно буде відбуватися, хто буде запрошений, що робитимуть гості на святі. Це підтримує мотивацію дитини до навчання.

9. *Надати дитині можливість продемонструвати вам успіхи у використанні необхідної навички*. Спочатку можна створити ігрові ситуації,

запропонувати вправи, в яких дитина може використовувати навичку, а потім включати до різних видів шкільної діяльності разом з іншими: наприклад, виступ на сцені, участь у змаганнях тощо.

10. *Допомогти дитині заявити публічно, що вона формує певну навичку (це не обов'язковий етап, потрібно враховувати ситуацію).*

11. *Організувати практику використання навички кожного дня у повсякденному житті, надаючи можливість продемонструвати успіхи, відчуті схвалення оточуючих та їхню підтримку.*

12. *Обговорити з дитиною, що саме потрібно робити, якщо вона забуде навичку якій навчалася.*

13. *Організація публічного нагородження за навчання навичці та за успіхи у цьому процесі. На цьому етапі доцільно запропонувати дитині розповісти як інші люди допомагали у навчанні та які запропоновані форми навчання були найбільш дієвими. Можливо запропонувати дитині навчити цій навичці іншу дитину, якій це потрібно.*

14. *Обговорити можливість і надалі вдосконалювати свою особистість та, якщо потрібно, визначити, яка наступна навичка потребує формування.*

2.6. Програма «Місія здійснення»

Метод розроблено Беном Фурманом, психіатром із Фінляндії, та спрямовано на дітей підліткового віку. В цій програмі враховуються вікові особливості підлітків, тому робиться акцент на самостійну роботу. Виконуючи програму, підліток навчається самоорганізації, плануванню, оцінці ресурсів, поетапному досягненню цілей та звикає звертатися за допомогою до близьких. Такі вміння є захисними факторами розвитку багатьох поведінкових порушень у підлітковому віці. Програма може реалізуватися як на індивідуальному, так і груповому рівнях.

Специфіка зазначеної програми полягає в тому, що соціальний педагог, психолог почергово дає завдання підлітку, а потім обговорює результати виконання.

Завдання 1. Мандрівка в часі

Візьми листок паперу і напиши на ньому дату, на рік або два вперед. Це може бути будь-яка дата, що спала на думку, – твій день народження, вихідний або будь-який інший день, який має для тебе значення. Тепер уяви, що можеш мандрувати у часі: тепер ти – у майбутньому, і зараз – саме той день. Твої справи йдуть прекрасно, ти наважуєшся написати листа своєму консультанту, щоб розповісти йому, що відбувається у твоєму житті. Ти, можливо, бажаєш розповісти про те, де ти живеш, які у тебе відносини з друзями, батьками, як справи з навчанням або роботою, чи є у тебе дівчина або хлопець, як ти проводиш особистий час, як твоє здоров'я – про що хочеш, про те і розповідай.

Завдання 2. Трансляція

Покажи своєму консультанту лист «із прекрасного майбутнього». Своїми запитаннями він допоможе тобі краще побачити своє майбутнє,

більш деталізовано. Доповни свого листа, додавши відповіді на запитання консультанта. Коли лист дописаний, покажи його іншій людині, але тобі вирішувати, хто має право на це.

Завдання 3. Проект

Слід визначити для себе мету, яка дозволить наблизитися до твого прекрасного майбутнього, і почни проект по досягненню цієї мети. Проект може бути пов'язаний із навчанням, роботою, зі зміною способу життя, з покращенням взаємовідносин із певною людиною тощо. Консультант має допомогти з визначенням мети, враховуючи те, що вона повинна бути позитивною, а не негативною. Це може бути позбавлення від поганого, але через досягнення чогось гарного. Негативна мета передбачає припинення, позбавлення чогось або зниження негативного впливу. Така мета не підходить до програми «Місія здійснення». Позитивна ціль передбачає початок або посилення дії якого фактора або формування корисної для себе поведінки. Для того, щоб перетворити негативну ціль на позитивну, потрібно подумати про те, які позитивні зміни мають прийти на місце негативних. Наприклад: я кину курити – я почну приводити свої легені у порядок; я більше не буду прогулювати уроки – я стану частіше відвідувати школу; я перестану гризти нігті – я почну слідкувати за своїми нігтями.

Завдання 4. Назва

Проект повинен мати привабливу назву, тому потрібно її обрати.

Завдання 5. Позначення

Знайди собі прикрасу, талісман, амулет або ще якийсь символ, який ти будеш носити з собою для нагадування про проект. Показуй його людям, коли будеш розповідати про проект.

Завдання 6. Помічники

Знайди людей, які будуть підтримувати твій проект. Візьми лист паперу та намалюй сонце, навколо нього напиши імена тих, чия підтримка буде важлива для тебе в проекті. Покажи сонце цим людям і домовся про підтримку.

Завдання 7. Нагорода

Дай відповіді на такі запитання і запиши їх:

- Яким чином проект допоможе тобі зробити заплановане майбутнє реальністю?
- Який позитивний вплив здійснить на тебе проект?
- Який позитивний вплив здійснить проект на інших людей?
- Які ще позитивні результати, на твій погляд, буде мати цей проект?

Завдання 8. Оптимізм

Дай відповідь на питання: «Чому я вважаю, що у мене непогані шанси досягти успіху у моєму проекті». Знайди хоча б три причини.

Завдання 9. Підтримка

Запитай у інших людей, чому вони вважають, що у тебе гарні шанси досягти успіху в проекті. Запитай своїх друзів, консультанта, помічників, попроси розповісти, чому вони вірять у тебе, чому вони вважають, що ти можеш досягти успіху.

Завдання 10. Сходинки

Візьми лист паперу та намалюй на ньому чотири сходинки:

- на першій напиши, що ти вже зробив, щоб досягти своєї мети, ще до того, як вирішив розпочати свій проект;
- на другій – опиши свій наступний крок у найближчі дні, опиши старт проекту, як ти це уявляєш;
- на третій – здійсни опис своїх кроків на декілька тижнів уперед;
- на четвертій сходинці напиши, що буде для тебе сигналом про те, що проект виконаний. Можна обрати дату, коли він закінчиться, або якісь події.

Завдання 11. Вчинок

Тепер напиши, що ти хочеш зробити, аби наблизитися до мети. Напиши план на папері, та не плануй щось об'ємне і видатне. Навпаки, потрібно рухатися маленькими кроками. Розкажи про свої кроки друзям або консультанту і почни виконання плану. Обов'язково фіксуй свої перемоги на папері, описуючи вдалі кроки.

Завдання 12. Звіт

Розкажи своєму консультанту, друзям і помічникам про те, що ти зробив для реалізації свого проекту і які результати. Під час своєї розповіді (кожному по черзі) дай їм можливість відчувати себе особливими, підкресли важливість їхньої допомоги для тебе та запропонуй написати декілька слів підтримки у твою папку.

Завдання 13. Журнал

Продовжуй реалізацію свого проекту та ведення журналу для фіксації всіх кроків та результатів, акцентуючи увагу на успіхах. Не забувай дякувати за допомогу всім, хто допомагає і підтримує.

Завдання 14. Святкування

Підготуйся святкувати ті успіхи, які будуть результатом твого проекту. Запиши, коли ти збираєшся завершити проект та як будеш святкувати: де, коли, кого запросиш, що будеш робити? Що ти будеш робити, щоб люди дізналися про твій прогрес? На що буде схоже твоє свято?

Завдання 15. Перепони

Підготуйся заздалегідь до можливих перепон і знайди спосіб підтримати свою мотивацію в таких ситуаціях. Візьми лист паперу і напиши, що саме будеш думати, робити, якщо будеш змушений повернутися на попередній рівень. Коли щось відбувається, ти ніколи не можеш чітко сказати, до яких наслідків це призведе. Тому твоя реакція на те, що відбувається, базується на наслідках, які ти собі уявив. Гарний спосіб підтримати бойовий дух – це подумати про три позитивні наслідки від негативної ситуації у твоєму проекті.

Завдання 16. Майбутнє

Коли ти завершив проект, слід організувати завершальне святкування, яке було сплановано раніше та яке фокусує твою увагу на майбутньому. Ти можеш продовжувати свій проект або обрати нову ціль для того, щоб твоє «прекрасне майбутнє» стало правдою.

Таким чином, програма допомагає підлітку сформулювати уявлення про бажане майбутнє, визначити цілі, спланувати їхнє досягнення і активно рухатися вперед.

2.7. Сімейні групові конференції

Сімейні групові конференції – це організовані зустрічі членів сім'ї та офіційних осіб (соціальних працівників, психологів, соціальних педагогів, поліції, юристів, медиків і т.д.) з приводу забезпечення допомоги і захисту дитини.

Сімейні групові конференції змінюють стосунки між спеціалістами, організаціями, з однієї сторони, та сім'єю – з іншої. Їхня суть полягає в тому, що сім'я є експертом із проблем, які виникають, сама розробляє план вирішення проблем і несе відповідальність за результати. Спеціалісти в процесі конференції виконують допоміжну роль, яка полягає в наданні інформації про можливості отримання послуг. Спеціалісти не проводять діагностику, не надають порад, не роблять прогнози – вони розповідають про можливості, якими сім'я може скористатися, а може й відмовитися. Така форма роботи допомагає сім'ї дібрати найбільш ефективні дії, щоб забезпечити потрібну допомогу та захист дитини. Сім'я розуміється в широкому значенні – це можуть бути близькі й далекі родичі, друзі сім'ї, сусіди, друзі дитини, тобто всі ті, хто піклується про дитину.

Сімейна групова конференція концентрується навколо центрального питання або теми, яка не повинна містити готових пропозицій, наприклад, «Як допомогти дитині відчувати себе щасливою у школі?» замість «Як знайти репетитора з математики?».

Підготовка до проведення сімейних конференцій починається з спрямування дитини до участі. Але спочатку слід чітко вирішити, чи підходить певний випадок для роботи за цією формою; кого можна запросити на конференцію (є такі випадки, коли сім'ю неможливо зібрати); хто буде ведучим конференції (ведучим має бути спеціаліст, який не працював із цією сімейною групою); як можна сформулювати тему конференції; кого із спеціалістів можна запросити до участі, виходячи з центрального питання.

Якщо випадок підходить для конференції, то спеціаліст, який направляє сім'ю, зустрічається з нею для отримання згоди на участь. Потім відбувається переадресація сім'ї до ведучого конференції, який має обговорити з нею такі питання: розповісти членам сімейної групи про метод сімейних конференцій, процедуру проведення, правила; з'ясувати добровільність участі (важливо уникнути тиску на сім'ю, і якщо хтось відмовляється, то не слід примушувати); узгодити формулювання центрального питання конференції; обговорити можливі кандидатури учасників з боку сім'ї, спеціалістів та роль кожного з них; проаналізувати особливі обставини в сім'ї, які можуть завадити проведенню (конфлікти, насильство) та організаційні моменти (час, дата, місце проведення).

Після зустрічі з сім'єю ведучий проводить такі попередні зустрічі з кожним учасником конференції. Такі зустрічі особливо важливі для

спеціалістів. Це допомагає їм перейти з експертної позиції до позиції спеціаліста, який надає інформацію, залишаючи відповідальність за обрані рішення на сім'ї. Перед проведенням конференції обговорюється роль кожного спеціаліста та пропонується виступ за такою структурою: ресурси і сильні сторони сім'ї (якщо спеціаліст знайомий із сім'єю); завдання, які можна було б виконати задля вирішення центрального питання; завершити виступ пропонується переліком послуг спеціалістів, які можуть допомогти вирішити центральне питання.

У своїх виступах спеціалісти мають уникати директивного стилю спілкування, не використовувати наукові терміни; зміст виступу повинен бути зрозумілим навіть дитині.

Особливості проведення. Конференція починається з привітання, представлення учасників та висловлювання того, яке відношення має кожен учасник до дитини. Далі повторюється процедура проведення та оголошується центральне питання конференції. Після організаційного етапу відбувається обмін інформацією. Кожен спеціаліст має висловити свою думку за запропонованою структурою виступу. Сім'я має право ставити запитання спеціалістам для з'ясування всіх аспектів інформації. Після обміну інформацією сім'ї надається індивідуальний час. Спеціалісти залишають приміщення. Ведучий пропонує план дій для сім'ї, який вона має обговорити, можливо – скоректувати. Сім'я обговорює рішення впродовж певного часу (обмежень у часі не існує). Коли все готово, сім'я презентує план своїх дій, і після його прийняття обговорюється процедура моніторингу.

2.8. Програма WOWW (Working on What Works «Працюй з тим, що працює».

Основні фази програми.

1. Фаза спостереження (1 година протягом 1-3-х тижнів). Коучинг починається зі знайомства. Соціальний педагог/психолог представляється групі, коротко описує свої завдання і повідомляє, що у нього є намір відвідувати цей клас для з'ясування, «що гарного умієте ви робити». У ході спостереження соціальний педагог/психолог фіксує сильні сторони класу. Це можуть бути приклади взаємодопомоги, активної роботи, сконцентрованості на змісті роботи, дисциплінованість, чуйність тощо. В кінці спостереження фахівці діляться результатами спостереження, спираючись на реальні приклади. Спостереження проводиться декілька разів до тих пір, поки діти в класі не почнуть самостійно називати сильні сторони своєї групи.

2. Фаза визначення завдань групи (4-й, 5-й тиждень). Після завершення фази спостереження соціальний працівник/психолог проводить із класом заняття, яке починається з обговорення узагальнених результатів спостереження. Соціальний працівник/психолог відповідає на питання класу та вчителя, дає можливість кожному висловити свої думки. Далі соціальний педагог/психолог разом із класом та вчителем визначає цілі, над досягненням яких вони будуть працювати. Для цього він ставить питання: «Якою повинна

стати атмосфера в групі, щоб ви могли себе почувати щасливими та працювати по максимуму?»

Після запитання учням пропонується оцінити атмосферу класу за шкалою від 0 до 10 та порахувати середній показник. Потім відбувається обговорення результатів, учні називають позивні сторони свого класу та зазначають, яка поведінка може просунути клас на 1 бал уперед. Кожен учень висуває свою пропозицію, як покращити ситуацію в класі; з них складається план дій. Кожну пропозицію можна оформити письмово та фіксувати її виконання.

3. Фаза оцінки успіхів класу та підкріплення. Учні разом з учителем постійно фіксують найдрібніші успіхи, які поступово просувають їх до мети. На дошці можна намалювати шкалу, де постійно буде фіксуватися рух класу вперед. Метод WOWW спрямований на те, щоб учителі й діти самі знаходили корисні моменти, вигідні як для вчителя, так і для дітей, а потім повторювали ті дії, які більше всього спрацьовують. Бесіди з учителем про успіхи дітей сприяють формуванню позитивної орієнтації та сприйняття класу. Учитель навчається бачити і фіксувати свої успіхи, класу та інших учителів. Таким чином, програма допомагає вчителям навчитися визначати сильні сторони класу і ресурси групи, ставити перед ними цілі та підбадьорювати групу на шляху досягнення мети. Учнім цей метод допомагає зберегти дружні стосунки, навчитися спільно виходити із складних ситуацій без взаємних звинувачень та сварок.

2.9. «Група підтримки»

(метод роботи з ситуацією дитячого булінгу)

Метод спрямований на припинення булінгу, але також він може бути використаний для адаптації новачка до класу або як додатковий спосіб підтримки дітей із відхиленнями в розвитку. Його автором є шкільний психолог із Великобританії С'ю Янг.

Метод передбачає 2-3 зустрічі з дитиною, яка характеризується труднощами соціального функціонування, та 2-4 зустрічі з групою підтримки.

1. Розмова з дитиною, яка відчуває труднощі в класі. Соціальний педагог/психолог починає роботу з установлення контакту з дитиною, потім ставить декілька питань про те, з ким із учнів класу в неї виникають складності, хто перебуває у важкі моменти поруч (або з ким би хотіла товаришувати, якщо дитина зазначає, що у неї немає друзів). З учнів (5-8 чоловік), яких назвала дитина, буде створена група підтримки. Соціальний педагог/психолог висуває вимогу фіксувати: які зміни на краще відбулися, та домовляється про наступну зустріч, приблизно через тиждень.

2. Розмова з групою, яка буде здійснювати підтримку. Зустріч починається з проголошення мети: допомогти зробити життя певного учня у школі більш щасливим (при цьому можна відмітити, що [ім'я дитини] не дуже щасливий у школі). Ніяких пояснень, деталізації, оцінки ситуації робити не потрібно. Слід зауважити: що вибрали саме вас, бо ви можете допомогти. Потім пропонується дітям висунути свої рішення щодо способів,

які можуть допомогти дитині стати більш щасливою. Відповіді дітей записуються, а потім з'ясовують, хто може взяти на себе відповідальність за виконання висунутих пропозицій. За власним бажанням дітей відбувається розподіл функцій; потім соціальний працівник/психолог домовляється про наступну зустріч.

3. Повторна розмова з дитиною про ефект групи. Через тиждень відбувається зустріч з дитиною, з'ясовується, що змінилося на краще і на що це вплинуло.

4. Повторна розмова з групою про те, що їм вдалося виконати для підтримки певного учня. Кожен висловлює свої думки та зазначає, що саме він зробив для підтримки учня, який потерпає від булінгу. Важливо не забувати хвалити дітей за участь у проекті.

Цей метод має вікові обмеження – його можна використовувати з дітьми до 12 років. З більш старшими учнями, працюючи з проблемою булінгу, потрібно розробляти програму та використовувати індивідуальні методи роботи.

3. «Дерево життя»

(програма роботи з людьми, які переживають травмуючі події)

Цей метод базується на нарративному підході та допомагає вибудувати повну, насичену, бажану історію життя, відновити зруйнований травматичними подіями контакт із мріями, цінностями, принципами. Його суть – графічне зображення життя людини з використанням метафори дерева.

Метод складається з декількох етапів. Розпочати можна з розмови з дітьми про види дерев, їхні відмінності, особливості будови дерева, функції різних частин. Це допоможе дітям глибше відчути метафору.

Задання першого етапу: вибудувати бажану історію людини, історію про її вміння, навички, мрії, принципи. У намальованого дерева повинні бути корені, стовбур, гілки, листя, плоди; рости воно повинно з ґрунту. Кожна частина дерева має своє значення: корені символізують походження дитини – де народилася, історія сім'ї, улюблені книги, фільми, які мають великий вплив на особистість; поверхня землі символізує повсякденне життя – як виглядає звичайний день життя, які справи і події для нього характерні; стовбур символізує вміння і навички – все те, що дитина вміє робити, наприклад, кататися на велосипеді, читати, займатися спортом тощо; гілки – це мрії, сподівання і бажання дитини; листя – важливі люди у житті дитини. Після того, як діти завершили малювання дерев, ведучий просить наклеїти свої дерева на стіні поруч одне з одним: виходить цілий ліс. Можна запропонувати розповісти про свої дерева, але за бажанням дитини.

Другий етап – «Ліс життя». Після того, як бажані розповіли про свої дерева, ведучий може звернути увагу дітей на те, що утворився ліс. Він може обговорити з дітьми особливості лісу: чим він подобається дітям, у чому вони вбачають силу цього лісу, його можливості, скільки людей піклується про нього, чим дерева схожі одне з одним, а в чому відмінності, як дерева виживають у лісі, як підтримують одне одного.

Третій етап – «Коли приходять грози». Два попередніх етапи зміцнювали контакт дитини з бажаною історією життя, ресурсами, мріями, важливими людьми. На третьому етапі створюються умови для обговорення травмуючих подій у житті дитини. При цьому слід уникати ризику повторної травматизації. Тому важливо в розмові на перший план вивести здатність дітей справлятися з життєвими труднощами, підкреслити, що діти не винні в тому, що в їхньому житті відбулися травмуючі події. Для цього ведучий знову ж звертається до метафори дерев і лісу: він запитує у дітей, чи завжди дерева відчувають себе у лісі в безпеці, що саме загрожує деревам. Після того, як діти розкажуть про небезпеку, ведучий запитує: «Чи винні дерева в тому, що їм загрожує та чи інша небезпека?». Звісно, діти відповідають: «Ні!».

Далі ведучий може вести розмову про небезпеку, що загрожує дітям, запитуючи про види небезпеки, як діти справляються з загрозовими ситуаціями та як це впливає на дітей. Питання ставляться загального характеру, не наштовхуючи кожному дитину на персональну розповідь, однак, якщо є такі бажані, то слід їх вислухати. Після обговорення важливо запитати, чи винні діти в тому, що потрапили у небезпеку. Після цього ведучий знову повертається до метафори лісу, запитуючи про те, чи завжди у лісі вирують бурі або бувають спокійні, ясні дні. Що може відбуватися у лісі, коли світить сонце?

Від метафори лісу ведучий переходить до актуального життя дітей, запитуючи, чим діти люблять займатися в гарні дні.

Четвертий етап – «Визнання і підтвердження»

Програма завершується врученням кожному учаснику програми сертифікатів, в якому зазначаються вміння, навички дитини, її цілі, мрії, сподівання, визнається внесок інших людей до її життя.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність методу «опора на сильні сторони особистості».
2. Охарактеризуйте методіку проведення мотиваційного інтерв'ю.
3. Охарактеризуйте технологію консультування, орієнтованого на рішення.
4. Розкрийте сутність нарративного підходу у консультуванні.
5. Змалюйте переваги соціального супроводу з опорою на сильні сторони.
6. Охарактеризуйте етапи програми «Навички дитини».
7. Охарактеризуйте етапи програми «Місія здійснення».
8. Назвіть організаційні моменти та проаналізуйте процедуру проведення сімейних групових конференцій.
9. Охарактеризуйте мету та сутність програми WOWW (Working on What Works «Працюй з тим, що працює».
10. Охарактеризуйте програму подолання булінгу «Група підтримки».
11. Охарактеризуйте програму роботи з людьми, які переживають травмуючі події) «Дерево життя».

Тема 2. Методика використання методу «рівний-рівному» у соціально-психологічній роботі.

1. Сутність методу освіти «рівний-рівному» та його основні поняття.
2. Технологія ступеневого навчання роботи за методом рівний-рівному та його впровадження.
3. Підходи та принципи освіти "рівний-рівному".
4. Критерії ефективності реалізації методу.

Література:

1. Зимівець Н.В. Навчання ровесників-ровесниками – навчально-виховна технологія. /Н.В. Зимівець. Практична психологія та соціальна робота. К.: 2001, №4. –с.17
2. Зимівець Н.В. Методика освіти «рівний-рівному»/ Н.В. Зимівець. – К.: Міленіум, 2002. – 132с.
3. Лук А.Н. Психология творчества/ А.Н. Лук – М.: Наука, 1978. – 128 с.
4. Семигіна Т. В. Теорії і методики соціальної роботи : підручник для студ. вищих навч. закладів / за ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. – Київ : Академвидав, 2005. – 328 с.
5. Антонио Менегетти Психология лидера : пер. с итал. / Антонио Менегетти. – Изд. 4-е, доп. – Москва : ННБФ «Онтопсихология», 2004. – 256 с.

1. Сутність методу освіти "рівний-рівному" та його основні поняття

Метод «рівний-рівному» («peer-led education», «peer to peer education», «peer education») – спосіб надання та поширення достовірної інформації, передача досвіду з метою виконання завдань соціальної роботи шляхом довірливого спілкування ровесників у межах організованої (акції, тренінги) та неформальної соціальної роботи (спонтанне спілкування), яку проводять спеціально підготовлені підлітки та молоді люди. Н. Зимівець, розкриваючи методику «рівний-рівному», відмічає, що це метод, який спрямований на забезпечення якісних змін у ставленні людини до власного здоров'я як необхідної умови досягнення фізичного, психічного і соціального благополуччя.

У науковій літературі визначається *два різновиди методу «рівний – рівному»*:

- спосіб навчання однолітків однолітками;
- спосіб навчання рівних рівному (за іншими ознаками, крім віку).

Метод освіти «рівний-рівному» до середини ХІХ ст. не розглядався як самостійний метод навчання, а використовувався серед інших у європейській школі. Як самостійний навчальний метод почав впроваджуватись у середині ХХ ст. в країнах Західної Європи та Північній Америці. У західній освітній практиці освіта «рівний-рівному» вже стала одним з базових методів, що

використовується в початкових та середніх школах, університетах, за місцем проживання. Але особливо ефективним цей метод виявився у просвітницькій роботі із запобігання негативним явищам. У час, коли знизився інтерес до здорового способу життя, а знання, поширювані дорослими, залишалися лише гаслами, новий підхід до забезпечення превентивних знань за допомоги самою молоддю став рятувальним.

Вітчизняний досвід освіти «рівний-рівному» виріс із практики національної освіти в українських сільських школах, особливо малокомплектних, де вчитель вимушений працювати одночасно з кількома класами. Приділяючи увагу певній групі (класу), педагог змушений залучати кращих учнів з інших класів, які виконують роль наставників.

Пошуки освітніх технологій на початку ХХ ст. викликали у вітчизняних науковців і практиків великий інтерес до методу освіти «рівний-рівному». Своєї соціальної значущості він набув завдяки використанню досвіду роботи з неповнолітніми за теорією відповідальної та виховуючих стосунків А. С. Макаренка, в педагогіці людяності В. О. Сухомлинського. Метод освіти «рівний-рівному» застосовувався у вітчизняній школі у вихованні через колектив; за бригадного та групового методів навчання; в разі закріплення за невстигаючим учнем кращого; у формах роботи вожатих, учнівських комісій, громадських дитячих організацій, а також у діяльності класного, шкільного, районного, обласного та республіканського активів учнів.

Ознакою сьогодення в національній школі є розвиток самодіяльних спілок учнівської молоді, які популяризують здоровий спосіб життя. Це рух учнівського лідерства: лідер класу, лідер школи – є організації лідерів при районних відділах освіти. Нагромаджено досвід роботи учнівського самоврядування, діяльності позашкільних закладів як методичних центрів з підготовки учнів-лідерів у навчальний період і канікулярний час (в оздоровчих таборах учнівського активу). Серед молодіжних організацій, що опікуються проблемами розвитку національних традицій формування здорового способу життя серед однолітків, найактивнішими є «Січ», яка розвиває ідеї і методи здорового способу життя в Східній Україні, і «Пласт» (Українська скаутська організація), що охоплює переважно молодь західних регіонів України. Активністю в поширенні ідей здорового способу життя відзначається також Асоціація гайдів України. Розвитку методу освіти «рівний-рівному» сприяє активна діяльність соціальних служб для молоді, особливо волонтерський рух, який активно використовується в консультуванні, патронажі, групах взаємопідтримки тощо.

Нині в світі діє велика кількість проєктів, в основі яких лежить метод освіти «рівний-рівному». Проте єдиного визначення цього поняття немає, що зумовлено тим, що кожна з країн, яка впроваджує метод, орієнтується передусім на культурні традиції своєї системи освіти й особливості своєї нації.

Переваги передавання знань від однолітка до однолітка полягали в тому, що:

- підлітки більше часу спілкуються один з одним;
 - глибше розуміють потреби свого оточення;
 - на відміну від дорослих розуміють субкультурну мову;
 - більше довіряють одне одному, більше готові до розуміння і наслідування поведінки
- економічні переваги методу, оскільки однолітки, підготовлені за методом освіти «рівний-рівному», надають просвітницькі послуги безкоштовно.

Освіта «рівний-рівному» оцінюється як соціально-педагогічне явище, яке розглядається **в кількох аспектах:** це соціальний підхід (політика) формування у молоді людини ідеалу здоров'я і здорового способу життя через набуття превентивних знань, навичок, умінь, психологічних якостей і установок на соціально відповідальну поведінку. Це й технологія, оскільки передбачає послідовну систему активних дій лідерів-підлітків і тренерів-педагогів, спрямованих на спростування міфів, уявлень, моделей поведінки, які ведуть до втрати здоров'я, і заміну їх позитивними орієнтирами життєвого вибору через поширення достовірної інформації, та зразків власного прикладу життєвої позиції лідерів.

Освіта рівних визначає передавання достовірної інформації авторитетними особистостями, довіра до яких і є основною умовою опанування превентивними знаннями. Вона також є прийомом більшої доступності знань про здоровий спосіб життя, запобігання негативній поведінці і визначає організацію превентивної діяльності, з опанування знань, умінь та навичок, що формують установки, для усвідомлення переваг здорового способу життя.

Отже, навчання здорового способу життя за методом «рівний-рівному» – це суспільно корисна діяльність молоді, яка полягає в передаванні знань, умінь і навичок здорового способу життя, що сприяє запобіганню тютюнокурінню, алкоголізму, наркоманії, ВІЛ/СНІДу, ХПСШ та іншим негативним явищам.

Національне визначення поняття апробовано в ході роботи міжнародного (Таллінн, 1999) та Національного (Тернопіль, 1999) семінарів, присвячених розвитку методології освіти «рівний-рівному» у країнах Центральної і Східної Європи, Співдружності Незалежних Держав і Балтійських країн. Відповідно до методу просвітницька робота розглядається в широкому і вузькому значенні. **У широкому значенні** - це просвітницька робота щодо здорового способу життя. Здоровий спосіб життя розглядається як форма життєдіяльності людини, що забезпечує стан духовного, психічного, фізичного і соціального розвитку, що має безперечну соціальну цінність і користь для самої людини. **У вузькому значенні** – це просвітницька робота з певних проблем: наркоманії, ВІЛ/СНІДу, навичок комунікації, розвитку особистості, формування лідерських якостей, знань прав і соціальних гарантій у збереженні здоров'я тощо.

2. Технологія ступеневого навчання роботи за методом «рівний-рівному» та його впровадження.

Технології методу освіти "рівний-рівному" поділяються на:

- технології навчання;
- технології впровадження.

Технології навчання спрямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок здорового способу життя, формування превентивної поведінки, на створення умов для просвітницької роботи й передбачають відбір тренерів і підлітків-лідерів, розробку навчальних модулів для навчання тренерів і підлітків-лідерів, підготовку тренерів до навчання підлітків-лідерів, навчання підлітків-лідерів.

Технології навчання передбачають таку структуру:

- попередню роботу з групами волонтерів із метою забезпечення їх точною інформацією й спростування розповсюджених помилкових поглядів, стереотипів, відпрацювання навичок, які необхідні для ефективного спілкування з рівними собі за якоюсь певною ознакою;

- організацію внесення знань у середовище рівних підготовленими волонтерами на основі існуючого тут обміну інформацією;

- оцінку необхідності і можливості використання технології навчання ровесників ровесниками стосовно певної проблеми – для інформування, популяризації та вивчення можливості впровадження готуються методичні листи, повідомлення на педагогічних читаннях, конференціях, семінарах, батьківських зборах; направляються прес-релізи в засоби масової інформації;

- підбір, підготовку і створення команди дорослих спеціалістів (педагогів-тренерів) з навчання підлітків та підготовки підлітків-інструкторів для подальшого навчання ровесників – у реалізації програми особлива роль належить дорослим спеціалістам, які повинні вміти підбирати, адаптувати інформацію; навчати, мотивувати, організовувати діяльність підлітків і, головне, вміти бути на рівних з підлітками. Відмінність даної навчально-виховної технології полягає саме в тому, що тренер з дітьми на засадах рівності, а не у формі «вісника істини». З метою пошуку таких спеціалістів в рамках програми проводяться спеціальні анкетування і на конкурсній основі підбираються педагоги, психологи, соціальні працівники для роботи з дітьми;

- відбір дітей для участі в тренінгах з метою формування у них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та навчання їх до подальшої роботи з ровесниками – для відбору, залучення дітей до участі у тренінгах проводяться зустрічі, відео уроки, анкетування, тренінги-презентації; роздаються інформаційні матеріали (буклети, листівки тощо).

- навчання підлітків педагогом-тренером (проведення тренінгів) – навчальна програма переслідує три цілі: 1) отримання інформації, знань про предмет (проблему); 2) розвиток особистості підлітка, формування у нього позитивних якостей, комунікативних вмінь, відповідальної поведінки; 3) набуття навичок передачі знань ровесникам.

За результатами навчання серед підлітків визначаються «фахівці» трьох рівнів: 1) ті, що отримали знання для власної потреби; 2) ті, що будуть використовувати отримані знання у неформальному спілкуванні з

ровесниками; 3) так звані, підлітки-інструктори, що будуть проводити організовані заняття з ровесниками за спеціальною програмою.

Також до структури технологій навчання входить *організація роботи «підлітків-інструкторів» з ровесниками*.

Проводять тренінгові заняття з ровесниками у своєму та інших навчальних закладах; організовують навчальну роботу в таборах відпочинку; беруть участь у конкурсах, акціях, роботі Школи волонтера; проводять презентаційні заняття з дорослими; підтримують зв'язки з «колегами» з інших областей, міст, районів тощо.

Діяльність педагога-тренера щодо мотивації та підтримки «підлітків-інструкторів». З метою удосконалення навичок роботи серед ровесників, отримання нових знань, для підлітків-інструкторів організовуються постійні заняття, працюють постійнодіючі консульт-пункти; проводяться конкурси, зліти тощо. Робота підлітків-інструкторів відмічається грамотами, цінними подарунками, заохочувальними призами. Створюється організація волонтерів.

Моніторинг діяльності підлітків-інструкторів, розвиток програми. Результати діяльності підлітків-інструкторів постійно аналізуються (під час проведення тренінгів учасниками заповнюються «листи оцінок та побажань»). Про результативність роботи інструкторів свідчать відгуки їхніх ровесників.

Ключовими фігурами в цьому процесі виступають *педагог-тренер та інструктор*. *Інструктор* – це молода людина, яка є носієм знань, навичок способу життя для досягнення благополуччя, привабливих для ровесників, таких, що вони бажають наслідувати; це спеціально підготовлені «непрофесійні викладачі», які навчають і мотивують своїх однолітків. *Педагог-тренер* – це фахівець (учитель, психолог, соціальний працівник, соціальний педагог, лікар), який створює умови для ведення просвітницької роботи інструкторами.

У процесі планування й організації діяльності за методом «рівний-рівному» визначаються мета, завдання, очікуваний кінцевий результат, послідовність процедур (етапів), способи, засоби та прийоми виконання завдань, досягнення мети.

Технології навчання педагогів-тренерів і підлітків-лідерів базуються на: лекціях, бесідах, диспутах, соціально-комунікативних тренінгах, тренінгах особистісного зростання, ситуаційних вправах, рольових іграх, дебатах, тренінгах розвитку вмінь і навичок, «мозкових атаках» тощо.

Процес спілкування визначається як основна умова просвітницької роботи в міжособистісній, міжгруповій і соціальній комунікаціях. Результативність методу – система закладених життєвих цінностей молодої людини на активну соціальну позицію, у просвітницькій роботі серед однолітків, і здатність особи вести здоровий спосіб життя та власним прикладом доводити його переваги. Реалізація методу базується на технології ступеневого навчання: підготовці педагогів-тренерів, навчанні ними

підлітків-лідерів і проведенні підлітками-лідерами просвітницької роботи серед ровесників.

Підліток-лідер. Метод «рівний-рівному» відрізняється від традиційних превентивних підходів насамперед тим, що молодим людям надається роль експертів та ініціаторів профілактичного впливу на однолітків. Підлітки набувають досвіду позитивного впливу на особистості й групи, недоступні для дорослих. Підліток-лідер – це особистість, що є носієм знань, цінностей, привабливих для однолітків, які вони бажають наслідувати. Лідерські якості підлітка-лідера в колі однолітків завжди оцінювались позитивно. Відповідно до узагальненого поняття метод розглядає лідерів-підлітків як спеціально підготовлених непрофесійних педагогів (рівних педагогів), які навчають і мотивують своїх однолітків на здоровий спосіб життя.

Італійський учений Антоніо Менегетті поняття «лідер» розуміє як особистість-вектор, особистість, що контролює операції та здатна синтезувати контекст відносин; це оперативний центр численних стосунків і функцій. Особистість із лідерськими якостями здатна контролювати, координувати, управляти та змінювати соціум. Розвиток таких якостей неможливий без формування внутрішньої позиції лідера, що передбачає позбавлення від страхів, залежності від зовнішніх оцінок, прояв своєї індивідуальності, впевненості у своїх знаннях та вміннях тощо. Внутрішня лідерська позиція передбачає і певне ставлення до власних помилок та невдач. Для того, щоб не застрягати на місці та йти далі у своєму професійному розвитку, потрібно з кожної складної, проблемної ситуації, з невідомого рішення вміти виокремлювати позитивний досвід та примножувати свій внутрішній світ.

Також важливою у підготовці підлітків-лідерів для роботи за методом «рівний-рівному» є така цінність, як свобода. Свобода реалізується у праві вільно обирати напрям своєї діяльності, методи, прийоми, які фахівець вважає необхідними для досягнення обраної мети. Свобода професійної діяльності передбачає свободу творчості, свободу вибору, свободу слова, свободу внутрішньої позиції людини від обмежень, страхів, комплексів тощо, а також сформованість умінь користуватися правом свободи. Почуття свободи формується у людини на ґрунті моральних, демократичних, гуманних цінностей. Коли людина знає, що вона діє у рамках закону, моральних, педагогічних норм, вона відчуває себе правою, захищеною та вільною. Мораль, релігія, традиції – це, на перший погляд, регламентуючі фактори нашої свободи, але вони становлять стрижень, певний орієнтир у особистому та у професійному житті, слугують відправною точкою і дають змогу відрізнити негативну свободу від позитивної, практично реалізовувати право свободи кожній особистості.

Свобода формується в онтогенезі у процесі набуття особистістю права на активність і ціннісні орієнтири. Критичним періодом для трансформації дитячої спонтанності в свободу як свідому активність є підлітковий вік, коли, за сприятливих обставин, здійснюється інтеграція свободи (форми активності) та відповідальності (форми регуляції) в єдиний механізм

автономної самодетермінації зрілої особистості. Психологічно несприятливі умови розвитку особистості в онтогенезі, що пов'язані з нестабільними взаємовідносинами та відсутністю права на особистісну активність, призводять до сприйняття життя як такого, що суцільно зумовлене зовнішніми вимогами, очікуваннями і обставинами. Ступінь розвитку індивідуальної свободи є основою особистісних виборів.

Виходячи з цього тлумачення поняття «свобода», можна говорити про таку цінність особистості, як готовність діяти. Потрібно формувати у особистості внутрішню позицію готовності до дії, установку «знання – дія».

Особливої уваги формуванню лідерських якостей приділяється в західних країнах. Як відомо, одним із основних напрямів виховання підростаючого покоління у школах США є формування лідерських якостей учнів. Так, чимало наукових досліджень присвячено проблемам лідерства (Т.Гоулд, Дж. Б. Кретти, Уэйнберг Р.С). Дослідники зазначають, що лідери, зазвичай, володіють «потенціалами», які високо оцінюються їхніми ровесниками (успішне навчання, демонстрація особливої ерудиції в певній галузі знань, комунікабельність, фізична досконалість, володіння здібностями співака, танцюриста, художника, готовність до захисту друга і т.д.). Важливу роль для хлопчиків відіграє сила, для дівчат – краса. Відтак, учні-лідери своєю поведінкою здатні помітно впливати на життя класу. Американський дослідник Д. Коунін розробляє техніку і стратегію встановлення дисципліни через вплив на лідера – виправляючи поведінку лідерів, виправляється поведінка всього класу.

Американський психолог-консультант К. Слоун визначає особливості лідерських якостей особистості – лідера робить розумнішим не об'єм інформації, а вміння нею керувати та використовувати її. Саме таким принципом користується сучасна американська школа, спрямовуючи навчально-виховний процес на розвиток умінь учнів презентувати себе, ефективно спілкуватися, зберігати свою індивідуальність та самостійність.

У педагогічних дослідженнях акцентується увага на тому, що тільки вільна людина, яка здолала страх і залежність від зовнішньої оцінки, від нав'язаних цілей, засобів, методів, педагогічних стереотипів, може бути мудрим наставником інших.

Найголовніший ворог творчості – страх. Боязкість невдачі сковує уяву та ініціативу. Другий ворог творчості – завищена самокритичність. Занижена самооцінка може призвести до творчої невизначеності. Третя причина, яка заважає розвитку творчості – це лінощі. Коли людина бажає щось зробити, вона неодмінно повинна почати.

Тренер-педагог. Передумовою ефективності методу є наявність лідерських якостей фахівця (вчителя, лікаря, соціального працівника тощо). З точки зору учнівської молоді такий фахівець має бути лідером: досконало володіти своїми фаховими знаннями бути близьким до розуміння потреб молоді, її прагнень не бути зверхнім, допомагати соціальному становленню не лише в межах своїх формальних функцій, а й виходячи з розуміння проблем підлітків. Складовими цінностей є висока духовність, без якої

фахівець втрачає свою привабливість як людина і не може повноцінно виконувати свою просвітницьку місію. Виходячи з сучасних визначень, він має створити умови, щоб стати тренером соціальних умінь. Отже, тренер-педагог - це фахівець, який створює умови для ведення просвітницької роботи підлітками-лідерами серед своїх ровесників. Він користується незаперечним авторитетом серед підлітків, володіє технологіями соціального навчання і здатний «відтренувати» інтелектуальні, вольові й емоційні якості підлітків-лідерів, необхідні для здійснення ними освіти «рівний-рівному».

Технології впровадження – це сукупність впливів, які використовуються для досягнення мети методу освіти «рівний-рівному» через педагогічну й просвітницьку роботу, спонтанне спілкування та мобілізацію ресурсів. Технології впровадження включають педагогічну, просвітницьку технології, технології спонтанного спілкування та мобілізації ресурсів.

Педагогічна технологія передбачає спільну роботу тренерів з підлітками-лідерами. Зміст роботи полягає в передаванні знань, інформаційній підтримці, консультуванні (здебільшого в умовах навчального закладу, молодіжного центру або в оздоровчих закладах). Тренери виконують роль керівників, наглядачів. Вони створюють умови для повної доступності, підлітків-лідерів до знань, засобів масової інформації, читання лекцій, проведення тренінгів, участі в семінарах, конференціях, «круглих столах» та інших формах соціально-корисної активності.

Просвітницька технологія спрямована на поширення знань, консультування підлітків-лідерів і педагогів-тренерів у системі соціальних комунікацій. Просвітницька робота має проводитись під час індивідуального, групового, масового спілкування в умовах навчального закладу, за місцем проживання, у місцях масових зборів і відпочинку молоді. У впровадженні просвітницької технології провідну роль відіграють підлітки-лідери, які працюють з однолітками. Тренери виконують роль консультантів, помічників. Вагомими є знання особливостей соціокультурної групи, з якими підлітки-лідери мають намір працювати.

Технологія спонтанного спілкування реалізується завдяки методу «снігової кулі» в умовах випадкового спілкування як з референтними групами, так і з окремими особами. При цьому однолітки, які здобули просвітницьку інформацію, самі стають джерелом інформації для інших. Це створює для підлітків-лідерів і педагогів-тренерів умови для позитивного впливу на молодь через батьків, знайомих, під час виступів у засобах масової інформації, медичних акцій, перебування в оздоровчих закладах тощо.

Технологія мобілізації ресурсів полягає в залученні до просвітницької роботи державних і недержавних установ, соціальних служб, засобів масової інформації, молодіжних об'єднань, громадських і релігійних організацій, різних груп населення, батьків і окремих осіб.

Ситуації впровадження методу «рівний-рівному»:

- під час викладання предметів гуманітарного та природничого циклів;

- у процесі позакласної і позашкільної виховної роботи та в роботі з батьками;
- через навчальні та позашкільні заклади, соціальні служби, спеціальні заклади;
- через організацію превентивної роботи в навчальних і позашкільних закладах, вищих закладах освіти, передусім педагогічного профілю, соціальних службах, молодіжних і громадських об'єднаннях;
- через діяльність учнівського самоврядування;
- через законодавчу політику в галузі освіти, охорони здоров'я, соціальної діяльності щодо превентивної роботи з молоддю.

Впровадження методу забезпечується зворотнім зв'язком (суб'єкт-суб'єктні стосунки учасників програм); трансформацією-коригуванням (постійним оновленням) методу новими прийомами роботи відповідно до особливостей залучених до програми груп ризику: безпритульні, засуджені, споживачі наркотиків, ВІЛ-інфіковані тощо; спрямованістю освіти «рівний-рівному» на високу соціальну ефективність.

Етапи впровадження освіти «рівний-рівному»

Перший етап. Формування громадської і педагогічної думки щодо мети освіти «рівний-рівному». Виступи перед педагогічною громадськістю, керівниками навчальних закладів, поширення ідей методу через засоби масової інформації.

Другий етап. Підготовка освітніх модулів. Видання методичних посібників. Відбір і навчання тренерів (національних і регіональних).

Третій етап. Відбір і навчання педагогами-тренерами підлітків-лідерів.

Четвертий етап. Сприяння роботі підлітків-лідерів серед ровесників. Розробка й надання інформаційних, консультативних, освітніх та оздоровчих послуг у ході реалізації, у тому числі самими підлітками.

П'ятий етап. Впровадження методу освіти «рівний-рівному» на уроках, у системі позакласної та позашкільної роботи та в роботі з батьками.

Шостий етап. Оцінка результату за допомогою соціолого-педагогічного моніторингу.

Сьомий етап. Створення умов, розробка нормативно-правової методичної бази, для збереження й розвитку методу в системі національної освіти і превентивного виховання. Сприяння розвитку молодіжного руху, громадських організацій, що реалізують підходи «рівний-рівному».

3. Підходи та принципи освіти «рівний-рівному».

Діяльнісний підхід розглядає освіту «рівний-рівному» як активну соціально корисну діяльність щодо здорового способу життя.

Особистісно орієнтований підхід спрямовує її на активізацію позитивних якостей учасників просвітницької взаємодії. Він забезпечує високий рівень індивідуальної роботи і сприяє розвитку розуміння, співчутливості, взаємодопомоги тощо.

Духовно-змістовий підхід ґрунтується на духовному потенціалі суспільства, надбаннях національної та світової культур.

Системний підхід розглядає освіту «рівний-рівному» як органічний елемент багаторівневої і взаємообумовленої соціально-педагогічної системи формування здорового способу життя.

Конкретно-історичний підхід зумовлює формування здорового способу життя відповідно до гостроти проблеми у конкретній історичній ситуації, зокрема тій, що склалася сьогодні в Україні, яка, на жаль характеризується найвищим у Європі рівнем поширення ВІЛ/СНІДу, ХПСШ, наркоманії і несприятливими чинниками забезпечення здорового способу життя населення в Цілому.

Відповідно до зазначених підходів метод освіти «рівний-рівному» базується на таких **принципах**:

інтегративність – здатний до позитивного впливу на всю систему національної освіти та соціальної політики;

комплексність – синтезує наукові досягнення різних галузей, зокрема психології, соціології, педагогіки, соціальної роботи тощо;

доступність – робить можливим впровадження методу в кожному з молодіжних субкультур;

наступність – пов'язує метод з кращими здобутками зарубіжної та вітчизняної практики;

культуровідповідність – визначає взаємозв'язок особистісного розвитку людини з особливостями культурного й соціального середовища;

превентивність – спрямовує на запобігання негативним явищам;

рівноправність – визначає рівноправні ролі учасників взаємодії;

активність – сприяє набуттю активних рис характеру, наполегливості учасників програми;

пріоритетність прав дитини – утверджує права дитини на забезпечення умов здорового способу життя;

відповідальність- розвиває здатність однолітків приймати самостійні і відповідальні рішення;

гласність, відкритість – сприяє поширенню правдивої інформації щодо здорового способу життя, негативних явищ, доступності до процесу і результатів оцінювання ефективності програми.

4. Критерії ефективності реалізації методу:

- позитивні тенденції в молодіжному середовищі та підвищення показників знань, умінь і навичок щодо здорового способу життя й запобігання негативній поведінці;

- підвищення рівня знань з превентивної освіти, удосконалення комунікативних якостей і характеристик особистісного розвитку учасників;

- стабільна динаміка зміцнення здоров'я залученої до програми молоді;

- кількість підлітків залучених до підготовки інформаційних матеріалів, буклетів, листівок тощо;

- якість забезпечення учасників програми освіти «рівний-рівному» методичними матеріалами;

- передача учасниками програми традицій позитивної поведінки;

- введення методу освіти «рівний-рівному» до системи превентивної роботи й навчально-виховного процесу в школах, позашкільних закладах, службах соціальної роботи, дозвіллево-оздоровчої діяльності тощо;
- використання методу в практиці роботи органів учнівського самоврядування та молодіжних громадських об'єднань;
- визнання вітчизняними й закордонними фахівцями кількісних і якісних здобутків методу освіти «рівний-рівному»;
- розробка нормативно-правової бази методу в системі національної освіти;
- налагодження контактів з міжнародними організаціями у процесі проведення спільних міжнародних заходів та проектів з проблем просвітницької діяльності щодо здорового способу життя за методом освіти «рівний-рівному».

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність методу освіти «рівний-рівному» та його основні поняття.
2. Охарактеризуйте технологію ступеневого навчання роботи за методом рівний-рівному та його впровадження.
3. Проаналізуйте підходи та принципи освіти «рівний-рівному».
4. Охарактеризуйте критерії ефективності реалізації методу.

Тема 3. Метод домашнього завдання у соціально-психологічній роботі.

1. Сутність методу домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.
2. Види домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.
3. Вимоги до формування домашніх завдань.
4. Форми перевірки домашніх завдань.

Література:

1. Бабанский Ю.К., Поташник М.М. Оптимизация педагогического процесса. 2-е изд., перераб. и доп. К.: Рад. шк., 1984. - С. 136-142.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб./О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - 416 с.
3. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Видавничий центр „Академія”, 2001. - 576 с.

1. Сутність методу домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.

Домашнє завдання - самостійне виконання клієнтами завдань з удосконалення власної особистості та поведінки без безпосереднього керівництва, але під опосередкованим впливом. Воно передбачає дослідження, закріплення нової, більш конструктивної форми поведінки, самостійне повторювальне виконання корекційно-терапевтичних вправ.

Домашня робота як форма навчання має на меті закріплення отриманих знань, умінь, навичок; самостійне засвоєння цілком доступного матеріалу та додаткової інформації; виконання творчих і практичних робіт.

Домашня навчальна робота тісно пов'язана зі змістом роботи з клієнтом й розрахована головним чином на розвиток самостійності та їх творчого мислення. Психологи встановили, що засвоєння знань і способів діяльності набагато міцніше, якщо воно розосереджене в часі. Первинне сприйняття та закріплення знань за будь-якої ефективної організації соціальної та психологічної роботи з клієнтом має обов'язково підкріплюватися подальшим обмірковуванням, застосуванням нових знань, пов'язуванням нового зі старим, його творчою переробкою.

Від того, наскільки успішно йде приготування домашніх завдань, часто залежить і успішність соціальної та психологічної роботи (корекційної, реабілітаційної...).

Не слід задавати додому те, що досягнуто під час безпосередньої роботи з клієнтом. Існує, щонайменше, два **обґрунтування необхідності домашнього завдання**, що впливають з його соціально-педагогічної функції.

Перше впливає з того, що найважливішим завданням соціально-психологічної роботи є опанування соціально необхідними знаннями, навичками, набуття певного рівня соціалізованості. Звідси виходить так, що клієнт має активно самостійно діяти у соціумі, тому без домашніх самостійних завдань обійтися неможливо. Також у кожної людини існують індивідуальні особливості сприйняття нової інформації, деяким – потрібно все переосмислити наодинці, деяким – спробувати на практиці тощо. Саме це можливо у результаті самостійного виконання завдань.

Друге впливає з того значення, яке має домашнє завдання для розвитку певних якостей особистості. Особисті якості, що не використані у діяльності, залишаються нерозвиненими. Іноді клієнт зазнає поразки в житті, тому що йому не вистачає сили волі, самодисципліни, почуття обов'язку й відповідальності, необхідних для самостійної діяльності не менше, ніж інтелектуальні передумови. У безпосередній роботі виконання таких завдань передбачається, але іноді не вистачає часу для їх повної реалізації та самі такі якості потребують самостійної активності клієнта, сформованості бажання діяти.

Тому навіть довготривала робота з клієнтом має передбачати домашнє завдання, оскільки виникає й ситуація морального випробування, доводиться долати внутрішні конфлікти, наприклад, замість футболу виконувати завдання або замість прийняття чергової дози наркотичних речовин займатися спортом. Процес подолання загартовує волю. Загартовують і труднощі в ситуації, коли ніяк не вдається щось виконати. Вони природні й необхідні для зміцнення характеру.

Домашнє завдання – як й інші соціально-педагогічні, психологічні заходи – має слугувати розвитку особистості та бути у взаємозв'язку з тими особистісними якостями, які воно розвиває.

Перш за все, мають розвиватися ті риси характеру людини, на яких відчутне особливе навантаження в цій діяльності. У цьому – ключ до цілеспрямованого виховання особистості.

Щоб обґрунтувати необхідність будь-якого домашнього завдання, потрібно:

-визначити властивості особистості, розвитку яких сприяє процес виконання завдання, і довести, що розвиток цих властивостей є одним із завдань соціально-педагогічної, соціально-психологічної допомоги клієнту;

-довести, що об'єктивні вимоги, висунуті завданням, відповідають рівню розвитку клієнта;

- необхідно частіше задавати додому вправи, що розвивають здібності клієнтів, дають змогу застосовувати набуті знання.

Взалежності від мети соціальнопсихологічної роботи **завдання можуть даватися з метою** систематизації набутої інформації, тобто бути аналогічними до завдань, які виконувалися під керівництвом психолога/соціального працівника або для підготовки до сприйняття нового матеріалу. Тому дуже правильною є постановка завдання (особливо актуальним це є у проведенні профілактичної роботи): «Наступного разу ми поговоримо про нову тему. Подумайте, що вам уже відомо з цієї теми і які питання вас особливо цікавлять». Такі завдання особливо необхідні для старшокласників, щоб готувати їх до самостійного опанування знань під час навчання у ЗВО. Також слід свідомо використовувати домашнє завдання з метою розвитку допитливості, інтересу до навчання й творчих здібностей. Особливо орієнтуватися на ті цілі, що, на вашу думку, є актуальними для цього клієнта.

Домашнє завдання потрібно планувати. Причому необхідним є **перспективне планування** – це може бути читання певної літератури, завдання, що вимагають спостережень, підготовка доповідей, дискусій. Ці завдання повинні спонукати клієнтів поглибити знання, набуті на уроках, і проявити при цьому активність.

Функції домашніх завдань:

✓ закріплення, поглиблення та розширення, систематизацію й узагальнення набутих знань, умінь та навичок, набутих;

✓ цілеспрямовану підготовку особистості до активного сприймання нового матеріалу;

✓ формування вмінь і навичок самостійної праці, прийомів самоорганізації й самоконтролю;

✓ розвиток дослідницьких умінь і пізнавальних інтересів, розширення світогляду особистості, формування прийомів раціональної організації самоосвіти;

✓ стимулювання творчого самовдосконалення, виявлення й розвиток здібностей клієнтів та сильних сторін розвитку їх особистості.

2. Види домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.

Залежно від основних завдань соціально-психологічної роботи вирізняють різні види домашніх завдань. Визначення змісту, обсягу, характеру, функцій домашнього завдання, урахування витрат часу, засобів, спроможності клієнтів на його виконання – одне з найважливіших завдань соціального працівника, психолога.

За способами виконання, які використовуються, розрізняють усні, письмові й предметно-практичні завдання. Так, багато дій можна виконати і усно, і письмово, і показати практично. Однак є завдання, які виконуються переважно усно (наприклад, вивчити вірш, прочитати статтю, підібрати приклади на правила), письмово (скласти план удосконалення, розробити проект, написати автобіографію) і практично (виконання тренувальних вправ, дотримання раціонального харчування, провести опитування тощо).

Згідно з етапами процесу засвоєння можуть бути завдання, що спрямовані на сприйняття нового матеріалу (ознайомлення з текстом, рисунками, таблицями і т.ін.), на осмислення засвоєного матеріалу (систематизація, узагальнення, пояснення тощо), на його закріплення (заучування, вправи на запам'ятовування матеріалу) і на застосування одержаних знань (розв'язання конфліктних ситуацій різними способами, проведення профілактичної бесіди, правильний догляд за дитиною).

Виходячи з характеру навчальних дій, які може виконувати клієнт, завдання поділяються на виконавські (повторення, відтворення матеріалу, вправи) і творчі (написання творів, проведення експериментів, створення програм, проектів та ін.).

За ступенем індивідуалізації завдання можуть поділятися на загальні, диференційовані (індивідуалізовані), індивідуальні. Основне призначення диференційованих завдань – забезпечити для кожного клієнта оптимальний характер пізнавальної діяльності у процесі навчальної роботи (у разі роботи з групою). Більш успішні клієнти поглиблюють свої знання, допомагають слабшим, а слабші міцно засвоюють необхідний матеріал. Завдання добираються такі, щоб і слабші відчували, що вони можуть самостійно добувати знання.

За змістом і основною функцією, яку виконують завдання у процесі навчання, виділимо такі їх види:

ті, що підготовлюють клієнтів до роботи, яка проводитиметься наступного разу. Це може бути і осмислення повідомлених нових знань, проведення практичних робіт тощо. Завдання такого характеру даються у вигляді доручення: підібрати прислів'я і приказки, крилаті слова, рисунки на певну тему; подивитися передачу по телебаченню чи прослухати радіопередачу і підготуватися до відповідей на запитання чи написання твору; відібрати факти, провести спостереження; зібрати цифровий матеріал, який може бути використаний для складання і розв'язання задач; прочитати матеріал, що обговорюватиметься; знайти відповіді на питання, які розглядатимуться, і т.ін. Такі завдання забезпечують зв'язок навчання з життям, викликають в клієнтів пізнавальний інтерес, а головне – готують їх не тільки до свідомого й активного сприйняття нового матеріалу, а й до його

обговорення, формують вміння давати відповіді на питання, які виникають, і ставити їх самостійно;

домашні завдання, які сприяють систематизації й узагальненню набутих знань, їх поглибленому осмисленню. Такі завдання даються після вивчення матеріалу чи після закінчення розгляду теми. Наприклад, скласти схему, таблиці. Це допомагає наочно уявити вивчений матеріал у системі, яка складається з компонентів, певним чином пов'язаних один з одним. Вивчене постає перед клієнтами під іншим кутом зору, виявляються нові зв'язки. Цей вид завдань передбачає складання планів, підготовку відповідей на поставлені запитання, самостійну постановку запитань, придумування задач, забезпечують зв'язок навчання з життям;

домашні завдання, що сприяють закріпленню знань і практичному оволодінню методами соціальної діяльності. Наприклад, виконання тренінгових вправ, вивчення віршів, підготовка доповідей тощо;

домашнє завдання на застосування одержаних знань на практиці. Завдання даються після вивчення навчального матеріалу. Це завдання, пов'язані з використанням одержаних знань у домашньому господарстві, у навчально-виробничих майстернях, під час роботи у народному господарстві. Такі завдання пов'язують навчання з життям, підвищують пізнавальні інтереси клієнтів, формують практичну спрямованість їх мислення.

Виділяють також *репродуктивні, конструктивні та творчі* домашні завдання.

3. Вимоги до формування домашніх завдань.

Домашнє завдання є доцільним лише після спеціальної підготовки клієнтів до їх виконання. Домашнє завдання ефективно тільки тоді, коли воно належним чином виконується. Тому необхідно створити для цього умови, мотивувати клієнта до домашньої роботи – ось головне завдання психолога/соціального працівника.

Звичайно, не завжди варто *докладно обґрунтовувати* кожне запропоноване домашнє завдання. Особливі заходи для мотивації необхідні тільки тоді, коли у клієнта виникають сумніви в доцільності цього завдання; якщо відсутня старанність і ретельність виконання домашньої роботи; якщо поставлено нове й незвичне для клієнта завдання. Це стосується також завдань, розрахованих на тривалий час. Якщо мова йде про пізнавальні завдання, необхідна цікава постановка проблеми. Якщо це тренувальні завдання, то тут мотивуванням може служити прагнення клієнтів до вдосконалення навичок. Не варто вважати само собою зрозумілим, що всі клієнти обов'язково виконають поставлене вами завдання. *Мотивуйте завдання*, пробуджуючи у клієнтів допитливість і радість відкриття, розвиваючи фантазію, апелюючи до їх відчуття обов'язку, використовуючи їх прагнення до визнання й гарних зовнішніх оцінок, до зміни життя на краще, ураховуючи індивідуальні схильності й бажання.

Якщо клієнти повинні виконати домашнє завдання самостійно, тобто без сторонньої допомоги, то необхідно, щоб усі вони *знали що від них вимагають і очікують*. Чим краще клієнти знають, як навчитися самостійно,

тим ефективнішим буде виконання домашнього завдання, тому є необхідним при безпосередній роботі з клієнтом постійно звертатися до його самостійності. Наприклад, запитувати його думку, поважати її, цікавитися його інтересами, давати можливість робити вибір та самостійно планувати власні кроки. Якщо під час виконання домашнього завдання вимагається застосувати знання та вміння у змінених умовах, переконайтеся, що клієнт зрозумів зміст домашнього завдання.

У педагогічній системі домашні завдання не були обов'язковими, але після 30-х років почали розглядатися як необхідний компонент. У соціальній, соціально-педагогічній та психологічній роботі домашні завдання не є обов'язковими. Вони використовуються у разі необхідності. Наприклад, корекційна робота, реабілітаційна робота з інвалідами. У разі відсутності домашніх завдань терапевтичний ефект буде втрачено.

Варто використовувати диференційовані домашні завдання відповідно до віку, можливостей, реабілітаційного потенціалу тощо. Індивідуальні домашні завдання мають отримувати й вразливі категорії і групи ризику та й обдаровані учні, тому що такі завдання сприяють розвитку їх здібностей, поглибленню знань. Тобто домашні завдання застосовуються як під час дефіцитної моделі соціально-психологічної роботи, так і соціалізуючої.

Особливі завдання повинні ставити перед клієнтами труднощі, подолання яких призведе до розвитку особистісних якостей, які допомагають подолати проблему та забезпечать включеність клієнта у соціальну систему. Це може бути підготовка доповіді та її захист перед класним колективом, проведення виставки, тривале надання допомоги групі однокласників з низьким рівнем знань тощо.

Використовуйте індивідуальні домашні завдання у виховних цілях.

З точки зору виховання особливо корисні такі домашні завдання, які клієнти виконують добровільно, беручи тим самим на себе певні обов'язки. Використовуйте добровільні домашні завдання для підвищення ефективності вашої викладацької та виховної діяльності.

Виконувати завдання потрібно систематично, оскільки відсутність, неповне або нерегулярне виконання домашніх завдань послаблюють розвиток певних якостей особистості. Клієнти починають несумлінно ставитися до виконання своїх обов'язків, обманювати.

Вибір оптимального обсягу є важливим педагогічним завданням, водночас складною проблемою. Необхідно ретельно продумувати обсяг і терміни виконання домашнього завдання, вписувати в логіку роботи з клієнтом.

Коректне повідомлення домашнього завдання – врахування часу для його виконання, стомлюваності клієнта, завдання не повинно звучати як покарання, мати прозору логіку і спрощений варіант повідомлення, варто записати.

Врахування частки домашніх завдань, які передбачено під час вивчення різних предметів, якщо клієнтом є учень.

Згідно з рекомендаціями МОНУ витрати часу на виконання домашніх завдань з усіх предметів не повинні перевищувати: у 2 класі – 45 хв; у 3 класі – 1 год 10 хв; у 4 класі – 1 год 30 хв; у 5-6 класах – 2 год 30 хв; у 7-9 класах – 3 год; у 10-11 класах – 4 год.

За допомогою постійного контролю домагайтеся, щоб у клієнтів не виникало сумнівів у обов'язковому виконанні домашнього завдання; використовуйте різні форми контролю залежно від змісту, виду й мети домашнього завдання, а також від ставлення ваших клієнтів до його виконання; завжди перевіряйте домашнє завдання; визначте, що і як ви будете оцінювати, чи будете ставити за це оцінку, залежно від конкретних умов і виховного впливу оцінки; якщо клієнти не виконують домашнє завдання, знайдіть причини і способи їх усунення; домагайтеся, щоб не виконане вчасно завдання було виконане пізніше.

4. Форми перевірки домашніх завдань.

Розглянемо деякі *форми й методи перевірки стану виконання домашнього завдання й організації опитування/..*

Під час перевірки засвоєння термінів можна застосувати «*дерево понять*»: на початку вивчення теми намалювати «дерево» і на кожного разу на нього прикріплює розглянуті терміни й поняття. При перевірці засвоєння термінів і понять клієнт знімає листок з поняттям, пояснює своє ставлення до нього.

Створити *постійно діючий стенд*, на якому розміщувати домашнє завдання, виконане одним із клієнтів або зразок соціального педагога, психолога. Клієнти звіряють зразок зі своєю роботою.

«*Незакінчене речення*». Робота в малих групах. Дається завдання по теоретичному матеріалу, опрацьованому клієнтами у ході виконання домашнього завдання.

Диктант (соціально-педагогічних, психологічних термінів).

Фронтальне тестування досягнень учнів. Готуємо стандартний тест з орієнтовним часом виконання 7 - 8 хвилин. Обсяг тесту – 5-10 завдань приблизно однакової трудності, що охоплюють зміст домашнього завдання. Завдання тесту проєктуються на екран, роздаються роздрукованими або зачитуються усно.

Ефективним способом організації пропедевтичної практики на уроці є *повторне виконання домашнього завдання з урахуванням помилок*.

Дискусія. Для її проведення група розбивається на підгрупи, кожна з яких буде виступати на захист своєї позиції чи погляду на проблему.

Питання автору (у формі інтерв'ю). Соціальний працівник/психолог пропонує придумати декілька питань автору (клієнт, який виконав домашнє завдання), а інші ставлять йому запитання з приводу розуміння власної ситуації та шляхів вирішення домашнього завдання.

Тематичний кросворд. Соціальний працівник/психолог складає кросворд з відповідної соціально-психологічної теми й пропонує його

клієнтам. Відгадування кросворду можна провести у вигляді інтерактивної вправи.

Несподівані питання. Завдання соціального працівника/психолога сформулювати запитання несподіване питання, яке допоможить виявити істину поведінку клієнта.

Опитування «Світлофор». У якості світлофора виступає картонна полоса червоного кольору з однієї сторони й зеленого – з іншої. Зелена сторона, звернена до ведучого, свідчить про готовність учня відповісти на питання «Знаю!», а червона – про те, що клієнт не готовий відповісти «Не знаю!». Можна задавати й творчі питання, тоді зелена означає «Хочу відповісти!», а червона – «Не хочу відповідати!». Цей спосіб опитування застосовується в ситуаціях наявності комунікативних бар'єрів.

Солідарне опитування. Якщо клієнт відчуває певні труднощі щодо відповіді, ведучий допомагає йому спрямовуючими запитаннями та короткими припущеннями.

Взаємне опитування. В парах клієнти опитують один одного (по вивченому вдома теоретичному матеріалу), а потім робиться висновок про певні неточності і прогалини у системі соціально значущих знань.

Програмоване опитування. Клієнтам потрібно вибрати правильну відповідь із запропонованих ведучим. При цьому можна стати на захист невірної відповіді, щоб дати клієнтам можливість подискутувати.

Опитувальний ланцюжок. Такий спосіб опитування рекомендується застосовувати для одержання розгорнутої й логічно пов'язаної відповіді. Один учасник починає відповідь, а інші продовжують.

«Лист захисту». Складається для непередбачених учасників до дискусії і знаходиться весь час в одному місці. Клієнт, який не бажає спілкуватися, вписує своє прізвище в захисний лист і може бути впевненим, що сьогодні його не будуть включати у дискусію. Завдання ведучого – тримати ситуацію під контролем.

Командна гра «Що, коли, чому і як?». Команди придумують питання й задають їх одна одній. Можна створити команди з постійно діючим складом, організувати між ними змагання на протязі семестру, створити екран підсумків і відтворювати на ньому досягнення. Наявність домашнього завдання перевіряє капітан команди, а правильність – під час перевірки, взаємоперевірки, самоперевірки.

«Заповни пропуски». Цей прийом краще використовувати під час перевірки необхідних знань щодо захисту власної особистості. Надається перелік певних термінів, інформації, слід доповнити чого не вистачає. Наприклад, шляхи зараження на ВІЛ/СНІД, мої права тощо.

Бліцопитування «Згоден чи не згоден», «Так – ні». Опис: виконання цього прийому передбачає згоду чи не згоду клієнта з тим чи іншим твердженням, що змушує глибоко задуматися над вивченим матеріалом, бо майже всі питання даного прийому «хитрі», з підтекстом і без глибокого розуміння суті питання можна дуже легко помилитися.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність методу домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.
2. Охарактеризуйте види домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.
3. Проаналізуйте вимоги до формування домашніх завдань.
4. Охарактеризуйте форми перевірки домашніх завдань.

Тема 4: Методи модифікації людської поведінки у роботі психолога і соціального працівника

1. Стимулювання мотивації зміни поведінки (переконання, аргументація, навіювання, примушення, заборона, категорична вимога, заборона, конфронтація, оцінка негативних наслідків поведінки).

2. Методи підтримки позитивних змін.

Література:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. — М.: Академический проект, 2003.
2. Айви А. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А. Айви. — М., 2000.
3. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии / Л.Ф. Бурлачук. — М.: Алтейа, 1999.
4. Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания / Ф.Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. — М., 1996. — №4.
5. Корнилова Е.Н. Риторика – искусство убеждать. Своеобразие публицистической античной эпохи: Учеб.Пособие /Е.Н.Корнилова.- М.: УРАО, 1998. – 208 с.

1. Стимулювання мотивації зміни поведінки (переконання, аргументація, навіювання, примушення, заборона, категорична вимога, заборона, конфронтація, оцінка негативних наслідків поведінки).

Методи модифікації людської поведінки передбачають активний вплив на клієнта задля його зміни. До таких методів відносять: *стимулювання мотивації зміни поведінки* (наявність готового або створення бажання змінювати своє життя); *метод конфронтації клієнта* (клієнта стимулюють до переконання, що саме він потребує допомоги і зміни); *метод відкритої конфронтації* (коли фахівець прямо заявляє, що у клієнта нічого не вийде через ті або інші причини, а клієнт має доводити свою спроможність); *метод оцінки негативних наслідків поведінки* (клієнт детально розповідає, з конкретними прикладами, про те, як він реально постраждав від своєї поведінки, якої шкоди він завдав своїм близьким і оточуючим людям; у разі вираженої захисної реакції можна досліджувати поведінку третьої особи); *метод проектування майбутнього*, який припускає детальний опис свого життя при збереженні теперішньої поведінки і у разі усунення проблеми,

наприклад, якщо ти постійно будеш сумніватися у своїх здібностях і якщо ти станеш впевненим у собі. Після таких розмірковувань потрібно перейти до складання плану самозміни клієнта.

Стимулювання мотивації зміни поведінки

Переконання – це головний метод дії. Під ним розуміється, з одного боку, різносторонній вплив на особу з метою формування в неї одних якостей і позбавлення інших, а з іншого – спонукання до певної дії.

Головним завданням переконання є мобілізація особистої активності клієнта, збудити його додаткову внутрішню енергію.

Переконання формують у процесі засвоєння естетичних, моральних, політичних, філософських та інших знань. Воно має бути послідовним, логічним, максимально доказовим, відповідати рівню вікового розвитку особистості. Переконуючи інших, особистість повинна сама глибоко вірити у те, про що повідомляє.

В науці, практиці й побуті термін «переконання» використовується у його **двох значеннях**:

- система поглядів, уявлень, яких я дотримуюсь, з якими я погоджуюсь, які я ототожнюю із собою, оскільки вважаю їх продуктом власної діяльності, які мають під собою певну аргументацію і можуть бути логічно доведені;

- певний спосіб впливу, який передбачає аргументоване і логічно витримане доведення істинності того чи іншого положення, думки, оцінки.

□ Для того, щоб об'єкт переконуючого впливу повівся так, як того прагне його суб'єкт, слід, насамперед, добре вивчити і врахувати інтереси і рівень готовності адресата до сприйняття інформації, яка пропонується у процесі переконання. Важливо також забезпечити можливість адекватної передачі повідомлення адресату, зробити так, щоб останній зосередив на цьому повідомленні свою увагу, зрозумів його суть, прийняв його для себе, сформував і закріпив прийнятий зміст у вигляді нової настанови і на її основі почав діяти. Додамо, що переконуючий вплив можна вважати ефективним, якщо □ людина, на яку він був спрямований, привласнює і може протягом відносно тривалого часу утримувати його зміст, виявляє здатність самостійно відтворювати логіку аргументування, внутрішню готовність та спроможність відстоювати і активно поширювати серед інших привласнений зміст.

Переконання складається з гіпотези (того, що треба довести), доказів чи аргументів (того, за допомогою чого доводиться гіпотеза) і демонстрації (способу доведення).

Гіпотеза – наукове припущення, яке висувають для пояснення явищ дійсності. Вона має бути чітко сформульованою, позбавленою логічної суперечності, не змінюватися в процесі доведення.

Гіпотезами можуть бути теоретичні положення, правила моральної поведінки, життєві факти, явища, події, які вимагають морального оцінювання. Переконати когось – означає викликати в нього впевненість в істинності гіпотези.

Основними прийомами переконання є інформування, розповідь, роз'яснення, доказ, спростування і бесіда.

Інформування являє собою такий варіант подачі інформації, при якому увага реально відсутня, або не фіксується на завданні психологічно впливати на людину (відсутнє у явному вигляді спонукання до чого-небудь, спроба змінити точку зору). Нейтральність позиції джерела повідомлення, або видимість нейтральності, забезпечує ілюзію свободи вибору у формуванні ставлення людини до змісту інформації.

Недостатня доступність різноманітних джерел інформації, фрагментарність подачі інформації, її дроблення, також як і відсутність у адресата повідомлення аналітичних навичок, невисокий інтелект і відсутність критичної установки відносно конкретних джерел інформації, дозволяє використовувати цей метод, наприклад, для спонукання до добровільної відмови від здійснення злочину. Не випадково, дроблення інформації й створення ілюзії нейтральності джерела повідомлення є прийомами, що використовуються в маніпулятивних цілях.

Для того, щоб спрямувати людину створити власні висновки, використовуються певні прийоми компонування матеріалу повідомлення; забезпечення при доборі фактів і аргументів високої щільності релевантної інформації (тієї, яка має безпосереднє відношення до основної проведеної думки); широта інформації, що розуміється як її різноманітність; глибина, не тільки логічна, але й фактична обґрунтованість тверджень тощо.

Розповідь – це живий і образний виклад суті справи. Вибудується двома шляхами: індуктивним (від загальних положень до подробиць) і дедуктивним (від окремих фактів до узагальнень).

Роз'яснення - це один із видів інформування клієнтів про специфіку його проблеми та шляхів її вирішення.

Види: інструктивно- розповідаючі; міркуючі .

До роз'яснення, яке інструктує, вдаються тоді, коли від слухача вимагається запам'ятати, що і як потрібно робити. Апелює не до мислення, а до пам'яті. Вдале для тих, хто звик до строгих алгоритмічних правил і вказівок, але творчі натури відчувають до нього спротив.

Роз'яснення, яке розповідає, схоже на розповідь, націлене на виклад фактів у вигляді живого оповідання.

Роз'яснення, яке розмірковує, будується таким чином, щоб, поставити запитання й самому на нього відповісти.

Проблемне роз'яснення на відміну від розмірковування, відповідь дає слухач. Перед співрозмовником ставляться запитання «за» і «проти», які змушують його самостійно мислити. Використовується на протидію спонуканню слухача до відповіді, коли весь хід міркувань породжує бажання відповісти й провокує перехід слухача до захисту.

При проведенні роз'яснення треба враховувати і психологічний аспект: роз'яснення клієнт має сприймати як знак поваги та довіри.

Роз'яснення можуть бути різними за ступенем деталізації:

-з поясненням ситуації;

-з роз'ясненням загального плану дій і місця у ньому — даного розпорядження;

-з вказівкою негативних наслідків від іншого рішення та ін.

Роз'яснення повинно бути чітким, ясным і не заплутувати клієнта. Але насамперед треба чітко визначити, яка ціль ставиться при проведенні роз'яснення. Це визначає і зміст роз'яснення, і обсяг, і його побудову.

Зміст роз'яснення містить **такі елементи**: вступна частина; пояснювальна частина; мотиваційна частина.

Доказ (аргумент) – думка, істинність якої перевірена і доведена. Він має бути чітко сформульований, відповідати обговорюваній проблемі.

Доказ будується на законах логіки: законі тотожності; законі протиріччя; законі не існуючого третього; законі достатньої підстави.

Схемою доказів можуть бути: теорія і практика, обов'язок і вигода, факт і його значення.

Докази бувають логічні і психологічні, але на практиці їх розмежувати важко. З одного боку, логічні докази підкріплюються прийомами, які впливають на почуття, а з іншого боку, на почуття впливають докази, які на думку слухача є логічними.

Всі логічні методи діляться на: індуктивні; дедуктивні.

Індукція – це висновок, зроблений від часткового до загального, а **дедукція** навпаки – від загального до часткового. Наприклад : «Всі ці факти дають можливість зробити загальний висновок» (Індукція). «У цьому випадку Ви не виконаєте завдання і як результат...» (Дедукція).

Є докази по аналогії – це висновок від часткового до часткового. Цей прийом вимагає обґрунтування чи можлива така аналогія, чи немає тут суттєвої різниці між порівнюваними фактами.

Доказом може бути причинна залежність: «Собівартість продукції зросла, тому що вирости ціни на матеріали».

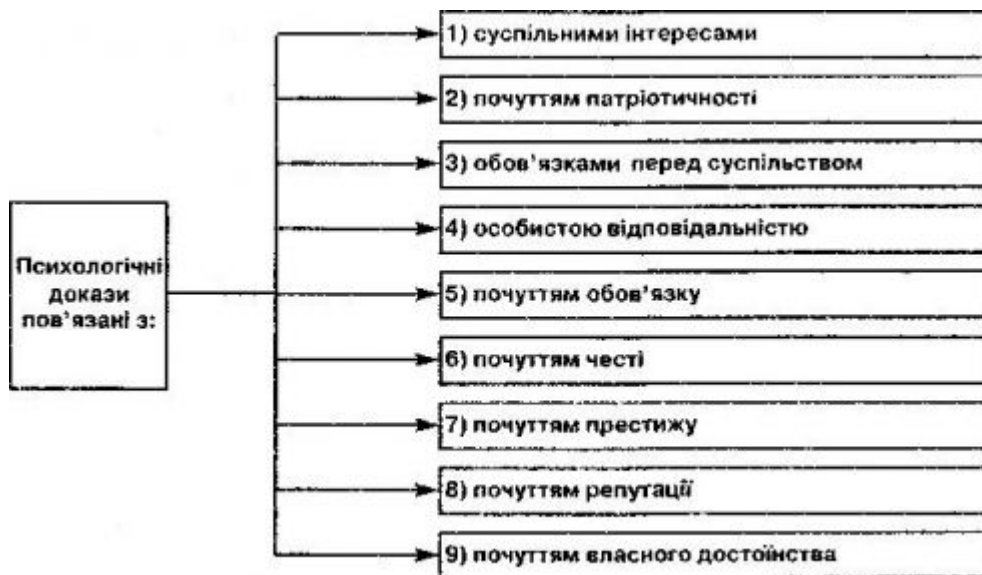
У логічних доказах нераціональними є звернення до жалкування або симпатій, звернення до традицій чи авторитетів, замість суті питання. Таким чином, логічно побудовані докази – це головний прийом переконання.

Психологічні докази зведені до почуттів, бажань, мотивів.

Велику силу мають психологічні докази, які пов'язані з почуттями особистої відповідальності, почуттями обов'язку, честі, авторитету, престижу, репутації, почуттями власного достоїнства.

Суттєве значення мають докази, які закликають слухачів до здорового глузду, конструктивного підходу у вирішенні проблеми.

Психологічні докази іноді бувають сильнішими від логічних.



Використовуючи психологічні докази слід створювати у слухача такий настрій, який можна буде використати у процесі переконання. Тут важливо дотримуватися почуття такту. Не сумісно закликати до почуття обов'язку і одночасно до почуття особистої вигоди. Цим можна повністю нейтралізувати обидва докази, послабити їх. Треба уникати трафаретних закликів, лозунгів та ін. Впливати на емоції бажано фактами, а не голими закликами типу «Ваш обов'язок» та ін.

Спростування. У логічному плані природа доказу й спростування однакова. Але в психологічному плані різниця є – у спростуванні ми завжди зіштовхуємося з чимось «Я».

Багатоманітність завдань, які треба вирішувати в ході переконання, вимагає використання різних **методів переконання**.

1. *Використання прикладів та зразків.*

Переконливим є посилання на чийсь досвід, авторитетну оцінку фактів, яка посилює вплив. Необхідно спиратись на особистий досвід слухача, на відомі йому факти, на досвід знайомих йому людей, організацій.

2. *Введення доказів, які є суттєвими для слухача.* Наприклад, економісту треба обов'язково навести дані про вартість предметів, а інженеру – про технічні дані машин. Посилює докази також зацікавленість слухача про нові події.

3. *Прагнення до впорядкованості.*

Хаотичність часто повністю згублює переконливість навіть значних доказів. При розмірковуванні можна йти шляхом історичного або перспективного розвитку подій. Докази розміщуються по-різному: в хронологічному порядку, за просторовими ознаками, від часткового до цілого, будувати їх на порівняннях та співставленнях.

4. *При викладенні декількох альтернатив* альтернатива, що захищається, повинна обговорюватися або викладатися останньою.

5. *Багатоманітність доказів часто заплутує і послаблює їх.*

Треба виділити два-три головних, які обов'язково запам'ятаються, а іншими підкріплюються головні.

6. У роз'ясненнях і переконаннях повинна бути вступна і прикінцева частина.

У вступній вказується на важливість питання для слухача. Це може бути: цитата, яскравий факт, вдалий приклад, гумористичне зауваження.

У прикінцевій частині коротко повторюються докази і формулюється зобов'язуючий висновок. Є висновки, яких треба уникати. Наприклад: «Я усвідомлюю, що мені не вдалося пояснити все так, як треба було, але все ж таки...», «Враховуючи обмаль часу, я хотів би ще додати...».

Висновки повинні виражати впевненість про вирішення завдання. Ніколи не треба у висновках просити щось зробити, якщо немає впевненості, що це буде виконано.

7. Прагнути до того, щоб викликати доброзичливе відношення, а якщо це не вдається, то виявити настрій примирення.

Якщо опозиція дуже сильна, можна змінити стиль доказів: «Я не хочу, щоб Ви змінили свою позицію, але мені хотілось би у подробицях пояснити свою», або «Я не збираюся нав'язувати свою думку, мені треба разом з Вами обговорити це питання».

Якщо для виконання завдання від клієнта вимагаються великі зусилля, то необхідно показати, що це ж вимагається і інших і від Вас, який може розділити з ним турботи про подолання труднощів, допомагати у ході виконання завдання.

Дуже переконливо діє і такий прийом: «Я спочатку був проти таких міркувань, а тепер змінив позицію у зв'язку з тим...».

8. При обговоренні важливо вибрати момент для викладення суті справи.

Це кульмінаційний момент, і треба враховувати та аналізувати весь хід переконання. Але тут необхідна особлива чіткість викладення. Треба уникати «лобових» доказів типу «Ви повинні», «Я примушую» та ін. Тут треба розуміти, що слухач у ході бесіди повинен сам дійти цього висновку, а при успішному переконанні, сам сформулює його.

9. Якщо клієнт згоден з доказом, то достатньо тільки вказати йому напрямок дій.

Якщо ж не згоден, то треба шукати нові шляхи, нові аргументи. Можливо вносити поправки, завіряючи, що Ви поважаєте контрдокази і схильні в тому-то та тому-то їх врахувати. Завжди в полі зору треба мати головну ціль переконання і пам'ятати слова філософа Сенеки: «Якщо людина не знає до якої гавані пливе, для неї ніякий вітер не буде попутнім».

10. Остерігатися того, щоб не посилювалось взаємне непорозуміння.

Це частіше всього приведе до конфлікту прихованому або явному.

11. Процедура переконання повинна бути суто індивідуальною.

Але розраховувати на позитивний результат переконання після однієї-двох бесід не завжди можливо. Адже невірна позиція клієнта формувалась і закріплювалась довгий час і йому не так легко перебудуватися. Тому іноді важливо в ході бесіди просто породити у клієнта «зерно» сумніву в

обґрунтованості своєї позиції і подати думку про вірне рішення. Пройде деякий час і посіяне «зерно» зійде.

12. У процесі переконання треба використовувати допоміжні прийоми доказів. Ними можуть бути: порівняння; приклади; посилення на авторитет; статистичні дані; наочні посібники.

Аргументація – це логіко-комунікативний процес, спрямований на обґрунтування позиції однієї людини з метою наступного її розуміння й прийняття іншою людиною.

Аргументація – це висловлення й обговорення доводів на користь пропонованого рішення або позиції з метою формування або зміни відношення людини до даного рішення або позиції.

У структуру аргументації входять теза, аргументи й демонстрація.

Теза – це формулювання вашої позиції (вашої думки, вашої пропозиції іншій стороні). Аргументи – це доводи, положення, докази, які ви приводите, щоб обґрунтувати власну точку зору. Аргументи відповідають на запитання: «Чому ми повинні вірити в щось або робити щось?» Демонстрація – це зв'язок тези й аргументу (тобто процес доведення, переконання).

Умови конструктивної аргументації:

А. Соціальний працівник/психолог повинен чітко усвідомлювати мету аргументації й відкрито її сформулювати об'єкту впливу, наприклад: «Я зараз спробую переконати тебе в перевагах моєї пропозиції», «Я, усе таки, постараюся тебе переконати...». Якщо мета впливу не доведена адресатові, він може сприйняти це як хитрість, маніпуляцію, обман.

Б. Перш ніж здійснювати спробу аргументації, необхідно заручитися згодою адресата вислухати співробітника, наприклад: «чи є сенс тебе переконувати, чи згодний ти для початку вислухати мої аргументи...?».

В. Аргументацію доцільно проводити в стані «емоційного штилю» адресата, для чого необхідно провести попередню роботу з формування стану психологічного комфорту.

Г. Не можна бути переконливим взагалі. Можна бути переконливим для когось конкретно, переконливість виникає в процесі взаємодії з конкретною людиною, враховуючи логіку цієї взаємодії й відносин.

Загальні правила аргументації.

1. **Увічливість і коректність.** При будь-яких висловленнях людини, соціальний працівник/психолог повинен зберігати увічливість. Висловлення, що принижують гідність особистості неприпустимі. Слід уникати також іронії й сарказму, наприклад: «а я думав у тебе інтелект не нижче середнього». Такі висловлення порушують емоційний комфорт і знижують ефективність впливу.

2. **Простота.** Усі висловлення повинні бути простими, зрозумілими для співрозмовника, не містити заумних виражень.

3. **Загальна мова.** У процесі аргументації потрібно використовувати зрозумілу для обох співрозмовників мову. У деяких випадках допускається говорити з об'єктом впливу його мовою, навіть якщо вона зайво проста і містить елементи ненормативної лексики.

4. **Стислість.** Не можна змушувати людину слухати свої довгі висловлення. Стислість – один із критеріїв поваги до співрозмовника.

5. **Наочність.** При аргументуванні на користь своєї пропозиції, соціальний працівник/психолог може за необхідністю ілюструвати свої висловлення наочно: фотографіями, прикладами, предметами, образними порівняннями.

6. **Запобігання надмірної переконливості.** Надмірна переконливість кидає виклик почуттю значимості співрозмовника його інтелекту й викликає реакцію опору. Прямі вказівки на помилки в судженнях, а також надмірна кількість аргументів - можуть стати підозрілими. Необхідно діяти за принципом: «Краще менше та краще».

Техніки аргументації й контраргументації.

Техніка позитивних відповідей Сократа є послідовним доказом пропонованого варіанту рішення. Кожний крок доказу починається зі слів: «чи згодні ви з тим, що...». Якщо людина відповідає позитивно, даний крок можна вважати пройденим і переходити до наступного. Якщо – негативно, ведучий продовжує словами: «Вибачте, я не зовсім вдало сформулював питання. Чи згодні ви з тим, що...» доти, поки людина не погодиться з усіма кроками доказу або рішенням в цілому. «Чи згодні ви підтвердити це в судовому засіданні?». При використанні цього методу ставити інші запитання, крім як «Чи згодні ви з тим, що...», не рекомендується. Особливо небезпечні питання: «Чому ви заперечуєте проти очевидних фактів?».

Техніка двосторонньої аргументації – це відкрите пред'явлення як сильних, так і слабких сторін пропонованого рішення. При цьому сильні сторони повинні переважати. Це дає можливість людині зважити самому позитивні й негативні аспекти рішення, що дозволить уникнути проблем у майбутньому, коли негативні сторони стануть очевидними. Метод рекомендується застосовувати тільки з учасниками діяльності, які мають розвинутий інтелект.

Техніка перелицювання аргументів. Простежування ходу рішення проблеми або завдання, запропонованого опонентом, разом з ним доти, поки не буде знайдене протиріччя, що свідчить про справедливість протилежних висновків. Вищий пілотаж виконання методу: допомогти людині дійти висновку: «Я помилявся».

Техніка поділу аргументів. Поділ аргументів об'єкта впливу на вірні, сумнівні та помилкові й обговорення їх за формулою:

1. «Я згодний з вами в тому, що...» (Далі відтворюється відповідний аргумент).
2. «Правда, я вже менш певен, що...» або «Не можу позбутися деякого сумніву в тому, що...» або «Хотілося, щоб це було саме так, однак як показує..., це не завжди...» (далі впливає сумнівний аргумент).
3. «Ну а що стосується (далі впливає помилковий аргумент), то, на жаль...» (далі йде спростування).

За допомогою аргументів можна повністю або частково змінити позицію й думки свого співрозмовника.

Якщо ви маєте досвід, володієте обстановкою, розбираєтеся в особистісних властивостях, спостережливі, уважні до деталей, то у вас уже є в розпорядженні якісь аргументи. Однак у більшості випадків, якщо ви збираєтеся переконати когось у чомусь, вам необхідно завчасно запитися переконливими доводами. Для цього можна, наприклад, скласти їхній список, оцінити кожний аргумент і вибрати найсильніші.

Існує кілька критеріїв оцінки аргументів:

1. Сильні аргументи повинні ґрунтуватися на фактах. Тому зі списку своїх доводів відразу можна виключити ті, які ви не можете підкріпити фактичними даними.

2. Ваші аргументи повинні мати саме пряме відношення до справи.

3. Ваші аргументи повинні бути актуальні для опонентів, тому необхідно заздалегідь з'ясувати, наскільки вони можуть бути цікаві й своєчасні для них.

Риторичні методи аргументування. Розглянемо найбільш значимі для ситуацій професійного спілкування риторичні методи.

1. Фундаментальний метод. Суть його – у прямому звертанні до співрозмовника, якого ви знайомите з фактами, що є основою ваших доказів. Істотну роль тут відіграють цифрові приклади й статистичні дані. Вони – прекрасне тло для підтвердження ваших тез.

2. Метод протиріччя. По своїй сутності він є оборонним. Цей метод заснований на виявленні протиріч у міркуваннях, а також аргументації співрозмовника й загостренні уваги на них.

3. Метод образного порівняння. Має виняткове значення у випадках, коли порівняння підібрані вдало.

4. Метод «так,..але...». Його найкраще використовувати, коли співрозмовник відноситься до теми розмови з деяким упередженням. Оскільки будь-який процес, явище або предмет мають у своєму прояві як позитивні, так і негативні моменти, метод «так,..але...» дозволяє розглянути й інші варіанти розв'язання питання.

5. Метод «шматків» схожий з методом перелицювання аргументів. Суть методу - у розчленуванні монологу вашого співрозмовника на ясно помітні частини: «це точно», «це сумнівно», «тут існують всілякі точки зору», «це явно помилково».

6. Метод «бумеранга». Дає можливість використовувати «зброю» співрозмовника проти нього самого. Цей метод не має сили доказу, але впливає на аудиторію, особливо якщо його застосувати з неабиякою часткою дотепності.

7. Метод ігнорування. Як правило, найбільш часто використовується в бесідах, диспутах, суперечках. Його суть: факт, викладений співрозмовником, не може бути спростований вами, але його цінність і значення можна з успіхом ігнорувати.

8. Метод виведення. Ґрунтується на поступовій суб'єктивній зміні суті справи.

9. Метод видимої підтримки. Він вимагає особливо ретельної підготовки. Користуватися ним найбільше доцільно тоді, коли ви виступаєте як опонент (наприклад, у дискусії).

Метод навіювання.

Навіювання – це компонент звичайного людського спілкування, але може виступати як спеціально організований вид комунікації (впливу), що припускає некритичне сприйняття повідомлюваної інформації на відміну від переконання.

Види навіювання.

за засобами, які використовуються: словесне (слова, інтонація); несловесне (міміка, жести, дії, навколишнє оточення);

за методами реалізації: пряме (імперативне) – команда, наказ, наставляння, рекомендація й пропозиція; непряме – натяк, схвалення, осуд, плацебо. Обхідний маневр (підведення), обмануте очікування

У літературі зустрічається використання методів дистанційного й контактного навіювання з метою забезпечення добровільної відмови злочинця від злочинної діяльності.

Ефективність навіювання залежить від сугестивності.

Сугестивність – властивість особистості, яка пов'язана з високим ступенем сприйнятливості до навіювання, що обумовлено суб'єктивною готовністю піддатися й підкоритися впливу.

Психологами виділяються особистісні й ситуативні фактори сугестивності.

Особистісними факторами сугестивності є:

- тривожність;
- екстраверсія;
- емоційність;
- вразливість;
- слабкість логічного мислення;
- повільний темп психічних процесів;
- довірливість;
- боязкість;
- покірність;
- комплекс неповноцінності;
- низька самооцінка;
- непевність.

До ситуативних факторів сугестивності відносяться:

- психофізіологічний стан;
- низька поінформованість;
- відсутність компетентності;
- слабка значимість ситуації;
- дефіцит часу.

Сугестивність - нормальна властивість людської психіки. Негативним є надмірна сугестивність. Протилежною властивістю сугестивності є критичність.

До особистісних властивостей суб'єкта навіювання психологи відносять: харизму; привабливість.

Метод примушення.

Не завжди можна досягти успіху, впливаючи на людину переконанням. Іноді доводиться використовувати й примушення. Важливо, щоб об'єкт впливу усвідомив неминучість прийнятих до нього примусових заходів. А це досягається у тому випадку, коли примушенню передують переконання.

Примушення – це такий вид психологічного впливу, який відкрито пригнічує здатність до опору. Це дозволяє досягати мети, що суперечить бажанням, намірам і інтересам людини:

- заборона поводитися так чи інакше, говорити або не говорити щонебудь;
- категорична вимога: діє тільки у випадку авторитету джерела повідомлення;
- попередження, коли довіра переходить у домінування й стимулює виникнення стану тривоги;
- погроза, заснована на стані страху.

Заборона припускає гальмуючий вплив на особистість. Вона виступає у двох видах: а) заборона імпульсивних дій; б) заборона недозволеної поведінки. Застосування заборони в багатьох випадках не впливає на взаємини співробітника з об'єктом впливу.

Категорична вимога полягає в силі наказу й може бути ефективним прийомом тільки в тому випадку, коли соціальний працівник/психолог має великий авторитет в очах об'єкта. В інших випадках цей прийом може виявитися шкідливим. У багатьох випадках вимога ідентична забороні, однак вона є більш ефективною, ніж заборона.

Попередження, як правило, знаменує початок нового етапу у стосунках соціального працівника/психолога з об'єктом впливу. Якщо до попередження ці взаємини характеризуються довірою, то з його застосуванням вони переводяться в домінування з боку соціального працівника/психолога. Зміст попередження полягає в тому, що соціальний працівник/психолог викликає у об'єкта тривогу, і, на її основі – бажання запобігти негативним для об'єкта наслідкам. У попередженні, крім змісту, велике значення має інтонація. Вона повинна бути значною, з елементом погрози. Усе це тисне на об'єкта й викликає в нього негативні емоції, з'являється почуття тривоги й побоювання за наслідки своєї поведінки. □

Погроза вінчає ієрархію психологічного примусу, підводячи об'єкта до стану інтенсивного переживання, що породжує почуття страху.

Метод конфронтації клієнта (клієнта стимулюють до переконання, що саме він потребує допомоги і зміни); *метод відкритої конфронтації* (коли фахівець прямо заявляє, що у клієнта нічого не вийде через ті або інші причини, а клієнт має доводити свою спроможність)

Слово «конфронтація» складається з префікса «ко», «кон», що означає спільність, сумісність, об'єднання, та кореня «фронт», що в перекладі з

французької означає «лоб», «чоло». Тобто буквально – «об'єднання лобами, позиція лицем до лица».

Конфронтація – це вміння соціального працівника/психолога піддати сумніву, не погодитися з тим, що говорить клієнт, але так, щоб не викликати захисної реакції або розриву комунікації.

За допомогою конфронтації клієнт отримує вказівку на суперечності у взаєминах, власних думках чи вчинках. Техніка дозволяє вводити психотравмуючу інформацію в свідомість, переслідуючи інтереси клієнта і не руйнуючи стосунків. В жодному разі конфронтація не означає непримиренного ставлення до самої особистості чи заперечення її права на власну точку зору. Стикаються не люди, цінності чи світогляди, а точки зору на досить конкретні речі, події, факти при реальному праві на співіснування будь-якого їх трактування. Конфронтація - це звертання уваги клієнта на те, що він уникає, це виявлення та демонстрація протиріч або розбіжностей між різними елементами його психічного досвіду.

Приклад 1

Соціальний працівник/психолог. На початку бесіди ви скаржилися на те, що чоловік часто конфліктує з вами, але ви тільки що розповіли про кілька ситуацій, в яких ви самі виступили ініціатором конфліктів, а чоловік не тільки не намагався звинуватити вас в чомусь, а навпаки, шукав шляхи примирення. Що ви думаєте з цього приводу?

Під час конфронтації може виникати явище, яке має назву **трансфер, або перенесення** - це переміщення почуттів чи уявлень клієнта на соціального працівника/психолога та наділення його значущістю іншої людини, з якою він мав стосунки в минулому. Таким чином клієнт ставиться до терапевта як до об'єкта зі свого минулого, вимагаючи від нього специфічного ставлення. В розширеному значенні трансфером позначають будь-яке емоційне ставлення, яке виникає в клієнта до консультанта.

Метод оцінки негативних наслідків поведінки (клієнт детально розповідає, з конкретними прикладами, про те, як він реально постраждав від своєї поведінки, якої шкоди він завдав своїм близьким і оточуючим людям; у разі вираженої захисної реакції можна досліджувати поведінку третьої особи);

Метод проєктування майбутнього, який припускає детальний опис свого життя при збереженні теперішньої поведінки і у разі усунення проблеми, наприклад, якщо ти постійно будеш сумніватися у своїх здібностях і якщо ти станеш впевненим у собі. Після таких розмірковувань потрібно перейти до складання плану самозміни клієнта.

1. Методи підтримки позитивних змін.

Найбільш поширеним методом формування бажаної поведінки є *підкріплення*. Позитивні підкріплювальні стимули припускають пред'явлення чогось, а негативні підкріплюючі стимули – видалення чогось в цій ситуації. Позитивне підкріплення – головний метод зміни поведінки.

Умови успіху :

- підкріплення має бути індивідуально значущим;
- підкріплення повинне застосовуватися систематично і зразу за бажаною поведінкою;
- зв'язок між бажаною поведінкою і використанням при цьому підкріпленням має бути досить чітким.

Формування бажаної поведінки також може здійснюватися в формі **активного соціального навчання** адаптивним поведінковим реакціям. Нерідко вже при проведенні поведінкової оцінки виявляється дефіцит провідних соціальних навичок. Клієнти не вміють вислуховувати співрозмовника, надавати зворотний зв'язок і саморозкриватися, демонструвати упевненість, дозволяти конфлікти, чинити опір негативному впливу середовища або приймати рішення. Репетиція поведінки – це один із методів, що широко використовується у випадках поведінки, яка відхиляється. Цей метод може мати форму тренінгу, групових ігор, моделювання або програвання ситуацій в умовах як групової, так і індивідуальної роботи.

Дискусійна терапія – обговорення в групі соціальної проблеми чи життєвої ситуації клієнта з метою позитивного впливу на нього, використовуючи групову динаміку. Основні змістовні моменти групової дискусії: розкриття проблем, пов'язаних із самостійністю, відповідальністю й активністю; формування адекватного ставлення до проблеми, яку необхідно вирішити, активної мотивації до участі в роботі групи, норм і традицій групи; аналіз групової динаміки з виходом на проблематику окремої людини.

Метод прикладу: перед клієнтом має бути завжди приклад для наслідування, для цього варто його включати у терапевтичні групи або колективи, де він може постійно бачити приклад для зміни своєї поведінки. Також це може бути будь-яка людина, що є ідеалом для Вашого клієнта або зібраний образ. Засвоєння прикладу відбувається по-етапно – на першому етапі на основі сприймання конкретного прикладу виникає суб'єктивний образ цього прикладу, бажання наслідувати його; на другому – діє зв'язок між прикладом для наслідування і поведінкою клієнта, на третьому – здійснюється синтез наслідувальних та самостійних дій і вчинків. Основні джерела для наслідування – товариші, батьки, вчителі, літературні герої.

Виховні функції прикладу різні: він використовується для конкретизації того чи іншого теоретичного положення; на прикладі можна довести істинність певної моральної норми; приклад є переконливим аргументом; приклад може спонукати до певного типу поведінки. Особливість виховного впливу прикладу полягає в тому, що він діє своєю наочністю і конкретністю. І чим ближчий і зрозуміліший приклад, тим більша його виховна, корекційна сила.

Використання прикладу вимагає врахування вікових і індивідуальних особливостей клієнтів. Так, в роботі з підлітками і учнями старших класів мають на увазі, що вони вже не сліпо наслідують приклад, а критично ставляться до пропонованого їм зразка. Але своєрідний життєвий досвід

призводить до того, що вони іноді наслідують не те, що гідне такого наслідування.

Одним з недоліків виховання на позитивному прикладі, який досить часто спостерігається в школі, є поверхове розкриття суті прикладу, яке полягає в простому переліченні позитивних героїв художніх творів, кінофільмів, кращих учнів. Досвід переконує, що є потреба більш детально розкривати пропонований приклад для наслідування, образно показувати його позитивні якості, викликати у клієнта захоплення ними і бажання наслідувати їх.

Негативні приклади використовуються, зокрема, тоді, коли йдеться про правове, антиалкогольне виховання, щоб показати недоцільність наслідування певних конкретних явищ. Прийоми виховання на негативному прикладі: громадський осуд негативних проявів у житті колективу; розвінчання негативного, коли не всі розуміють його суть; протиставлення аморальним вчинкам кращих зразків високоморальної поведінки; розкриття на конкретних і відомих прикладах наслідків аморальної й асоціальної поведінки; організація колективу на боротьбу з проявами морального зла.

Педагогічна вимога як один з методів формування суспільної поведінки являє собою педагогічний вплив на свідомість вихованця з метою спонукати його до позитивної діяльності або гальмування його дій і вчинків, якщо вони мають негативний характер. А.С.Макаренко вважав, що без щирої, переконливої, гарячої і рішучої вимоги не можна починати виховання колективу.

Вимога впливає не тільки на свідомість, а й активізує їх вольові якості, перебудовує мотиваційну і почуттєву сферу діяльності в позитивному напрямку, сприяючи цим самим виробленню позитивних навичок і звичок поведінки.

Поставлена клієнтам вимога повинна бути доцільною, зрозумілою і посиленою. Її пред'являють тоді, коли свідомість клієнта підготовлена до її сприймання. З цією метою йому роз'яснюють суть вимоги, переконують його в необхідності її виконання, в користі для нього від її виконання. Крім того, домагаються позитивної реакції колективу на поставлену вимогу, щоб бути впевненим, що колектив підтримає соціального працівника/психолога, виявить потрібний вплив на клієнта, якщо він чомусь не захоче виконувати вимогу. Якщо ігнорувати думку колективу, то може виникнути ситуація, коли клієнт не виконає вимогу соціального працівника/психолога, а колектив не стане втручатися в цю ситуацію.

Рівень соціалізованості клієнтів весь час змінюється. Із зміною в кращий бік вимога повинна підвищуватися. Якщо відступають від цього правила, коли клієнтів заохочують за одні і ті ж показники в навчанні, праці і поведінці, не підвищуючи до них вимог, то така обстановка не сприяє їх зростанню, роботі над собою, тому що вони заспокоюються досягнутим.

Вимога повинна бути справедливою. Якщо клієнт усвідомив справедливість вимоги, вона виправдана в його очах, то він скоріше буде її виконувати. Якщо ж вимога дріб'язкова, формальна або виступає як особиста

примха педагога, вона втрачає своє виховне значення, сприймається клієнтом як несправедливість.

Ефективність вимоги залежить від того, наскільки вона коротко, чітко і яким чином викладена, тобто, де, в якому обсязі, до якого часу, якими засобами і кому саме треба виконати. Така вимога виховує персональну відповідальність у клієнтів, дисциплінує їх. Якщо ж вимога поставлена розпливчато, непереконливо, неконкретно, то і виконання її буде безвідповідальним.

Вимоги пред'являють в усіх сферах життя і діяльності клієнтів. Не можна, наприклад, вимагати від клієнта не вживати алкоголь, а на свята – можна. Тому слід виробляти єдині вимоги, що сприяє формуванню у них єдиних навичок і звичок поведінки. Щоденне дотримання таких вимог всіма членами колективу створює сприятливу морально-психологічну атмосферу, підвищує ефективність корекційного процесу.

Педагогічна вимога має випереджувати розвиток особистості. *Форми пред'явлення вимоги – пряма й опосередкована.*

Опосередковані вимоги можна розділити на три групи. Перша група пов'язана з вираженням позитивного ставлення педагога до вихованця (*прохання, довір'я, схвалення*). Друга група – не виявляє чіткого ставлення клієнта, але базується на вже існуючому ставленні клієнта до стимульованої діяльності (*порада, натяк, умовна вимога, вимога в ігровій формі*). Третя група демонструє негативне ставлення соціального працівника/психолога до діяльності клієнта, до прояву тих чи інших його моральних якостей (*осуд, вияв недовір'я і погрози*). Першу групу опосередкованих вимог можна назвати позитивними, другу нейтральними, третю – негативними.

Вимога в формі прохання пред'являється тоді, коли між соціальним працівником/психологом і клієнтами встановилися хороші взаємини, довір'я і взаємна повага, коли клієнту здається, що він виконує прохання за власним бажанням. Цінність такої вимоги в тому, що вона привчає клієнта до ввічливості, взаємодопомоги, піклування про інших.

Вимога в формі довір'я застосовується у вигляді різного типу *доручень*, які викликають у клієнта переживання почуття поваги до нього з боку соціального працівника/психолога, педагога, думкою якого він дорожить. Використовується *метод чергування творчих доручень*.

Вимога у формі схвалення використовується в тих випадках, коли клієнт домогся певних успіхів, а похвала соціального працівника/психолога, педагога спонукає його до поліпшення діяльності, сприяє появі почуття задоволення результатами цієї діяльності, почуття власної гідності.

Вимога у формі натяку застосовується в основному тоді, коли для одержання бажаного результату потрібен незначний виховний вплив. Ним може бути жарт, докір, погляд або жест, звернений до одного або кількох членів колективу.

Вимога у формі умови ставиться клієнтів тоді, коли для виконання бажаної для них діяльності їм необхідно спочатку зробити щось інше. При цьому так поєднують види діяльності, щоб вони витікали одна з одної, щоб

між ними був природний зв'язок (позбавишся залежності, досягнеш своєї мети або виступиш на сцені, подолаєш страх і невпевненість).

Вимога у формі недовір'я полягає в тому, що соціальний працівник/психолог усуває клієнта від виконання певного виду діяльності, тому що останній не виконав або погано виконав свої обов'язки. Ефективність такої вимоги залежить від авторитету соціального працівника/психолога, педагога і наскільки клієнт дорожить його довір'ям і цим видом діяльності.

Також сюди можна віднести *методи погашення девіантної поведінки і посилення адаптивної*, але, на нашу думку, їх доцільно використовувати лише у крайніх випадках, якщо не діють інші: покарання може реалізуватися у формі тайм-ауту, використання негативних наслідків реакції, пред'явлення аверсивної (дуже неприємної) події.

Існує метод *Тайм-аут* – це процедура, яку часто рекомендують використовувати при роботі з агресивними або надмірно рухливими дітьми. При цьому дитину просто видаляють із ситуації, в якій негативна поведінка може отримати підкріплення.

Використання витрат реакції (чи методика негативних наслідків) має на увазі, передусім, позбавлення людини підкріплюючих стимулів тоді, коли вона демонструє небажану поведінку. Підкріплюючими стимулами можуть бути улюблені заняття, вільний час, подарунки, солодощі, схвалення і увага оточуючих, успіх. Іншим варіантом витрат реакції є негативні реакції навколишніх людей на поведінку особи, що відхиляється. Найпоширеніші і більш дієві форми негативних реакцій – засудження (особливо групове), вираження гніву, фізичне покарання, загрози, штрафні санкції.

Метод природних наслідків поведінки, сутність якого полягає в наданні особистості повної свободи дій при делегуванні їй усієї відповідальності за себе і свою поведінку. При цьому на особу перестають впливати (критикувати, переконувати, водити до фахівців) і позбавляють її підтримки. З певного моменту людина сама повинна піклуватися про себе, іноді сім'ї доводиться з нею просто розлучитися. Стосунки оточення з цією людиною визначаються жорсткими правилами і умовами. Їй не вірять на слово і не допомагають просто так. Якщо вона продовжує жити в сім'ї, то її потреби задовольняються тільки у разі повного виконання нею сімейних правил. Найчастіше такий метод використовують з девіантними підлітками, у яких виражена реакція протесту та агресивність.

Вимога у формі осуду полягає в негативній оцінці соціальним працівником/психологом конкретних дій і вчинків клієнта і розрахована на гальмування небажаних вчинків та стимулювання позитивних. *Осуд* може проходити в колективі або наодинці з учнем і виражатися докором, закидом або проявом гніву чи обурення.

Громадська думка як колективна вимога. Громадська думка (за М.Ю.Красовицьким) має такі функції: а) виступає як опора в боротьбі колективу за утвердження норм моралі; б) сприяє активізації дій всього учнівського колективу; в) допомагає усвідомити учням значення того чи

іншого виду діяльності, підвищує її ефективність; г) робить набутком всього колективу кращі зразки поведінки.

Громадська думка повинна: а) виступати як колективна вимога; б) формуватися “наперед”, не чекаючи прояву негативного явища; в) бути спрямованою на тих, хто з нею рахується; г) обережно використовуватися щодо клієнтів підвищеної емоційності; д) не тільки критикувати, а й показати вихід із становища.

Етапи формування громадської думки: а) виявлення і вивчення індивідуальних думок – вироблення правильних остаточних суджень; б) узагальнення і об’єднання думок; в) матеріалізація сформованої громадської думки в цілеспрямовану діяльність і творчість колективу.

Вправи як метод виховання полягають у поступовій організації таких умов, в яких клієнт виконує певні дії з метою вироблення необхідних і закріплення позитивних форм поведінки.

А.С.Макаренко ввів у педагогічну літературу і використовував на практиці *педагогічний прийом вибуху*. Суть цього прийому полягає у створенні такої педагогічної обстановки, при якій швидко і корінним чином перебудовується особистість. Як зауважив К.Д.Ушинський, “сильне душевне потрясіння, надзвичайний порив духу, високе піднесення – одним ударом знищують найшкідливіші схильності і вкоренілі звички, немовби стираючи, спалюючи своїм полум’ям всю попередню історію людини, щоб почати нову, під новим прапором”.

Змагання: імponує бажанню дітей і підлітків до здорового суперництва, самоутвердження; колективне і індивідуальне змагання; знання учнями його умов і регулярне підбиття підсумків змагання: залучення учнів до обліку ходу змагання і підбиття підсумків; гласність змагання; наочне оформлення його ходу і результатів; матеріальне і моральне стимулювання.

Заохочення – це схвалення позитивних дій і вчинків з метою спонукання вихованців до їх повторення. У школі застосовуються такі заохочення, як подяка директора школи (за наказом), вміщення портрета на дошці відмінників навчання, нагородження грамотою, цінним подарунком золотою чи срібною медаллю по закінченні школи.

Виховна сила заохочення “авансом” особливо проявляється стосовно тих, кого взагалі рідко або ніколи не заохочують, хто не переживав радості відчуття похвали з боку дорослих. Але разом з тим заохоченням “авансом” не можна зловживати. В цілому слід керуватися тим, що заохочення повинно бути заслуженим. При цьому враховуються не тільки результати діяльності, а й в основному те, наскільки учень сумлінно її виконав, скільки він вклав у неї праці, тобто ступінь його зусиль. Адже в учнів різний досвід і рівень розвитку, одним одна і та ж справа дається легко, а іншим набагато важче.

Покарання – несхвалення, осуд негативних дій та вчинків з метою їх припинення або недопущення в майбутньому. Покарання, як і заохочення повинні використовуватися тільки як виховний засіб. До порушників правил поведінки, дисципліни, режиму праці застосовуються такі покарання, як догана за наказом директора школи, усне зауваження (директора, його

заступників, вчителя, класного керівника), зауваження у щоденнику, зниження оцінки за поведінку. Найбільше покарання – виключення порушника із школи, коли він грубо і систематично допускає вчинки, які не дають йому права перебувати в шкільному колективі (злочинство, хуліганство тощо).

Покарання є таких видів: а) пов'язані з накладенням додаткових обов'язків; б) пов'язані з позбавленням або обмеженням певних прав; в) пов'язані з вираженням морального осуду.

У кожній групі є конкретні форми покарання, які можна звести до таких: покарання, що здійснюється за логікою “природних наслідків”, традиційні покарання; покарання-експромт.

Покарання застосовується таким чином, щоб воно викликало в учня переживання, почуття вини, збуджувало докори совісті і прагнення змінити поведінку, підвищувало в нього почуття відповідальності за свою поведінку, зміцнювало його дисциплінованість, несприйнятливність до негативного, здатність протистояти негідним бажанням.

Умови підвищення виховної ефективності заохочення і покарання:

А) мають бути справедливими, враховувати міру вчинку; б) не повинні бути частими; в) використовуватися в міру їх зростання, від найменшого до найбільшого; г) мати гуманний характер, не повинні ображати людську гідність.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність переконання та аргументації у соціально-психологічній роботі.
2. Доведіть необхідність навчання у соціально-психологічній роботі.
3. Назвіть ситуації у соціально-психологічній роботі з клієнтом, які потребують використання методу примушення та категоричної вимоги.
4. Охарактеризуйте сутність методів оцінка негативних наслідків та конфронтація.
5. Проаналізуйте правила використання методу заборони у соціально-психологічній роботі.
6. Назвіть та проаналізуйте сутність методів підтримки позитивних змін у поведінці клієнта.

Змістовий модуль 2. «Психологічні методики у соціально-психологічній роботі»

Тема 5: Позитивна психологія як метод соціально-психологічній роботи.

1. Сутність та завдання позитивної психології.
2. Риси характеру, що забезпечують формування задоволеності життям.
3. Складові психічного (ментального) здоров'я

Література.

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко. – Київ : Релф-бук, 2000. – 528 с.
2. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 338 с.
3. Байсара Л. І. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія» / Л. І. Байсара, Е. Л. Носенко. – Дніпропетровськ : Дніпропетров. нац. ун-т ім. Олеся Гончара, 2014. – 100 с.
4. Сычов О. А. Психология оптимизма : учеб.-метод. пособ. к спецкурсу / О. А. Сычов ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.

1. Сутність та завдання позитивної психології.

Цей напрям виокремився на перетині ХХ і ХХІ століть, коли термін «позитивна психологія» був застосований Мартіном Селігманом, який у той час був Президентом Американської Психологічної Асоціації, для розкриття змісту поняття «щастя» і визначення ознак життя, «вартого того, щоб жити» (worthwhile living).

У витоків позитивної психології стояли представники гуманістичної психології більш раннього періоду і словосполучення «позитивна психологія» застосував для визначення провідної ролі креативності і самоактуалізації у становленні особистості Абрахам Маслоу, який пізніше назвав цей напрям психології «психологією здоров'я і зростання» (health-and-growth psychology).

У вітчизняній психології подібний підхід до вивчення психологічних особливостей життєдіяльності людини отримав назву «акмеологія». У Південній Африці є галузь психологічних знань, що називається «психофортологія» (psychofortology), «психологія сильних сторін особистості». Зустрічаються ще деякі кореляти терміну «позитивна психологія», наприклад «happuology» (наука про щастя), що влучно розкривають глибинний зміст цього поняття.

Поштовхом для розвитку позитивної психології стало твердження М. Селігмана про те, що психологи після Другої Світової війни сконцентрували свою увагу на пошуках засобів допомоги людині у вирішенні проблем, пов'язаних з посттравматичними післявоєнними розладами. Виникнення концентрації уваги на патології, на розробці діагностичних статистичних довідників психічних розладів, які спонсувались психологічними асоціаціями різних країн світу і Всесвітньою Організацією Здоров'я, повністю відвернула увагу психологів на певний період від проблем оптимального функціонування суб'єкта життєдіяльності.

І тільки наприкінці ХХ століття виникло розуміння того, що психологія повинна повернутись до вивчення витоків позитивних емоцій, вищих досягнень людського духу, загальнолюдських чеснот, «сильних» сторін характеру людини.

Позитивна психологія, як стверджують сучасні зарубіжні дослідники, на яких ми щойно посилались, це – не наука про щастя (happiology), хоча щастя є важливою метою людства і гідною проблемою для вивчення. Позитивна психологія не фіксує своєї уваги винятково на гедоністичному прагненні людини до задоволення. На сьогоднішній день виокремилось *три основні фундаментальні положення*, на базі яких розвиваються дослідження у галузі позитивної психології. Як підкреслюють провідні дослідники, першим із цих положень є вивчення ролі *позитивних емоцій* у забезпеченні успішного функціонування людини. зокрема, емоції радості. Друге положення пов'язане з важливістю дослідження індивідуальних розбіжностей в рисах особистості, які *сприяють позитивному функціонуванню людини*. І третє положення стосується вивчення інституціональних ініціатив поширення ідей позитивної психології (наприклад, організація навчання з опорою на положення позитивної психології у загальноосвітніх школах, забезпечення здорового психологічного клімату у професійному оточенні, створення здорових умов праці). На відміну від дослідників ХХ століття, яких цікавили проблеми визначення шляхів подолання людиною *негативних емоцій і стресу*, а також надання психологічної допомоги при виникненні особистісних розладів, пов'язаних із *наслідком стресу*, що було зумовлено потребами суспільства після двох найруйнівніших світових війн, дослідники у галузі психології особистості на початку ХХІ століття сконцентрували увагу на вивченні гуманізуючої ролі *позитивних емоцій* у життєдіяльності людини. Наприклад, Айсен та інші встановили, що, коли людина переживає м'які позитивні емоції (mild), вона більшою мірою виявляє: а) гнучкість мислення відносно власної поведінки, і б) схильність до того, щоб допомагати іншим людям. Переживання позитивних емоцій сприяє успішному вирішенню проблем, що виникають у людини.

Провідна сучасна дослідниця у галузі позитивної психології Фредріксон у своїй моделі, яка має назву «Broaden & Build» – «Розширити і вибудувати нові перспективи» (1999–2001), дає деякі пояснення щодо соціальних і когнітивних наслідків позитивних емоцій. Вона стверджує, зокрема, що реакції на позитивні емоції не вивчались достатньою мірою у попередній період, бо ці дослідження були недостатньо чітко організовані, щоб виявити надійні закономірності. Для того щоб перевірити цю модель ролі позитивних емоцій у зміні як когнітивних, так і деяких поведінкових аспектів функціонування людини, учені Фредріксон і Браніган провели серію досліджень, які продемонстрували, що переживання радості розширює коло видів активності, які людина відчуває готовою виконувати у даний конкретний період часу. Для описання цього був запропонований термін **«розширення репертуару намірів і дій»**, які людина відчуває себе спроможною виконати.

Радість стимулює бачення більшої кількості перспектив для виявлення активності, у той час *негативні емоції* гальмують конструктивні наміри відносно майбутньої поведінки. Радість також підвищує вірогідність

виявлення позитивної поведінки *відносно інших людей*, сприяє розвитку позитивних стосунків з оточуючими, породжує появу характерного стану «грайливості» (playfulness) (Фрічдайн, 1994), що є дуже важливим, оскільки така поведінка є еволюційно адаптивною і сприяє набуттю нових ресурсів.

Позитивні емоції можуть допомагати породжувати нові ресурси, підтримувати почуття вітальної енергії і відкривати перспективи для використання більших ресурсів. Фредріксон і Джойнер (2002) назвали цей ефект «undoing spiral» - **ефект розкручування згорнутої спіралі**.

Питання впливу оптимізму чи песимізму на успішність у навчальній і професійній діяльності студентів детально розглядалося у дослідженні М. Селігманом, результати якого викладені у книзі «Як навчитися оптимізму». Проведене М. Селігманом у Пенсільванському університеті дослідження довело, що оптимістичний стиль пояснення світу є істотним фактором успішності студентів. Основними рисами оптимістів автор визначає: стабільність, глобальність та контрольованість. Оптиміст вірить у щасливий хід подій та бачить у перешкодах додатковий стимул для роботи. За песимістичного стилю пояснення світу, навпаки, невдачі сприймаються як сталі, глобальні та неконтрольовані явища. Песимісти сприймають неприємності як щось, що зачіпає всі сфери життя та має тривалий характер, схильні зосереджуватися на перешкодах і не намагаються побороти їх. Позитивні події люди з деструктивним атрибутивним стилем вважають випадковими, спровокованими кимось чи чимось стороннім і цим же керованими, а значить, від них незалежними. Вчений підкреслює необхідність тренування оптимізму, як і будь-якої іншої діяльності. Для цього був запропонований метод, зміст якого полягав у зміні способу реагування людини, коли вона думає про невдачу, поразку, втрату і безпорадність. Саме контрольована зміна стилю мислення і була названа феноменом свідомого оптимізму, що дає змогу людям змінити своє життя, сприяє появі прагнення перебороти труднощі та створює мотивацію досягнення успіху, і в кінцевому результаті дозволяє відчувати більше задоволення від життя. М. Селігман наголошує на необхідності не залишати все як є, а змінювати своє песимістичне сприйняття світу на оптимістичне: адже людина здатна впливати на своє мислення, і через нього – на емоційну сферу та поведінку.

На відміну від негативних, позитивні емоції дають можливість усвідомити перспективні позитивні виходи з будь-якого складного становища. Вчені Б. Фредріксон і С. Браніган довели, що позитивні емоції допомагають швидше знаходити ресурси для вирішення проблем і позбавляться від негативних переживань, висловили також припущення, що позитивні емоції можуть асоціюватися з оптимальним рівнем психічного здоров'я людини і суб'єктивного благополуччя. В емпіричних дослідженнях за участю студентів із різними рівнями ознак психічного здоров'я вони вивчали зв'язок між співвідношенням позитивних і негативних емоцій у досвіді людини і рівнем її психічного здоров'я.

Іншими дослідженнями доведено, що оптимісти обирали проблемно-сфокусовані та соціально-орієнтовані копінг-стратегії (способи, індивідуальні шляхи подолання стресу або виходу зі складної ситуації); також їм властива позитивна переоцінка стресової ситуації. Песимісти, навпаки, заперечували позитивні сторони негативної події, акцентували увагу на емоційних переживаннях. Окрім того, дослідники М. Шеєр, Ч. Карвер стверджують, що на більш успішну адаптацію оптимістів до складних життєвих ситуацій впливає їхня включеність до широких соціальних зв'язків.

Тобто, говорячи про оптимізм-песимізм, Шеєр і Карвер мають на увазі відчуття впевненості і невпевненості, що проявляються в різних життєвих ситуаціях і пов'язані з узагальненням позитивних і негативних очікувань.

Російський учений О. Сичов, досліджуючи поняття «оптимізм», зазначає, що оптимісти більш схильні використовувати активні, дієві способи, а песимісти – емоційні, пасивні, їм більше властиві, наприклад втеча або заперечення. Автор зазначає, що навчити оптимізму – це не значить відкрити у собі «силу позитивного мислення». Навички оптимізму не мають нічого спільного з поглядами на світ «крізь рожеві окуляри», вони не зводяться до аутотренінгу, до постійного промовляння позитивних висловлювань – це має незначний ефект. Має значення лише те, що особистість думає у момент поразки, коли потерпає від невдач, застосування сили «протинегативного мислення». Здатність змінювати деструктивні думки, коли людина стикається зі складними життєвими ситуаціями, є мистецтвом оптимізму.

Зокрема, у відомій монографії С. Максименка «Генезис існування особистості» підкреслюється важливість вивчення ролі любові у становленні здорової особистості і, що є співзвучним з ідеями одного з напрямів позитивної психології, – ролі позитивних емоцій у забезпеченні психологічного благополуччя людини як провідної операційної ознаки психічного здоров'я.

Загалом, будучи поєднанням позитивних стосунків, життєрадісного світосприйняття та активної позиції особистості, оптимізм впливає на стресостійкість, вибір ролей та адаптивних моделей поведінки. Таким чином, сформованість оптимістичної світоглядної позиції особистості є основою і важливою складовою її психологічного здоров'я.

Також позитивні емоції мають значний вплив на благополуччя особистості. Науковці виділяють такі основні форми благополуччя, як психологічне, суб'єктивне, соціальне, матеріальне, однак не вироблено остаточного визначення цього поняття. Існують різні підходи та тлумачення. Так, Ю. Олександров, аналізуючи поняття «психологічне благополуччя», пов'язує його з показниками саморегуляції, а також рівнем особистісної зрілості, здатністю до розвитку власного потенціалу.

За визначенням В. Варій, психологічне благополуччя (душевний комфорт) – це узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття

цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке у разі гармонії особистості.

Р. Шаміонов вказує на взаємозв'язок благополуччя з наявністю мети в житті, з почуттям осмисленості свого минулого та теперішнього, спрямованістю на щось у майбутньому.

К. Ріфф і Б. Сінгер стверджують, що шість аспектів психологічного благополуччя (самоприйняття, особистісне зростання, мета в житті, позитивні стосунки з іншими, управління оточенням та автономія) тісно корелюють зі статусом ідентичності, здатністю до емоційної регуляції, особистісними цілями, ціннісними орієнтаціями, ефективними копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та соціальним статусом, рівнем освіти та об'єктивним і самооцінним станом здоров'я, віком.

2. Риси характеру, що забезпечують формування задоволеності життям.

Таблиця 1. Позитивні риси характеру, включені до класифікації “Цінності у дії” (Values in Action)

Чеснота (цінність)	Позитивні риси
Мудрість	Креативність, допитливість, відкритість досвіду, любов до навчання, відчуття перспективи.
Сміливість	Хорообрість, наполегливість, цілісність, життєздатність та життєстійкість (<i>vitality</i>)
Гуманність	Любов, доброта, соціальний інтелект, готовність і вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими
Справедливість	Громадянськість (<i>citizenship</i>), чесність, лідерство
Поміркованість	Вибачливість (<i>forgiveness and mercy</i>); скромність, стриманість, саморегуляція
Трансцендентність	Цінування краси і видатних досягнень; вдячність, надія, гумор, духовність.

Більш стабільну роль у детермінації відчуття щастя мають особистісні риси: високий рівень екстраверсії, низькі показники нейротизму, відкритість до досвіду, відчуття міцної соціальної підтримки корелюють із показниками задоволеності життям.

Серед чинників зниження задоволеності життям учені виділяють низьку самооцінку, очікування негативних подій, ірраціональні переконання, вплив мікростресорів, низький рівень доходів, погану соціальну підтримку та нестачу інтимності у стосунках, слабкий когнітивний самоконтроль, поганий стан фізичного здоров'я, екстернальний локус контролю.

Також особливий вплив на формування почуття задоволеності життям, створення оптимістичної, активної світоглядної позиції має фізична активність.

З біологічної точки зору це природна потреба здорового організму в русі, у фізичних навантаженнях і подоланні всіляких перешкод. Вона є передумовою і психічного розвитку в онтогенезі. Так, німецькі психологи на початку минулого століття ввели поняття «Funktionslust» або задоволення від фізичної активності, наприклад, бігу наввипередки, гри в квача тощо (Groos, 1901; Buhler, 1930;). У США Мерфі (Murphy, 1947) встановив, що причиною сенсорної і моторної активності є відчуття задоволення, одержуваного від візуальних стимулів, звуків або почуття напруги м'язів.

Згідно з висновками Тейєр (1989), бадьора 10-хвилинна прогулянка призводить до того, що і через дві години після неї людина відчуває меншу втому, меншу напругу і почуває себе більш енергійною. Іншими дослідженнями показано, що після занять фізичними вправами впродовж години люди відчувають меншу напругу, пригнічення, роздратування, втому чи збентеження і більше енергії – протягом усієї решти дня, а іноді й на наступний день.

2. Складові психічного (ментального) здоров'я: модель суб'єктивного благополуччя; модель соціального благополуччя; модель психологічного благополуччя.

Модель *психологічного благополуччя*, містить шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем (екологічна майстерність), мета в житті, особисте зростання. Психологічне благополуччя, таким чином, дає уявлення про психологічне здоров'я і узгоджується з моделлю суб'єктивного благополуччя, що буде розглянуто нижче, яке дає більш цілісну і диференційовану характеристику благополуччя.

Перший найважливіший конструкт трактується як прийняття себе (self acceptance) тобто позитивне ставлення до себе і свого минулого. Це передбачає прийняття себе такою людиною, якою ти є, ставлення до себе як до особистості, гідної поваги, яка має віру в себе та свої можливості.

Прийняття суб'єктом себе як гідного поваги розглядається як центральна ознака психологічного (ментального) здоров'я людини і як характеристика особистості, що самоактуалізувалась, оптимально функціонує і досягла особистої зрілості. Це основний конструкт, який використовується у визначенні поняття «психологічного благополуччя». В теоріях особистісного життєвого шляху «ставлення до себе і свого минулого з повагою» теж фігурує як провідна характеристика позитивного психологічного функціонування людини.

Другий конструкт – «вміння й готовність людини підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими» (positive relations with others). Більшість дослідників підкреслюють важливість теплих, довірливих міжособистісних стосунків у забезпеченні відчуття психологічного

благополуччя. Спроможність людини виявляти позитивне ставлення до людей, що її оточують, розглядається як одна з основних функцій психологічного здоров'я.

У цьому контексті доцільно зазначити, що гуманістичні психологи ще до появи поняття «психологічного благополуччя» описували людей, яких вважають особистостями, що самоактуалізувались, як спроможних виявляти розвинене почуття емпатії та позитивне ставлення до інших людей, як таких, що володіють більшим потенціалом до виявлення любові та підтримки глибоких дружніх стосунків з іншими і спроможні біль ідентифікувати себе з іншими. Чим більш зрілою є особистість, тим вище у неї здатність до сприйняття інших, що проявляється, перш за все, у динаміці взаємин з ними. Зріла особистість відрізняється свободою від забобонів та стереотипів, здатністю до повного і диференційованого сприйняття оточуючої дійсності, зокрема інших людей. Досить важливою є і соціалізованість людини, яка у контактах з іншими стає більш відкритою, досвідченою і толерантною. При цьому ставлення до дійсності стає реальнішим гнучкішим. Людина здатна компетентно вирішувати міжособистісні суперечності та жити максимально гармонійно. Ось чому позитивність стосунків з іншими найчастіше підкреслюються як важлива ознака в концепціях психологічного благополуччя і особистісної зрілості.

Третій конструкт, який розкриває зміст поняття психологічного благополуччя, – автономність (autonomy). Такі властивості, як самовизначення, самостійність у прийнятті рішень, спроможність до внутрішньої регуляції власної поведінки становлять цей показник психологічного благополуччя особистості. У літературі зазначається, що самоактуалізація людини ґрунтується на її незалежності і спроможності саморегулювати поведінку зсередини, самомотивування, активізація себе на автономну діяльність. Люди, які характеризуються як такі, що самореалізувались, виявляють високий рівень автономного функціонування і властивість протистояти акультурації. Таким особистостям притаманний інтернальний локус контролю, вони не чекають схвалення або оцінки себе з боку інших. Індивідуалізація розглядається як властивість, завдяки якій людина «...не піддається колективним жахам, віруванням, законам масової поведінки». Наявність у людини відчуття автономності зумовлює її спроможність регулювати власну поведінку, творити власне життя і надає їй відчуття певної свободи у регулюванні норм повсякденного життя.

Четвертий конструкт. До ознак психологічного благополуччя відносять також так звану екологічну майстерність (environmental mastery). Екологічна майстерність передбачає спроможність людини налаштувати себе на активну діяльність, опановувати навколишнє середовище та активно обирати і створювати власне середовище, яке відповідає її психологічним умовам життя і визначається як характерна ознака психологічного здоров'я. Зрілість людини у цьому аспекті розглядається як її потреба брати участь у значущій сфері активності поза межами власного оточення. Таким чином, цей конструкт психологічного благополуччя характеризує спроможність

людини сприяти прогресу у світі і змінювати його креативно в процесі фізичної та інтелектуальної діяльності.

П'ятим конструктом психологічного благополуччя вважають наявність мети у житті (purpose in life). Ментальне здоров'я людини визначається як стан, що включає впевненість у наявності мети і змісту життя, а визначення зрілості людини також ґрунтується на усвідомленні нею мети життя і сенсу спрямованості діяльності на досягнення певних цілей. Людина позитивно функціонує, коли у неї є цілі, наміри і розуміння напруму, у якому доцільно діяти для їх досягнення, Чим швидше людина визначиться із своїми життєвими цілями та цінностями, тим більше у неї шансів уникнути негативних наслідків раптового надмірного емоційного напруження, оскільки людина, яка зробила свій головний життєвий вибір, у значній мірі визначила усі подальші рішення, і тим самим позбавила себе від страхів та вагань.

Шостий конструкт відчуття психологічного благополуччя – це індивідуальне самовдосконалення (personal growth). Головний психологічний зміст самовдосконалення – це забезпечення психологічного зростання, самоактуалізація та розвиток усіх особистісних здібностей. Взаємодія з внутрішнім світом для особистості має більше значення, ніж зі світом зовнішнім. Принципово важливим залишається і прийняття її внутрішнього світу іншими людьми. Вважається, що оптимальне психологічне функціонування вимагає не тільки того, щоб індивід досягнув тих характеристик, які були розглянуті вище, а щоб і надалі розвивав власний потенціал. Потреба реалізації себе і власного потенціалу розглядається як центральна у характеристиці ментального здоров'я людини. Важливим аспектом ставлення людини до себе як особистості, спроможної до самовдосконалення, є її відкритість новому досвіду. Це розглядається як провідна характеристика «повнофункціонуючої» особистості.

На відміну від психологічного багато авторів пропонують розглядати **суб'єктивне благополуччя** як важливий аспект психологічного існування людини. За Р. Емонсом, суб'єктивне благополуччя можна пояснити як «афективний стан емоційного благополуччя, з одного боку, та когнітивний стан задоволення життям та його сенсом, з іншого».

Як вважає відомий дослідник емоцій С. Ільїн, поняття «суб'єктивне благополуччя» тотожне поняттю «задоволення життям». В своїй монографії «Емоції та почуття» він зазначає, що «задоволення можна визначити як стійке позитивне ставлення (установку) людини до чогось, що виникає в результаті неодноразово випробуваного задоволення в якійсь сфері життя і діяльності і висловлюване у формі судження». Натомість поняття «щастя» він виносить окремо і визначає як «високий рівень задоволеності і особистого благополуччя».

Багато інших дослідників, навпаки, ототожнюють поняття «щастя» та «суб'єктивне благополуччя». Так, М. Аргайл зазначає, що багато людей добре розуміють, що таке щастя, та мають чітке уявлення про його зв'язок з позитивними емоціями та задоволенням життям. Говорячи про щастя, він в

своїх дослідженнях спирається на роботи Е. Діннера та розглядає саме «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being), а не зовнішні соціальні показники.

Е. Діннер зі співавторами, провівши численні дослідження, вивели вже три складові суб'єктивного благополуччя:

- позитивний афект чи позитивні емоції
- негативний афект чи негативні емоції
- когнітивна складова задоволення життям.

При цьому стійкі позитивні та стійкі негативні емоційні стани в житті людини практично не залежать один від одного та повинні вимірюватись окремо. Натомість задоволеність життям, за Діннером, – це глобальна оцінка особистістю свого життя, відбиваюча, наскільки реальне життя людини близьке до її уявлення про ідеал. Вона тільки помірно корелює з позитивними та негативними складовими суб'єктивного благополуччя, з коефіцієнтом кореляції 0,2-0,4.

Соціальне благополуччя, таким чином, виявляється лише оцінкою, даною ззовні, і не відбиває дійсного положення речей.

Зовсім інший підхід можна побачити в роботах С. Кіза, який пропонує розглядати соціальне благополуччя (social well-being) як показник ефективності існування людини в оточуючому соціальному середовищі. Його п'ятифакторна модель соціального благополуччя виокремлює наступні показники:

- соціальне прийняття, високий рівень якого передбачає відчуття себе комфортно в оточенні інших людей;
- соціальна актуалізація, тобто впевненість у власних можливостях самоактуалізації у певному оточенні;
- узгодженість із суспільством, його сприйняття;
- соціальний внесок;
- соціальна інтеграція, відчуття себе частиною суспільства.

М. Аргайл і Є. Фернхем також вивчили джерела задоволення, яке дають різні соціальні відносини, і виділили три фактори: інструментальну допомогу, емоційну підтримку і дружнє спілкування. У багатьох дослідженнях вчені зафіксували так званий буферний ефект соціальної підтримки: вона допомагає людям в стані стресу. Цей ефект пов'язаний не тільки з реальною допомогою, а більше з тим, що у людини, яка знаходить підтримку, виникає почуття здатності впоратися з проблемами, відновлюється, підвищується самооцінка. Соціальна підтримка також створює більш позитивний емоційний настрій, тому що, як ми навели вище, існує соціальна інтеграція та дружнє спілкування.

Отже, як ми бачимо, суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з благополуччям соціальним.

Матеріальне благополуччя. Аналізуючи різноманітність форм проявів благополуччя людини, неможливо не звернутися до матеріального аспекту нашого життя. Для багатьох людей матеріальне благополуччя здається чи не найголовнішим фактором щастя, але численні дослідження, проведені в

цьому руслі, стверджують протилежне, і іноді їх результати сильно дивують. Так, М. Аргайл наводить дані, згідно з якими виграш в лотерею не тільки не робить людину більш щасливою, а навпаки, знижує рівень благополуччя у довгостроковій перспективі. Не викликає сумніву тільки той факт, що за межею бідності рівень задоволення життям дійсно позитивно корелює з матеріальним забезпеченням. Але після того, як вирішуються базові проблеми виживання, бути ситим та мати зручне житло стає недостатньо для того, щоб бути задоволеним життям.

Численні дослідження з цієї проблематики залишають ще багато запитань. Деякі з них показали низьку кореляцію між статками і щастям, інші – повну її відсутність. Коли в багатьох країнах відзначалося істотне зростання добробуту, практично не спостерігалось ніякого підвищення суб'єктивного благополуччя. Д. Кемпбелл і співавтори у роботі «Якість американського життя» показали, що серед 12 можливих джерел задоволення життям фінансове становище займає 11-е передостаннє місце. Взаємозв'язок задоволення і статку сильніше проявляється серед тієї частини населення, статки якої нижче, про що свідчать американські дослідження, які проводились у період з 1981 по 1984 рр. У цьому випадку дохід значно відбивається на благополуччі. Однак, як тільки середньорічний дохід переходить певну межу, кореляція зменшується і зникає зовсім. М. Аргайл натомість вказує, що у деяких дослідженнях виявлено вирівнювання показників задоволення після певного рівня доходу, однак в інших наукових роботах даний ефект не встановлено. Так, Е. Діннер і співавтори (1995) не знайшли підтвердження того, що показники задоволення, починаючи з деякої суми, згладжуються).

Ще один спосіб з'ясувати, чи є дохід джерелом щастя і задоволення, – це розглянути особливості впливу фінансових змін. Так, К. Кларк у 1996 р. розглянув дані по 9000 дорослих англійців і дійшов наступного висновку: задоволеність роботою вище у тих, у кого за останній рік заробіток підвищився найбільшою мірою. Однак проаналізовані дані свідчили про ріст задоволення тільки на вельми нетривалій період часу, після якого наставало своєрідне звикання.

Отже, як можна побачити, матеріальне благополуччя як зовнішній аспект не має досить великого впливу на загальний рівень людського щастя. Найменше щасливий той, хто найбільш стурбований грошовими питаннями і живе за межею бідності. Подальше зростання доходів не робить істотного впливу на задоволення життям, для деяких людей виграш у лотереї має негативні наслідки, а багатії анітрохи не щасливіші за тих, чий доходи не перевищують середній рівень.

Питання для самоконтролю:

1. розкрийте сутність та завдання позитивної психології.
2. Назвіть риси характеру, що забезпечують формування задоволеності життям.
3. Охарактеризуйте складові психічного (ментального) здоров'я та їх вплив на якість життя.

Тема 6: Метод гештальт терапії у соціально-психологічній роботі.

1. Сутність поняття «гештальт терапія».
2. Принципи гештальт терапії
3. Основні прийоми роботи та техніки гештальт терапії.
4. Гештальт групи та їх ефективність.

Література:

1. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. Минск, 1998.
2. Энрайт Д. Гештальт, ведущий к просветлению. СПб., 1994.
3. Уваров Е.А., Теоретические и практические основы психотехник в современной психологии, Тамбовск, 2010
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. м.: сфера, 2002 г. - 510 с.
5. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. Пер с нем. — СПб.: Изд-во Пирожкова, 2001. – 256 с.
5. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания : [практикум по гештальттерапии] / Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П. ; Перевод Михаила Папуше Гиль-Эсте. – М., 1993. – 240 с.

1. Сутність поняття «гештальт терапія».

Як психотерапевтичний напрям гештальттерапія винила у 40-ві роки ХХ ст. Гештальттерапію визначають як допомогу людині в пошуку справжньої життєвості, здатності насолоджуватись життям нині, «тут-і-тепер», не відкладаючи радість і щастя на невизначене «коли-небудь потім». Бути здоровим і щасливим, задоволеним собою, упевненим у своїх силах, любити друзів і близьких, не висловлювати їм претензій, а собі не докоряти вічними сумнівами, стати відповідальним і зрілим, залишаючись веселим і спонтанним, - основні цілі гештальттерапії.

Гештальттерапія – психотерапевтичний напрям, який базується на синтезі психоаналітичних ідей і принципів гештальтпсихології; спрямований на усвідомлення і закінчення цілісних патернів взаємодії зі світом (гештальтів), а несвідомі компоненти і психологічні захисти розглядає як основні цілі терапевтичного втручання.

Геиштальт (нім. *Gestalt* - образ, структура, цілісна форма) - цілісна структура, що описує єдність і взаємозалежність потреб особи, її власної активності і навколишнього середовища.

Моделі гештальт терапії.

1.) **Патологічна модель.** Відповідно до цієї моделі людину, в якій є проблеми або труднощі, розглядають як уражену або хвору, що потребує допомоги кваліфікованого фахівця. Терапію здійснюють за принципом лікування в системі відносин «лікар – пацієнт». Самолікування (читання відповідних книг, спроби вести «задушевні» бесіди з друзями) не особливо

схвалюється, хоч і не заперечується. Така модель характерна для класичного психоаналізу;

2) **Модель зростання клієнта.** Вибір її зобов'язує розглядати клієнта як здорову нормальну людину, яка має змогу досягти більшого. Нормальна особистість повинна постійно розвиватися і рости – інакше настають застій і поступова деградація. Відсутність зростання – тривожна ознака, стандартним є прагнення бути вище за норму. Допомога ззовні бажана, але не обов'язкова, оскільки прагнення до зростання – природна властивість людини, як і кожної живої істоти. Процес особистісного вдосконалення потребує певних зусиль, які винагороджуються сторицею, оскільки бути вище за норму – краще, ніж бути просто нормальним. Цією моделлю послуговуються терапія на основі ідеї самоактуалізації, логотерапія, роджеріанство;

3) **Модель просвітлення.** Ґрунтується на твердженні про відсутність будь-які норми, необхідності кудись іти або що-небудь робити, бо людина – досконала, завжди була і завжди буде такою. У межах цієї моделі актуальне відчуття щастя і добробуту не залежить від рівня досягнень, наявності або відсутності проблем, успішної стратегії самопрезентації тощо. Усе, що необхідно, – зміна відчуття. Це передбачає те, що слід розглядати себе не з позиції того, що могло б або мало бути зроблене, а побачити те, що є на цей момент, «тут-і-тепер», – і насолоджуватися цим.

У гештальттерапії виокремлюють **три зони контакту зі світом:** *внутрішню*, утворену відчуттями від власного тіла (сухість у горлі або важкість у шлунку, поза, в якій людина сидить або стоїть, головний біль, спрага, втома тощо); *зовнішню* – відчуття й усвідомлення властивостей навколишньої дійсності (сіре каміння на зеленій траві, тиск автомобільних гальм, запах мокрого одягу в метро дощового дня, схилені плечі дівчинки, що йде назустріч) і *середню* – зону уяви і фантазії, а також численних уявних ігор із собою, граючи в які, людина неминуче програє.

Індивід, який говорить «Мені холодно» чи «Я бачу твою посмішку», перебуває у *внутрішній або зовнішній зоні*; «Я бачу твою глузливу (теплу, знущальну, дружню, ідіотську, нахабну, ласкаву, винувату тощо) посмішку» – в *середній*. Основним при цьому є не те, що людина бачить насправді (посмішка), а її страхи, фантазії, очікування або оцінки. Вона сама робить ехидну, ідіотську або дружню посмішку і відповідно поводить. Як правило, її марно переконувати, що насправді вона зробила теплу усмішку, а не знущальну посмішку. Фраза «Я її наскрізь бачу» означає, що в полі зору мовця взагалі нікого немає, крім його власних упереджень або невротичних установок.

Середня зона – не тільки простір, у якому існують страх і упередження, заздрість і гординя, а також арена уявних ігор – триваліших фантазій на тему «Який я невдаха», «Якби не ти...», «Щастить, як утопленику» і найпоширенішої – «Що люди скажуть».

Уявна гра-монолог «Як-небудь проскочу на іспиті» (приклад середньої зони)

«Ну ось, не встигла зайти, а він (викладач) так зиркнув. Він мене весь семестр не любив, він любить тільки таких, що на першій парті сидять, у рот йому заглядають і всі визначення червоною пастою підкреслюють. Господи, так і знала – саме цей проклятий білет, найскладніший. Питання геть безглузді. «Проблема волі в психології» – я якраз на цій темі не була, із Сергієм ми тоді у парку гуляли... А Нінка як строчить! Мабуть, зуміла шпорю дістати, а я сиджу незручно, йому все видно буде. Даниленко пішов відповідати, голосу нього противний, скрипучий. Що ж там із цією волею? Спробую почати з третього питання, тут треба на гуманізм напірати – пам'ятаю, як він на лекції розпинався, що всі ми - особистості. Що-небудь наплету. Теж мені професор – сам-то себе вважає генієм, а піджак завжди у крейді, і кишені відстовбурчуються... Ну що він пристав – не «по суті», «буденні життєві уявлення замість наукових знань», «не володієте спеціальною термінологією» – наче я сама не знаю. Розповіла ж децю. Навіщо взагалі ця термінологія – щоб йому на шматок хліба було чим заробляти? «Яку тему найкраще знаєте?» – ще й знущається. Ніяку – всі однаково. Темперамент – це про Гіппократа: рідини там – чорна жовч, жовта... о, у меланхоліка – слизота переважає. А далі? Учила ж... Іван Петрович Павлов визначив властивості темпераменту... Або нервової системи? Собаки у нього... От собака, націлився двійку ставити. Цю сесію я точно не здам. Сльозу пустити, чи що? Все одно не допоможе. А сьогодні в гуртожитку всі святкувати будуть, радіти. Ну все, годі байдикувати, від завтра сідаю за навчання. Краще з післязавтра – завтра справи. Як-небудь обійдеться. Батькам поки нічого не скажу. Плакала стипендія»...

Описи подібних уявних ігор наявні в романах Дж.-Д. Селлінджера, С. Беллоу, Ф. Сатан – це один з улюблених прийомів психологічної прози останніх десятиліть ХХ ст. Її персонажі, уміло «списані» зі звичайних людей, втратили здатність контактувати з навколишньою дійсністю, підмінюючи цю взаємодію безцільним і нескінченним перебуванням у середній зоні. Найпростіший спосіб перервати такий монолог – поставити собі декілька простих запитань: «Що я зараз роблю? Про що думаю? Що я в цю хвилину відчуваю? Чого хочу?». Лише так можна перервати уявні ігри і перейти до свідомого контакту з оточенням.

Контакт - це взаємодія людини з навколишнім світом. Він можливий і без усвідомлення, але усвідомлення не буває без контакту.

Для того щоб жити і задовольняти свої потреби, людина має контактувати з реальним світом. Контакт без усвідомлення не залишає місця для психічних переживань – вражень, думок і почуттів. Подібно до того, як людина не відчуває простирадла під час сну, вона не сприймає навколишнього світу без усвідомлення. Перебуваючи в середній зоні, людина усвідомлює лише те, що вигадувала сама, і така ілюзорна реальність «виймає» її зі світу і розміщує в тісному коконі млявого, нецілісного, невротичного існування. Тому разом із принципом «тут-і-тепер» Ф. Перлз застосував також вислів «тепер-і-як», вважаючи, що ця формула краще

передає суть гештальт-підходу, його інтерес до феноменології, сутності психічних переживань, а не до пояснення їх причин і обставин виникнення. Така терапія дає змогу повернутися від думок і розмов про речі (це явище називають *ебаутизмом* (англ. about – про щось, про когось)) до самих речей. Головне – не втратити безпосередності переживання, причетності до того, що відбувається в цю мить.

2. Принципи гештальт терапії.

Принцип «зараз», або ідея концентрації на теперішньому моменті, є найважливішим у гештальт-терапії. Терапевт часто звертається до пацієнта з проханням визначити те, що він в даний час робить, відчуває, що з ним і навколо нього відбувається в дану хвилину. У разі появи у процесі роботи матеріалу, пов'язаного з якими-небудь важливими аспектами особистості, робляться зусилля для перенесення цього матеріалу в сьогодення і його активного усвідомлення і переживання.

«Зараз» – це функціональна концепція того, що і як робить індивід у даний момент. Наприклад, акт спогади далекого минулого є частина «зараз», але що відбувалося кілька хвилин тому вже таким не є. Якщо пацієнт розповідає про якісь події минулого, то його можна попросити перенести за допомогою фантазії дію у сьогодення і викладати події так, ніби вони розігрувалися в даний момент. У подібних випадках часто виявляється, що безліч людей уникає контакту зі своїм сьогоденням і схильне поглиблюватися у спогади про минуле і в фантазії про майбутнє.

Принцип «я-ти» виражає прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми. На самому початку терапії учасники групи дуже часто свої висловлювання надсилають не адресату – конкретному учаснику, а в сторону або в повітря, що виявляє їх приховані страхи і побоювання, їх небажання говорити прямо і однозначно.

Психотерапевт в даному випадку спонукає учасників групи до безпосереднього спілкування, просить адресувати конкретні висловлювання конкретним особам, яких вони стосуються, звертатися до них по імені, бо, з одного боку, пряма конфронтація мобілізує афект, жвавість і яскравість переживання, з іншого ж боку, боязке уникнення контактів, поверхнева і спотворена комунікація з оточуючими підтримують почуття ізоляції і самотності пацієнта. У першій фазі роботи психотерапевт організовує для учасників групи безпосередні ситуації, спрямовані на встановлення контакту між окремими особами, за допомогою серії коротких вербальних і невербальних вправ в двійках і в трійках.

Принцип суб'єктивізації висловлювань пов'язаний із семантичними аспектами відповідальності пацієнта. Психотерапевт пропонує пацієнту замінити об'єктивізовані форми (типу «Щось тисне в грудях») на суб'єктивізовані («Я придушую себе»), що допомагає пацієнтові вважати себе активним суб'єктом, а не пасивним об'єктом, з яким «робляться» різні речі. Застосування цього принципу може допомогти в проведенні більш глибоких

пошуків та експериментів, спрямованих на підвищення здатності управляти власним функціонуванням.

Континуум свідомості – одне з центральних понять гештальт-терапії – є невід'ємною частиною всіх технічних процедур, але може використовуватися і в якості окремого методу. Це концентрація на спонтанному потоці змісту переживань, метод підведення індивіда до безпосереднього переживання і відмови від вербалізацій та інтерпретацій.

Пацієнт повинен постійно усвідомлювати або віддавати собі звіт в тому, що відбувається з ним у даний момент, помічати найменші зміни у функціонуванні організму. Усвідомлення почуттів, тілесних відчуттів і спостереження за рухами тіла сприяють орієнтації людини в самому собі і в своїх зв'язках з оточенням. Використання континууму свідомості допомагає перенести акцент в терапевтичній роботі з питання «Чому?» на пізнання, на запитання «Що?» і «Як?». Це є одним з істотних відмінностей між гештальт-терапією та іншими психотерапевтичними підходами, в яких пошук причини певної поведінки вважається найбільш істотною частиною терапевтичної роботи. Пильне спостереження за багатьма тривалими бесідами і рефлексіями, спрямованими на спробу встановити, чому хтось чинить так, а не інакше, показує, що навіть отримання більш-менш розумних відповідей на це питання не призводить до змін в самій поведінці. Часто подібні бесіди залишаються всього лише безплідними інтелектуальними вправами. Тому в гештальт-терапії прагнуть до зосередження на особливостях і процесі конкретних дій, виконуваних пацієнтом («Що?» і «Як?»), оскільки їх усвідомлення і переживання створюють більш безпосередні передумови як для їх розуміння, так і для спроби управління ними.

3. Основні прийоми роботи та техніки гештальт терапії.

Оскільки невротичні проблеми породжують нездатність індивіда знаходити і підтримувати рівновагу між собою і світом, то різні види невротичних захистів у гештальт-терапії трактують як дефекти контактної межі між особистістю і середовищем, у т. ч. й соціальним. Соціальну природу неврозу зауважив Ф. Перлз, визначаючи його як захисний маневр, що допомагає ухилитися від загрози світу, який наступає на людину. Невроз видається найефективнішим способом підтримання рівноваги і саморегуляції в ситуації, коли все йде проти людини. Автор гештальт-підходу охарактеризував типи порушень контактної межі і, відповідно, невротичних захисних механізмів (проекцію, злиття, ретрофлексію та інтродекцію, дефлексію та ізоляцію).

Інтродекція (лат. *intro* – всередину і *jectio* – вкидання) – поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок і цінностей без спроби розібратися в них і критично переосмислити.

Цей механізм найзручніше пояснити за допомогою метафор, пов'язаних із їжею, як це зробив Ф. Перлз у книзі «Его, голод і агресія» (1947). Інтродекція схожа на заковтування величезних не розжованих шматків без відчуття смаку. Таку їжу організм не може перетравити і засвоїти, так що

інтроєкти залишаються чужорідними тілами. Особистість, наповнена неперетравленими інтроєктами, постійно відчуває екзистенційний голод, попри тяжкість у шлунку від того, що вже проковтнула. Несумісні установки і думки призводять до вагань, невпевненості, тривоги. Усю свою енергію така особистість витрачає не на розвиток і зростання, а на марні спроби примирити внутрішні суперечності, позбавитися психологічної «нудоти», що стає фоном її існування. Типовими прикладами інтроєктів є батьківські повчання, думки вчителів, соціальні стандарти, що підштовхують людину до конформної поведінки. Якщо людина не зіставляє ці зовнішні вимоги з власними потребами і бажаннями, вона, за висловом Перлза, перетворюється на кімнату, настільки захаращену чужими речами, що в ній не вистачає місця для власних. Найгірше те, що цей матеріал набув би для неї величезної цінності, якби вона осмислила його, змінила і трансформувала для себе.

Проекція (лат. *projection* – викидання) – винесення назовні внутрішніх процесів або їх причин, спроба покласти на середовище відповідальність за те, що виходить із самої людини.

Людина, яка використовує цей захисний механізм, бачить світ та інших людей холодними, ворожими, агресивними, тоді як насправді це її власні почуття. У проекції межа між Я і світом трохи зсувається «на свою користь», що дає змогу зняти із себе відповідальність за ті аспекти і якості, з якими важко примиритися, бо вони здаються непривабливими, низькими, примітивними. Невротик, що вдається до проекції, на думку Ф. Перлза, нездатний розрізнити грані власної цілісної особистості, які справді належать йому, і те, що нав'язане ззовні. Він думає про свої інтроєкти як про себе, а ті риси, яких хотів би позбавитись, розглядає як «неперетравлені і неістинні» інтроєкти. За допомогою проекції він сподівається звільнити себе від уявних «інтроєктів», які насправді є аспектами його самого.

Приклад. Скута заборонами і забобонами, сексуально стурбована стара діва, що підозрює всіх чоловіків у непристойних намірах, – яскравий приклад невротичної проекції. Інший приклад – властиве багатьом уявлення, ніби оточення тільки й робить, що обговорює їхню зовнішність, вчинки або невдачі. У такому разі люди роблять припущення на ґрунті власної фантазії, не усвідомлюючи, що це лише гіпотези, далекі від реальності. До того ж вони не усвідомлюють походження своїх припущень.

Існує кілька **видів проекції**: *дзеркальна*, за якої люди знаходять в інших свої риси або властивості, що їм подобаються і є бажаними; *комплементарна*, коли іншим дають характеристики, за допомогою яких можна виправдати свої дії та вчинки; *катарсична*, що допомагає звільнитися від своїх негативних властивостей, приписуючи їх іншим; *атрибутивна*, коли оточення наділяють власними мотивами і потребами.

Проекція та інтроєкція тісно пов'язані між собою, взаємно доповнюють одна одну, утворюючи простір внутрішньої несвободи і зовнішньої скутості. Більшість інтроєктів пов'язані з «треба» і «повинен», тому, відчуваючи труднощі, людина покладає відповідальність за них на зовнішній світ (батьків, начальника, державу), – це і є проекція. Індивід, схильний до

інтродукції, втрачає свою ідентичність, збираючи «шматочки» властивостей інших, а схильний до проєкції – розкидає її навколо себе.

Злиття (конфлюєнція) ознак – неспроможність відчувати межі між «Я» і «не-Я», ототожнення себе і середовища, нерозрізнення частини і цілого (у психоаналізі це позначають терміном «помежова особистість»). Це – недостатнє відокремлення людиною себе від навколишнього світу.

У стані злиття (дитини з матір'ю, індивіда з групою, закоханого зі своєю коханою) відбувається цілковите ототожнення себе з іншим або іншими, відмова від відмінностей, втрачається відчуття реальності власного «Я». На думку Ф. Перлза, людина, що перебуває у патологічному злитті, зв'язує свої потреби, емоції і дії в тугий вузол і вже не усвідомлює, що вона хоче робити і як сама собі заважає робити будь-що. Неможливість перервати контакт (піти геть), властива злиттю, блокує подальші контакти, суб'єкт ніби чіпляється за те, чого вже не існує.

На механізмі злиття ґрунтується багато невротичних проявів: поведінка матері, що несвідомо перешкоджає дорослішанню своєї дитини; хворобливі ревності, коли чоловік або дружина не мають права провести хоча б декілька вільних один від одного годин; горезвісне «наших б'ють», після якого спалахує тотальна бійка між підлітками. Особливо часте патологічне злиття в сімейних (подружніх і дитячо-батьківських) стосунках. Реальні взаємини не перетворюються на тягар тільки в тому разі, коли є відчуття іншого, несхожого і відмінного. У таких ситуаціях той, хто перестав виконувати свій «договір» про злиття, переживає почуття провини і роздратування, а той, хто продовжує його виконувати, – біль і образу.

Ретрофлексія (лат. *retro* - назад і *flexio*-згинання) – спрямування людиною всієї енергії на зміну себе. Буквально означає «повернення назад, на себе», при цьому контактна межа проходить «посередині» особи, що починає ставитися до себе, як до іншої людини.

Вона може проявлятися у двох протилежних процесах: людина робить собі те, що хотіла б робити іншим (дорікає, звинувачує, карає), або те, що хотіла б одержати від інших (жаліє, захоплюється). Типові вислови ретрофлексії – «Я повинен володіти собою», «Я соромлюся себе», «Я не заслуговую своїх нещастя/успіхів». Таке відчуження призводить до емоційної спустошеності, нерішучості і невпевненості, а закінчується депресією.

Дефлексія (лат. *de* - префікс, що означає відміну, видалення, і *flexio* – згинання) (ухиляння) – намагання людини уникнути спілкування з іншими «тут-і-тепер». Проявляється в уникненні небажаного контакту з людьми або аспектами реальності. Іноді спрямована на ухилення від контакту із власними бажаннями або відчуттями. Така поведінка є спробою відгородитися від світу і себе, зміцнює контактну межу, доки вона не стане непроникною. Дефлексія протилежна злиттю, але в надзвичайних ситуаціях ці механізми іноді переходять один в одного – і людина переходить від екзистенційної самоти до публічної демонстрації любові до всіх одразу.

Ізоляція (франц. *isoles* – відділяти, відокремлювати) (еготизм) – відокремлення суб'єкта від звичних умов життя, спілкування і власного внутрішнього світу. Це найважчий тип порушень контактної межі, коли суб'єкт ізолюється від зовнішнього і внутрішнього світів, «відкидає» інших людей з їх почуттями і вчинками, а також власні глибинні імпульси.

Поведінка ізолюваного суб'єкта переважно відповідає рівню «кліше» і формується з автоматизованих, стереотипних дій, які нікому не потрібні і нікого не радують. Він рідко піднімається навіть до рівня «ролей», де існує тенденція маніпулювати іншими у власних інтересах. Однак у стані ізоляції легко досягти рівня «безвиході», коли будь-яка поведінка спричинює відчуття повної безпорадності.

Приклад. Аспірантка звернулася за консультацією стосовно того, як їй будувати взаємини з науковим керівником, що зайшли в глухий кут. Вона скаржилася на те, що керівник Сергій Петрович погано до неї ставиться, необ'єктивно оцінює її роботу, критикує і принижує все зроблене нею і зовсім інакше поводить з іншими своїми підопічними – «улюбленцями».

К.: Сергій Петрович тільки недавно почав керувати аспірантами і пошукачами, нас у нього приблизно десять. Від початку він виокремив декого і не просто допомагав – усе за них робив: і книжки давав, і публікації писав, і на кафедрі завжди хвалив - де треба, де й не треба.

А я завжди все сама робила, раніше за всіх дисертацію на обговорення подала. І публікації завжди самостійно писала, ніхто мене не підганяв. Іншим він мало не коми в тексті сам розставляв, а в мене прочитає розділ – хвалить, а принесу вже два – каже, що перший нікуди не годиться. Йому мені нерви помотати – одне задоволення. При обговоренні на кафедрі інших мало не грудьми прикриває, а на мою адресу – уїдливі жартики.

Т.: Як ви гадаєте, чому Сергій Петрович до вас так ставиться?

К.: Він звик, щоб перед ним усі голову хилили, хвалили, компліменти любить, як жінка. У нього взагалі все залежить від особистих симпатій і антипатій: якщо вже кого незлюбить – як мене – то все.

Т.: Чи можете Ви пригадати який-небудь конкретний епізод, коли Сергій Петрович поставився до Вас несправедливо й упереджено?

К.: Та хоч десять! Узяти, наприклад, поїздки до опонента, професора Н. Гроші, клопоту... Адже міг наперед мені сказати, що туди їздити не варто. Так ні – каже: домовився, все буде гаразд, їдь. А коли я ні з чим повернулася і розповіла, як Н. наді мною знущався, почав казати, що я сама у всьому винна. Мовляв, не вмію бути в злагоді з людьми. А потім, і місяця не минуло, – запропонував мені розповсюджувати журнал, де цей професор Н. – головний редактор. Я, звичайно, сказала, що не буду цього робити після всіх його знущань наді мною.

Т.: Як же професор Н. знущався з вас?

К.: Він розгорнув титульний аркуш, прочитав назву – і відсунув, каже, що йому це не цікаво. Я, звичайно, почала його просити хоча б «по верхах подивитися», так він майже годину не погоджувався, виламувався всіляко...

А потім, коли подивився, запропонував усе змінити – і предмет дослідження, і методи, і експеримент спланувати по-іншому.

Т.: Ви інакше уявляли собі розмову з професором Н.?

К.: Ну звичайно, він мав подивитися роботу, а не відмовлятися відразу після назви. І взагалі він лукавий такий, зовні - Цукор Медович, а всередині свої цілі.

Т.: А чому Сергій Петрович запропонував вам узяти участь у розповсюдженні журналу професора Н.?

К.: А навмисне – познуцатися. Правда, там була вміщена моя стаття про дифтонги в старороманському говорі...

Т.: Як ваша стаття туди потрапила?

К.: Сергій Петрович порекомендував.

Т.: А інші ваші роботи Сергій Петрович теж просував до друку?

К.: Ну, у нас ще з ним монографія вийшла, у співавторстві. Так, брошура невеличка про каталонський діалект. Він її за свої гроші видав.

Т.: А ви в цьому брали участь?

К.: Ні, я тільки свою частину написала. У мене таких грошей немає, щоб платити видавництву. Ну, йому це і самому потрібно було –інакше б не витратився. Він скупердяй знаний.

Т.: А вашу спільну брошуру ви допомагали розповсюджувати?

К.: Ні. Він її сам розповсюдив, а мені дав десять примірників –на, вдався.

Т.: Безкоштовно дав?

К.: (гнівно): До чого тут «безкоштовно»! Я його ні про що не просила, ідея цю книжку написати взагалі моя була. А скільки разів я переробляла, з набором комп'ютерним мучилася, гроші за це платила!

Т.: Як я зрозуміла, з допомогою Сергія Петровича у Вас вийшло дві солідні наукові публікації. А іншим своїм аспірантам він теж так допомагав?

К.: А інші і написати нічого пристойного не здатні.

Як видно з висловлювань клієнтки, найхарактернішим типом невротичного захисту для неї є проєкція – переважно катарсична і комплементарна. У взаєминах з іншими аспірантами проявляється дефлексія – вона ухиляється від справжнього контакту і водночас відчуває самоту і тугу. Ревнива заздрість і підсвідоме відчуття власної неповноцінності є прямими наслідками нездатності вступати у щирі, справжні стосунки з людьми. Її уявлення про те, що мають робити інші люди (керівник, потенційний опонент), – це могутні проєкції. Перебуваючи під їх владою, клієнтка не здатна об'єктивно оцінювати реальну поведінку – чужу і власну. А оскільки патологічна проєкція є такою самою частиною суб'єкта, що й імпульси, яким вона протидіє, особистість фактично «воює» сама із собою – зі своїми негативними уявленнями і відчуттями. Це свідчить про важку ізоляцію, замкнутість і зацикленість дій та вчинків. Взаємини з керівником у клієнтки досягли безвиході – третього рівня невротичної поведінки, оскільки

на рівні ролей стосунки вичерпано, а справжній контакт із ним вона налагодити не здатна.

Метою гештальттерапії є розблокування свідомості і навчання здатності свідомо регулювати контактну межу. Інтроєкти слід розпізнати і переглянути, частиною з них варто знехтувати, інші клієнт асимілює і засвоює. Проекції замінюються справжніми реальними діями і стосунками, звільняється ретрофлексивний енергетичний потенціал, зміцнюється (при злитті) або послабляється (при дефлексії) контактна межа. Проте терапевтичне втручання не обмежується корекцією невротичних механізмів – це тільки одна з багатьох цілей. Стратегія гештальттерапії визначається допомогою в досягненні особистісної зрілості.

Ф. Перлз вважав, що люди звертаються за допомогою до психотерапевта через незадоволення їхньої основної, екзистенційної, потреби. Не володіючи тим, що психологи називають опорою на себе, самопідтримкою (self-support), невротик намагається знайти цю підтримку зовні. На відміну від зрілого, автономного дорослого індивіда, здатного довіряти своїм поглядам та інтуїції, невротик прагне керувати іншими людьми так, щоб вони задовольняли його потреби, передовсім екзистенційні. Він може досягти досконалості в мистецтві маніпулювання. Проблема невротика полягає не в тому, що він не вміє маніпулювати, а в тому, що його маніпуляції спрямовані на підтримку власної неповноцінності, а не на звільнення від неї. На думку Перлза, якби стільки розуму й енергії, скільки невротик витрачає, щоб примусити оточення підтримувати його, він присвятив навчання опиратися на себе, то неодмінно досяг би успіху.

Суб'єкт постійно, щомиті здатний до повноцінного, справжнього контакту зі світом. Він знає, як вступати в такий контакт, але в багатьох людей це знання супроводжують заборони: не можна дивитися на незнайому людину більше хвилини; неприпустимо торкатися співрозмовника, якщо він не близький друг; не можна відчувати те, що ти відчуваєш, слід відчувати те, що належить. Таких заборон сотні, і кожна з них запускає різноманітні механізми невротичного захисту. Формуються вони ще в дитинстві, коли, наприклад, трирічну дитину пригощають ласощами, зауважуючи: «Ти ж не хочеш образити дідуся, який тебе так любить? А то він наступного разу не принесе тобі паровозик, як обіцяв». І дитина починає їсти, а відчуття огиди має перетворити на вдячність дідусеві і любов до нього. Таких рафінованих форм невротичної поведінки важко навчитися відразу, проте більшість людей успішно опановує всі типи захистів уже в 10-12 років, удосконалюючи їх упродовж життя.

Приклад. Клієнтка – молода жінка, що має труднощі у стосунках із чоловіком і звинувачує в цьому свекруху.

К.: Особливо мені не подобається, як мій чоловік влаштовує наше повсякденне життя. Ми обоє працюємо, але він певний час може працювати вдома (він програміст). Коли я приходжу з роботи, все відразу навалюється: і кухня, і прибирання, і дитину вже із садочка привели. А він вимагає уваги, каже, що за цілий день без мене скучив. Я ж не можу всі справи кинути, бо

йому терміново треба зі мною поспілкуватися, і серджуся, що він цього не розуміє. А коли я все перероблю і маю час для нього, він сидить похмурий і ображений, мовляв, йому нічого цього не потрібно, він мене весь день чекав тощо.

Т.: А якщо йому доручити частину домашніх справ?

К.: Ох, це ще гірше. Я себе такою винуватою відчуваю, гадаючи, що навряд чи кому з чоловіків сподобається займатися домашніми справами, поки дружина на роботі. Я і на роботі хвилююсь, якщо затримуюся, – уявляю собі, що ось він сам почав їжу готувати або, ще гірше, матуся його прийшла, у нас порядкує.

Т.: Коли приходять свекруха, що вона робить?

К.: Ну як же, починає демонструвати, яка я погана дружина, – обов'язково знайде таке, що я забула зробити, хоча давно слід було, і займеться цим, звичайно ж, на очах у чоловіка. Я мовчу – сказати мені нічого, хоча всередині все кипить. Та як це викажеш? Прискіплююся до чогонебудь, і ми посваримося – ніби через дрібниці, проте кожен знає, через що насправді. Ми часто сваримося через дрібниці, але завжди є інша причина.

Т.: Які конфлікти Ви вважаєте найнеприємнішими?

К.: Ну, ці... Пов'язані із сексом. Перепрошую за відвертість, але моєму чоловікові може захотітися коли завгодно, у найнедоречніші моменти. І він дуже лютує, коли я відмовляю, хоча повинен розуміти, що не можна все покинути і мчати на його перший заклик. Увечері, коли ми лягаємо спати і я сама пропоную, він відповідає: «Секс - річ спонтанна», навмисне відвертається до стіни і спить. Ідіотизм якийсь. А вранці, коли часу немає, і на роботу бігти треба, і дитину в садок вести, він знову за своє. Однак я не можу потурати цим безглуздим примхам, у житті має бути якийсь лад...

У сімейному житті цієї жінки утворився цілий «букет» невротичних форм взаємодії. Прийшовши з роботи, вона «вмикає» поведінку, що ґрунтується на типовому інтроєкті «у хорошій господині завжди скрізь порядок». Контакт із чоловіком вона блокує, систематично знецінюючи прояви його любові, ніжності і турботи, відштовхуючи його заради другорядних господарських справ. У сексуальному аспекті обоє вони фрустровані та ображені. Справжні мотиви поведінки свекрухи її абсолютно не цікавлять - вони «недобрі» (тому що свекруха); якщо з чоловіком контакт час від часу все-таки відбувається, то зі свекрухою, найімовірніше, його ніколи і не було.

Виправити ситуацію просто – варто лише навчитись усвідомлення і контакту; відчувати свої справжні потреби і бажання, виразити їх; почути і зрозуміти чоловіка та свекруху; дозволити собі хоч трохи спонтанності та скільки завгодно ніжності і ласки та будь-коли у будь-якому місці виявляти їх самій і приймати від чоловіка; об'єднати в одному акті життєвої активності суть та існування в цілісний гештальт сімейного щастя.

Усвідомлення, повноцінний контакт, завершення гештальтів і звільнення від невротичних захистів є пріоритетними цінностями гештальттерапії, що формує певну життєву філософію з простими

приписами: живи «тут-і-тепер»; будь уважним і чутливим; завершуй те, що починаєш; сприймай людей такими, якими вони є, а не придумуй їх; насолоджуйся своїми відчуттями.

До основних процедур гештальт-терапії відносяться: розширення усвідомлення; інтеграція протилежностей; посилення уваги до почуттів; робота з мріями (фантазією); прийняття відповідальності; подолання опору.

Посилення.

Для більш ясного і глибокого осознання своїх переживань терапевт може запропонувати клієнту посилити ту чи іншу свою дію – наприклад, попросити сказати що-небудь більш гучним або виразним голосом, зробити різкіше той чи інший рух, повторити дію кілька разів. У роботі з дитиною посилення включається в ігрові дії, в малювання, в розігрування ролей. Завдяки цьому відбувається зосередження на дії або русі клієнта, і відповідні цій дії переживання.

Вправа 1 (в парах). Попросіть вашого партнера розповісти про якусь актуальну для нього ситуацію. Зверніть увагу на найменш виразні або змашені інтонаційно фрази і попросіть повторити їх кілька разів, посилюючи виразність і гучність. Уточніть, яке переживання виникає при цьому.

Вправа 2 (з малюнком). Намалуйте на одному аркуші паперу свій настрій. Визначте особливості образотворчих засобів (кольори, лінії, сюжет і т.д.). Візьміть одну деталь і намалуйте її на окремому аркуші паперу в збільшеному вигляді, підсилюйте яскравість кольору і чіткість ліній. Уточніть, які переживання виступають при цьому на перший план.

Робота з полярностями

Підтримуючи і беручи одне певне значення переживання, людина часто відкидає або ігнорує протилежний зміст переживань. Одне переживання виступає на передній план і стає фігурою, в той час як інше залишається на задньому плані, в фоні. З погляду гештальт-підходу, в полі свідомості людини міститься повний спектр переживань і досвіду. Структурування цього досвіду, прийняття одних і відкидання інших значень і почуттів призводить до спотвореного усвідомлення людиною власного переживання.

Для прояснення повного змісту переживань можна підтримати прояв протилежних якостей або відносин – наприклад, прояснивши в грі з дитиною характер чинного персонажа, включити в гру персонаж, який став би носієм протилежних якостей (сміливість – боягузтво, жадібність – щедрість). Можна також запропонувати придумати і розіграти історію-перевертиш, в якій позитивний і негативний персонажі міняються місцями. Таким чином, в поле усвідомлення включаються не тільки прийняті, знайомі, очевидні переживання дитини, а й відкидаємо, малознайомі переживання. Це призводить до проживання дитиною нового досвіду, розширює межі усвідомлюваного, призводить до відкриття нових ресурсів самопідтримки і розвитку особистості.

Вправа 3 (в парах). Попросіть вашого партнера розповісти про своє ставлення до якогось значимого об'єкту. Визначте спільно, з яким почуттям він розповідає про цей об'єкт. Визначте протилежне ставлення. Попросіть

його продовжити розповідь про цей об'єкт з протилежним відчуттям. Проясніть, які переживання актуалізуються при цьому.

Вправа 4 (з малюнком). Намалюйте на аркуші паперу свій настрій. Визначте виразні засоби. Виберіть протилежні засоби і намалюйте на іншому аркуші новий малюнок, використовуючи тільки нові засоби. Визначте, які переживання у вас виникають при цьому.

Діалог частин.

У тому випадку, якщо не відбувається повної інтеграції отриманого досвіду, різні фрагменти досвіду проектуються на окремі частини, або субличности. Таким чином, можна виділити більш дорослу і дитячу частини особистості: слухняну і протестуючу, самостійну і залежну, успішну і невдачливих. Кожна з цих частин може володіти своєю формою і, отже, може бути спроектована зовні. Мета роботи з частинами особистості полягає в більшому осознанні внутрішніх конфліктів і в підтримці інтеграції особистості, в об'єднанні різних тенденцій в єдине ціле завдяки підтримці діалогу між різними персонажами, олицетворяючими внутрішні частини особистості. У роботі з дитиною це може відбуватися в процесі гри, в якій іграшки втілюють різні сторони його характеру, в драматизації, в роботі з масками, в малюнку, в роботі з фантазіями і снами.

Вправа 5 (в парах). Попросіть партнера розповісти про свій успіх. Нехай він опише і покаже себе в ситуації успіху. Придумайте разом ім'я для цього стану. Тепер попросіть його розповісти про свою невдачу, описати і показати себе. Придумайте ім'я для цього стану. Попросіть партнера сказати кілька слів від особи одного персонажа іншому. Підтримуйте діалог між ними, прояснюючи відносини одного персонажа до іншого. З'ясуйте, що змінилося в результаті цього «знайомства».

Вправа 6 (з малюнком). Подумайте про будь-яку невирішену ситуацію у вашому житті. Зобразіть її за допомогою ліній і плям. Уявіть себе цими лініями і поговоріть від їх особи. Придумайте і проговоріть діалог між двома частинами малюнка. Уточніть, які переживання виходять на перший план, що змінюється в результаті діалогу.

Вправа 7 (з іграшками). Виберіть іграшку, схожу на вашу дитячу частину, і іграшку, схожу на вашу дорослу частину. Проведіть діалог між ними. Подумайте, де і коли у вашому житті відбуваються такі діалоги.

Вправа 8 (з масками). Згадайте, яку казку ви любили в дитинстві. Намалюйте маски головних героїв і їхніх супротивників. У парі з партнером проведіть діалог і взаємодію, спочатку від особи однієї маски, потім від особи іншої. Проясніть, які переживання виходять на перший план, що змінюється в ході гри. Опишіть свій стан після вправи.

Метафора.

Один з важливих способів підтримки цілісності – звернення до метафори, оскільки в ній можуть бути об'єднані найрізноманітніші аспекти переживань людини. Метафора природним чином включається в гру і фантазування дитини, дозволяючи більш безпечно і глибоко інтегрувати досвід переживань. Метафора дозволяє дитині пред'явити терапевту свої

проблеми, які він не може адекватно представити у вербальній, раціональній формі. Крім цього, метафора може стати хорошим засобом інтеграції нового досвіду.

Вправа 9 (у парах). Попросіть свого партнера розповісти вам про свої стосунки зі значимим для нього людиною. Попросіть його зосередитися і уявити метафору цих відносин. Розпитайте про різні деталі цього образу. Уточніть, що саме у відносинах стало ясніше після цього подання.

Вправа 10 (з малюнком). Подумайте про свою присутність у світі. Уявіть собі малюнок човна в морі, який відповідав би вашому відчуттю. Намалюйте на аркуші паперу представлений образ. Уявіть себе на місці різних деталей малюнка і розкажіть про себе від їхнього імені. Поверніться до цілого малюнку. Оцініть, що змінилося у вашому ставленні, що ви усвідомлюєте зараз.

Інтеграція полярностей представляє собою формування та завершення гештальтів залежить від нашої здатності чітко визначити свої потреби і вступати в контакт з оточенням. Кожен контакт становлять два аспекти:

- 1) здатність чітко розмежовувати оточення і своє «Я»;
- 2) здатність виділяти різні боки свого «Я».

Своє оточення і самих себе ми сприймаємо як полярності, що відображає подібний конфлікт всередині нас.

Вправа «порожнього стільця» або «двох стільців» під час перебування в гарячому стільці. Гештальт-терапевти спонукають учасника виділити обидві сторони свого внутрішнього конфлікту і встановити між ними діалог. Як тільки обидва полюси полярності виявляються усвідомленими особистістю, їй стає легше інтегрувати їх. У результаті можна навчитися відрізняти реальні події від фантазій і проєкцій. Методика двох стільців – індивідуальна, але полярності можна дослідити і на рівні всієї групи, коли в ній виникають міжособистісні конфлікти. Для того, щоб виявити спектр почуттів, кожному з членів групи можна обійти всіх інших і висловити їм своє незадоволення або схвалення. (Ходіння по колу). З цією метою в гештальт-терапії використовується *методика «двох стільців»*. Учасник сідає спочатку на один стілець і починає описувати свої відчуття з позиції «нападаючого», потім пересаджується на другий стілець, що стоїть навпроти, і виступає вже з позиції «того, хто захищається». Нападаючий, як правило, повчає, диктує своєму опонентові, що той повинен робити, як має поводитися, а той, хто захищається, намагається пояснити поведінку. Виходить діалог, у якому клієнт відтворює конфлікт між своїми полярними відчуттями і намагається усвідомити їх. *Наприклад, клієнтка переживає почуття провини перед матір'ю і водночас прагне до самостійності й незалежності. Психолог скеровує її роботу за методикою «двох стільців» таким чином, щоб допомогти їй ідентифікувати і чітко описати всі ті протилежності, які зумовлюють її конфлікт. Знаходячись на першому стільці, учасниця розповідає матері про свої бажання, плани, ставлення та вимоги. На другому стільці учасниця виправдує матір, намагається*

зрозуміти її, стати на її місце. У міру того, як ці крайності включаються в діалог, дві точки зору поступово усвідомлюються, чітко розмежовуються, почуття відокремлюються одне від одного і прояснюються. Клієнтка навчається відрізняти реальні події від своїх фантазій, проєкцій і приходиться до компромісного рішення. Таким чином, учасник повністю переживає обидва компоненти свого «Я», включаючи і той, що частіше заперечується або не усвідомлюється через його неприємний характер. Як тільки обидва боки протилежності усвідомлюються, то стає простіше інтегрувати їх у своїй особистості. Робота над внутрішньою полярністю дуже важлива для того, щоб людина зрозуміла і прийняла себе. При цьому суттєвим є те, щоб роз'єднані частини знову з'єдналися, тому що тільки тоді можливе формування цілісної, урівноваженої особистості.

Вправа 2. «Протилежні двері». Гештальт-терапевт звертається до гравця: «Наліво від тебе – двері, направо – теж двері. За одними дверима знаходиться те, що приносить тобі в житті радість, за другими – те, що ти не любиш, боїшся або що мучить тебе. Відчини одні двері і роздивися все, що за ними є. Пауза. Тепер відчини інші двері і довідайся, що знаходиться за ними». Можна запропонувати гравцеві намалювати те, що він побачив. Обговорення. Варіантів такого завдання декілька, наприклад, така вправа.

Вправа 3. «Чарівні дзеркала», або «Яким я є, яким би хотів бути і яким би не хотів...». За одними дверима знаходиться дзеркало і в ньому ти виглядаєш таким, яким би хотів стати. За другими – дзеркало, в якому відбивається все, що ти не любиш у собі. Це особливі дзеркала – у них ти можеш побачити не тільки свій зовнішній вигляд, але й свої риси характеру та інші психологічні якості. Підійди до першого дзеркала, яке відбиває тебе таким, яким би ти хотів стати, і ретельно роздивись себе – постать, вираз обличчя, психологічні якості, які ти маєш. Тепер зроби крок прямо крізь дзеркало. Ти потрапив у світ, про який мріяв, де здійснюються всі твої бажання. Що і кого ти там побачив? Пауза. Тепер повернись назад і підійди до іншого дзеркала (процедура повторюється). Що ти побачив за ним? Як у цьому задзеркаллі до тебе ставляться? Намалюй себе в обох світах.

Концентрація уваги на почуттях. Основна мета вправ такого роду – проаналізувати свої почуття. Щоб формування гештальта завершилося, старі почуття повинні знайти своє повне вираження: 1) та енергія, яка витрачається на придушення негативних емоцій, може бути спрямована на досягнення позитивних цілей; 2) при відкритому вираженні почуттів оголюються крайні сторони будь-якого внутрішнього конфлікту; 3) можливо інтегрувати різні аспекти особистості.

Одна з методик – розігрування ролей. Така робота може спонукати людину до програвання нових форм поведінки. Кожна форма поведінки, яку учасник вибирає з метою подолання проблеми, відображає реальний аспект його «Я». Ця методика допомагає виявляти проєкції у своєму «Я». Часто бувають корисними навмисні невідповідності, перебільшення. Окремі почуття можна виділити із загального емоційного фону якщо почати

актуалізувати їх невербальні вираження. Про приховані емоції можна судити і з інтонації.

Прийняття відповідальності. Механізми розвитку будь-якого невротичного стану пов'язані з нездатністю індивідуума повністю відповідати за себе, тому важливо щоб кожен учасник групи прямо звертався до іншого, а не обговорював його в третій особі. При зміні конструктів: «мені не можна, мені необхідно, мені слід» на «я не буду, я хочу, я вирішив» члени групи беруть на себе відповідальність за свої думки і т.д. Керівник також спонукає до заміни союзу «але» на «і», рекомендує міняти питальні речення на стверджувальні, щоб учасники могли виявити власні ресурси, а не намагалися мобілізувати інших.

Подолання опору. У груповій гештальт-терапії опір проявляється у відмові виконувати запропоновані вправи. Керівник групи використовує опір для розширення самосвідомості клієнта, аналізу причин небажання чи здавалося б нездатності клієнта щось зробити. Керівник може запропонувати наполягати на своєму опорі, наприклад, повторюючи фразу: «Я не буду цього робити!» Чи завершуючи розпочату фразу: «Якщо я чогось і хочу уникнути, то це». Опір може знаходити вираз і в м'язовій напрузі – керівник може привернути увагу учасника до його здавлення голосу і т.д. Захисні функції можуть виявлятися у формі ослаблення гостроти сенсорного сприйняття (людина може не чути того, що йому говорять, не бачити того, що він робить ...). Придушення пережитих почуттів може позначитися на характері дихання. З фізіологічними проявами опору можна працювати, використовуючи методіку порожнього стільця (діалог з напруженим ділянкою тіла). У гештальт-групах немає установки на те, щоб зводити нанівець опір. Члени групи повинні визнати наявність у себе опору і зрозуміти, що вони не хочуть усвідомлювати. Часто усвідомлення стимулює до подальшого просування, яке може бути пов'язане з ризиком пережити заблоковані почуття.

Процедури груповий гештальт-терапії дозволяють в найкоротші терміни виявити особливості свого «Я». Але керівнику гештальт-групою необхідно дотримувати баланс між конфронтацією, фрустрацією і підтримкою.

Гештальт-кредо передбачає готовність людини взяти на себе відповідальність за своє життя і за свою відповідність особистим цілям, а також розуміння ним своєї природи. Теорія гештальт-терапії стала основою для розробки безлічі вправ і експериментальних прийомів. Але гештальт-терапія не передбачає надання вже готового набору методик роботи в групі. Кращими керівниками гештальт-груп є ті, хто постійно експериментує з методиками, шукає нові підходи. Останнім часом зростає розуміння того, що гештальт-групи передбачають наявність в групі такого керівника який будучи активною і сильною особистістю буде спонукати до самостійності і незалежності інших учасників.

Драматизація. Ця група процедур заснована на розвитку в драматизованій формі певного аспекту існування клієнта, виявляемого їм

у корекційної ситуації. Початком дії може слугувати якийсь висловлювання або жест клієнта, що привернули увагу керівника. Надалі шляхом аналізу змісту, що полягає в первинному висловлюванні або жесті, клієнт у співпраці з керівником групи поступово підводиться до складної дії у формі вербально-рухової монодрами, спрямованої на повне виявлення значення та емоційного змісту. Керівник допомагає клієнту здійснювати пошук відповідних форм експресії, використовувати дії, стимульовані черговими переживаннями, розкрити значення і сенс всієї сцени і окремих її елементів.

Драматизація може стосуватися різних змістів і сторін особистості клієнта, наприклад незакінчених ситуацій з минулого, актуальних ситуацій, бажань, установок і т. п. Хід деяких процедур набуває іноді особливої драматичної форми, проте керівник не повинен прагнути до досягнення зовнішніх, естетичних ефектів, оскільки бажаний результат викликається не багатством експресії, а зміною внутрішньої системи значень, пов'язаних з виконуваними діями.

Напрямок поведінки. У деяких ситуаціях керівник пропонує виконати певні дії, дає інструкції і вказівки щодо того, що можна зробити в даний момент. Такі інструкції не визначають, як клієнтові слід чинити в житті, вони тільки вказують напрям конкретної поведінки під час корекційної роботи. Такий експеримент викликає певні переживання, здатні змінити точку зору клієнта на його стару поведінку, переживання, відносини з людьми.

Наприклад, людину, яка при розмові постійно як би постогнує (охає), але не усвідомлює звучання свого голосу, керівник може попросити навмисно посилювати стогін під час розмови. Людини з дуже тихим і м'яким голосом можна попросити говорити так, як якщо б оточуючі знаходилися на великій відстані від нього. Тому, хто зазвичай говорить бундючно і величаво, можна запропонувати звернутися до інших учасників групи зі спеціальною урочистою промовою. Хоча ця процедура містить деякі елементи драматизації, однак вона обмежена специфічною поведінкою і інструкцією керівника групи. Пропозиції керівника надають клієнтові можливість випробувати поведінку, яку той уникає або яка є для нього новою, важкою. Випробування та перевірка цієї поведінки може розкрити якісь важливі аспекти особистості клієнта.

Робота з фантазією. У гештальт терапії існує ряд вправ з використанням фантазій, що ілюструють процес проєкції і допомагають клієнтам ідентифікувати і в ряді випадків виправляти фрагментарні аспекти їх особистості. Цінність цих вправ полягає в тому, що клієнти можуть доторкнутися до тих аспектів своєї особистості, які ніколи повністю ними не усвідомлювалися.

Наприклад, гра «Старий занедбаний магазин». Інструкція з виконання вправи може бути дана всім членам групи: «Ляжте на підлогу, закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що ви йдете вниз по міській вулиці пізно вночі. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Ви помічаєте маленьку бічну вуличку, на якій знаходиться старий занедбаний магазин. Вікна його брудні, але, якщо

заглянути в них, ви можете помітити якийсь предмет. Ретельно його розгляньте . Відійдіть від покинутого магазину, йдіть, поки не повернетесь в місто. Опишіть предмет, виявлений вами за вікном покинутого магазину. Потім уявіть себе цим предметом, описуючи його від першої особи. Як ви відчуваєте себе? Чому ви залишені в магазині ? На що схоже ваше існування як цього предмета? Через кілька хвилин «станьте собою» і ще раз розгляньте предмет у вікні. Бачите ви в ньому щось нове?, чи хочете що-небудь сказати йому?», а потім учасники по черзі повідомляють зміст своєї фантазії.

Існує багато варіантів цієї вправи . Наприклад, клієнти можуть уявити собі, що вони гуляють по старому великого будинку, а коли залишають його, забирають із собою якийсь предмет. Або уявити, що вони квіти і описати свій колір, форму, суцвіття, ґрунт, на якій виростають, то, як вони відчувають сонце, дощ, вітер. Ідентифікуючи з предметами, клієнти проєктують на них якісь свої особистісні аспекти.

Робота зі сновидіннями. Велика увага гештальт терапевтів приділяють роботі над сновидіннями. Перефразовуючи З. Фрейда, Ф. Перлз казав , що «сон – це королівська дорога до інтеграції особистості». На відміну від психоаналізу, в гештальт терапії не інтерпретуються сновидіння, а «опрацьовуються» . Ф. Перлз вважав сновидіння проєкцією особистості, а окремі елементи сновидіння – відчуженими частинами особистості. Для досягнення інтеграції необхідно поєднати різні елементи сновидіння, визнати своїми спроєктовані, відчужені частини особистості. За допомогою «опрацювання» окремих елементів сновидіння, за допомогою ототожнення з ними і виголошення від їхнього імені монологів виявляється прихований зміст сновидіння через його переживання.

Приклад роботи з сновидінням: тривожна, домінуюча, маніпулятивна жінка бачить у сні, що вона йде по звивистій доріжці в лісі з високими деревами. Стаючи одним з цих дерев, вона відчуває себе більш спокійною і має глибоке коріння. Повертаючись в справжнє життя, вона відчуває нестачу цих почуттів і можливість їх здобуття . Коли вона стає звивистою доріжкою, її очі наповнюються сльозами, так як вона починає інтенсивно переживати звивистість свого власного життя і можливість певною мірою її випрямлення.

Деякі керівники розвивають роботу над сновидінням настільки, що вона залучає крім учасників сну і інших членів групи. Робота над сновидінням стає тоді зовні схожою на театральну виставу, в якому учасники групи грають різні частини сну. Це дає можливість драматизувати такі аспекти сновидінь, які можуть мати відношення до решти членів групи .

Домашня робота. Домашня робота клієнта повинна бути спрямована на певну область його конфлікту. Керівник може, наприклад, запропонувати клієнту наступні дії :

- щодня хвалити себе перед якоюсь людиною ;
- домовитися про побачення з дівчиною молодше себе ;
- розповісти дружині все, що було з ним протягом дня ;

- записувати щодня протягом півгодини будь-які думки, що приходять в голову у зв'язку з дисертацією, незалежно від реальної користі такої інформації.

Подібні пропозиції завжди пов'язані з напрямком пошуків клієнта, схиляють його до ситуацій, в яких можлива конфронтація з деякими аспектами власної особистості, які блокують його дії чи усвідомлення .

Усвідомлення своїх почуттів має бути безперервним. На жаль, багато людей переривають процес усвідомлення, як тільки він стосується неприємних переживань. Так, підліток, який посварився з батьками, охоче і продуктивно усвідомлює ті почуття і переживання, що реабілітують його в цій ситуації, а батьків зроблять винуватими. Але щойно справа доходить до почуттів протилежного порядку, процес їх усвідомлення може перерватися. Це уникнення усвідомлення приводить до того, що почуття залишаються невідреагованими, а ситуація не вирішеною. Тому в гештальт-терапії розроблено ряд методик, які дозволяють посилити увагу до почуттів. Наприклад, методика *«виконання ролей»*. Клієнт виконує роль, яка дозволяє йому повністю виразити свої реальні почуття. Це допомагає їх усвідомленню і прийняттю або відреагуванню.

Іноді навіть буває корисним *гіперболізувати* (перебільшити) свої почуття чи манеру поведінки, зробити їх гротескними. Наприклад, учасник, відчуваючи апатію, подавлений настрій, починає надмірно жаліти себе і скаржитися на життя. Або учасник, у поведінці якого проявляється тенденція постійно підлещуватися, починає кожне речення словами *«вибачте, будь ласка»*.

Якщо ж клієнт усвідомлює поведінку і вважає її небажаною, він може спробувати повністю *змінити її на протилежну*. Наприклад, підходящою зміною поведінки для боязкого учасника буде хвалькувата розмова гучним авторитарним тоном із кожним членом групи. Свої почуття клієнт може виразити в пантомімі, через малюнок, пісню, танець, тілесні вправи тощо. Це допоможе йому чітко і повністю усвідомити свої відчуття і переживання. Наведемо приклад корекційної роботи з використанням методик *«виконання ролей»*, *«перебільшення почуттів»* та *«двох стільців»*, спрямованої на подолання роздратованості і гніву.

Вправа «Розмова з відсутньою особою».

1. Уявіть собі людину, яка викликає у вас почуття роздратування і гніву. Голосно скажіть, як ви на неї розгнівані і чому.

2. Почніть усвідомлювати реакцію вашого тіла на ваш гнів. Чи стримуєте ви якусь частину свого тіла? Стискуєте зуби? Кулаки? Напружуєте м'язи обличчя? Посильте ваші тілесні обмеження. Що ви відчуваєте?

3. Обміняйтеся ролями з тією людиною, яка викликала у вас почуття гніву і будьте цією людиною. Спробуйте зрозуміти, чому ця Людина так поводить себе щодо вас? Сформулюйте у відповіді те, що вона відчуває і те, чого вона добивається. Відповідайте так, ніби ця Людина насправді знаходиться поряд. Продовжуйте діалог, переключаючись з однієї ролі на іншу.

4. Якщо ви відчуєте, що якась фраза (наприклад: «Припиніть втручатися в моє життя!», «Припиніть шкодити мені!», «Перестаньте ставити мене в незручне становище» або «Чому ви не попередили мене заздалегідь?») найкраще виражає ваш гнів, то повторіть цю фразу кілька разів, кожен раз усе голосніше й голосніше, поки не перейдете на крик.

5. Потім станьте на стілець. Уявіть, що людина, яка викликала у вас гнів, знаходиться нижче вас. Погляньте на цю людину зверху і скажіть, що вас вивело з себе і чому. Скажіть усе, що вам насправді хотілося б сказати, але ви ніколи собі цього не дозволяли.

6. Якщо вам потрібна фізична розрядка для того, щоб дати вихід накопиченому гніву, – зробіть це. У гештальт-терапії існує ряд вправ, що активізують уяву для полегшення процесу проєкції і допомагають учасникам ідентифікувати деякі аспекти своєї особистості, які ніколи повністю ними не усвідомлювалися. Так, на практиці широко використовується вправа «*Старий покинутий магазин*», яку запропонував Дж. Стівенсон. Наприклад, учасники можуть уявити, що вони – квіти, й описати свій колір, форму, ґрунт, на якому виростають, те, як вони відчувають сонце, дощ, вітер. Ідентифікуючись з предметами, ми переносимо на них якісь свої особистісні аспекти, а це допомагає краще зрозуміти себе або отримати зворотний зв'язок від інших.

Робота в гештальт групах є ефективним методом корекції для надмірно нормативних, соціально скутих, стриманих тривожних клієнтів, обмеженість функціонування яких спричинено «внутрішніми блоками». Такі люди отримують мало задоволення від життя.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність поняття «гештальт терапія».
2. Проаналізуйте принципи гештальт терапії
3. Охарактеризуйте основні прийоми роботи та техніки гештальт терапії.
4. Доведіть ефективність гештальт групи.

Тема 7: Методика використання психодрами у соціально-психологічній роботі

1. Сутність поняття «психодрама» та її мета.
2. Компоненти психодрами.
3. Техніки психодрами.

Література:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М., 1994.
2. Уваров Е.А., Теоретические и практические основы психотехник в современной психологии, Тамбовск, 2010

43. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. м.: сфера, 2002 г. 510 с.

1. Сутність поняття «психодрама» та її мета.

Психодрама – це метод групової роботи, що являє собою рольову гру, у ході якої використовується драматична імпровізація, як спосіб вивчення внутрішнього світу учасників групи. Під час психодрами створюються умови для спонтанного виразу почуттів, що пов'язані з найбільш важливими для клієнта проблемами.

Віденський лікар Якоб Леві Морено (1889–1974 рр.) більше шістдесяти років тому назад заснував психодраму, групову психотерапію і соціометрію. Дж. Морено розглядав людину відповідно до психодраматичного поняття, як спонтанно діючу, креативну і соціальну істоту. В центрі психодрами стоїть спонтанна гра та її рушійною силою є акціональний голод, тобто , за Дж. Морено, дія є більше цілющим явищем, ніж просте говоріння.

Саме походження Дж. Морено оточено легендами. Точна дата його народження невідома: 1889, 1890 або 1892, а місце – також приблизно. Дж. Морено народився на кораблі під час подорожі батьків по Чорному морю. Та і сім'я його не була звичайною, в загальноприйнятому сенсі, єврейською сім'єю: мати прийняла католицтво, батько мріяв стати актором в театрі. Жили вони у Бухаресті, одному з найбільших міст Австрійської імперії. Коли хлопчикові виповнилося 5 років, переїхали у Відень.

Психодрама і соціометрія створюють єдину філософську, психологічну і соціологічну систему Дж. Морено. Ця система є одночасно і наукою, і терапією, і мистецтвом.

В 20-і роки Дж. Морено створив у Відні Театр спонтанності, де люди грали самих себе, де кожен сам був драматургом, актором і режисером сьогоденної драми і, кінець-кінцем, своєму життю. Тоді він відкрив дивовижні і цілющі властивості спонтанності. Спонтанність є у кожній живої істоти ще до його народження, вона безперервно і постійно породжується в кожному з нас, знову і знову даючи нам вічно нову можливість реагувати на нові і старі обставини. Людина, позбавлена спонтанності, помирає. Спонтанність неможливо накопити, вона – у вічному русі.

Суспільство постійно створює так звані «культурні консерви», в яких закріплюються знаки, значимі обставини і ситуації, цінності, вірування, які потрібні людям для спілкування між народами і державами. Але в житті людини культурні консерви можуть стати перешкодою в розвитку спонтанності, або закріпитися у вигляді «скостенілого» сюжету з консервованими ролями і тоді тільки психодрама допомагає знову повернутися, знайти ситуацію і зробити свій вибір, але вже спонтанно, тобто змінити сюжет або ролі. Але спонтанність буває і руйнівною, якщо вона не перетвориться на креативність – вирішальна здатність, що допомагає людині вижити в сучасну епоху.

У 1925 році Дж. Морено поїхав в США і створив там спеціальний санаторій з психодраматичною сценою в передмісті Нью-Йорка, видавав

журнали «Психодрама» і «Соціометрія» (цікаво, що перша стаття про нейролінгвістичне програмування з'явилася в журналі «Соціометрія»). У 1932 році на зборах Американської психіатричної асоціації він виступив з повідомленням про поняття групової психотерапії, про використання групової психотерапії в роботі зі злочинцями. У 1934 році вже провів велике соціометричне дослідження в колонії для неповнолітніх дівчат в Хадсоне, після чого він випустив книгу «Хто виживе?», що витримала потім багато видань. Пізніше він створив Американський інститут психодрами і Американське соціометричне суспільство. Після Другої світової війни Морено об'їздив багато країн Європи (у тому числі і Росію), показуючи на практиці як працюють методи психодрами і соціометрії. У 60-і роки почали регулярно проводитися міжнародні конгреси з групової психотерапії, у багатьох країнах з'явилися терапевтичні театри і національні асоціації психодрами і соціометрії.

Психодрама – це «наука, яка розкриває «істину душі» драматичними методами. Вона має справу з міжособистісними відношеннями і особистими світами». В процесі психодрамотерапії клієнт з допомогою ведучого групи відтворює в драматичній дії значимі події власного життя, а також внутрішньоособисті проблеми, розігруючи сцени, які мають відношення до його проблеми (Дж. Морено). Кожен аспект життя, починаючи з дитинства і до старості, може бути зіграний знову: народження і смерть, плач дитини, сварка між батьками, перше побачення, насилля і жадоба помсти, самотність, безсилля.

Психодраматичні сцени зображують передбачуваний розвиток подій або раптові життєві кризи, як і долі людей, що в них беруть участь. Дія будується таким чином, щоб допомогти проясненню і конкретизації проблеми, досягненню в ході дії катарсису, інсайту, реорганізації старих установок і когнитивних матеріалів і реалізації відповідних змін в поведінці. Досліджуються нові ролі, альтернативні і поведінкові стилі, здійснюється пошук і апробація більш конструктивних моделей вирішення проблем.

У психодраматичній сесії клієнт одночасно і головний герой своєї драми, і її творець, і дослідник себе і свого життя. В той же час, досліджуючи свій світ в дії, протагоніст дозволяє іншим членам групи заглянути в його глибини і побачити там відображення їх власних почуттів і переживань, що допомагає їм проживати, пропрацювати, завдяки емоційному і дійовому включенню в драму протагоніста, і свої проблеми.

Більшість з нас при вирішенні проблем віддають перевагу інтелекту: ми аналізуємо, шукаємо причини, з-за яких виникла проблема, стараємось зробити певні висновки. Психодрама переносить проблему в дію, завдяки чому з'являється можливість розглянути її комплексно, розгорнути в просторі і часі, в ситуації «тут і тепер», побачити її з різних сторін і сприйняти всіма психічними функціями: мисленням, почуттям, відчуттям, інтуїцією.

2. Компоненти психодрами

Основними компонентами психодрами, за Дж. Морено, є рольова гра, спонтанність, «теле», катарсис та інсайт.

Рольова гра. Психодрама використовує природну здатність людей до гри і створює такі умови, за яких учасники групи, виконуючи ролі, можуть творчо працювати над своїми особистісними проблемами і конфліктами. Якщо актор театру грає те, що написано автором у сценарії, тобто у своїй поведінці та почуттях він обмежений авторським текстом, то психодрама заохочує імпровізацію і спонтанне вираження актуальних для учасників почуттів та переживань.

Спонтанність – це поведінка та почуття, не регульовані впливами ззовні. У психодраматичній дії немає задалегідь написаних сценаріїв і ролей. У психодраматичній дії немає минулого і майбутнього, є тільки теперішнє, все переживається в реальній дії (принцип «тут і тепер»). Це дає можливість її учаснику «об'єктивізувати» своє минуле в теперішньому часі та виявити його зовні.

Поняття «**Теле**», тобто здатності спілкуватися на деякій дистанції, передаючи на відстані емоційні повідомлення один одному означає двосторонній процес передачі емоцій між клієнтом і терапевтом або іншою особою. Морено визначав «теле» як «занурення людей в почуття одне одного». Поняття «теле» можна визначити як «взаємозв'язок усіх емоційних проявів...», взаємний обмін емпатіями. Поняття «теле» охоплює негативні й позитивні почуття, які виникають між людьми в психодраматичній дії. Коли члени групи міняються ролями або намагаються подивитися на світ чужими очима, вони втягуються у взаємини «теле».

Поняття **катарсис (очищення)** бере початок від античних трагедій. Давньогрецька драматургія вірила, що інсценовані трагедії звільняють глядачів від надмірно сильних емоційних переживань. Крім того, груповий катарсис розглядався ними як спосіб, що допомагає глядачам краще зрозуміти деякі аспекти своєї особистості. Арістотель визначив катарсис як *емоційне потрясіння і внутрішнє очищення*. Дж. Морено доповнив це поняття, поширивши дію катарсису не тільки на глядачів, але й на акторів. Вона (психодрама) має лікувальний ефект – не стільки стосовно глядача (вторинний катарсис), а більшою мірою стосовно самого актора, який розіграє драму й одночасно звільняє себе від неї.

Інсайт – це вид пізнання, який приводить до негайного вирішення або нового розуміння актуальної проблеми особистості.

Завданням психодрами як психокорекційного процесу є створення такого клімату в групі, у якому можливі максимальні прояви інсайту та катарсису (усвідомлення та відреагування за принципом «тут і тепер»).

Основними ролями в психодраматичній дії є ролі режисера, протагоніста і «допоміжного Я». Керівник групи виконує роль режисера, терапевта й аналітика. Як режисер він допомагає створити в групі атмосферу безумовної довіри. У ролі терапевта спрямовує дію в потрібному психокоректуючому напрямку; у ролі аналітика обговорює дії всіх учасників психодрами, інтерпретує їхню поведінку, думки і почуття. Виконавець головної ролі в

психодрамі називається протагоністом. Учасник, задіяний у роботі з протагоністом, виконує роль «допоміжного Я». Виконавці «допоміжного Я» повинні виконувати роль так, як вона описана протагоністом, або на основі своєї інтуїції, але обов'язково перебуваючи в стані «теле». Інші учасники групи складають аудиторію, яка відрізняється від звичайної театральної тим, що бере активну участь як у самій психодрамі, так і в наступному її обговоренні.

Класична процедура психодрами включає такі елементи:

1. Протагоніст.
2. Режисер (фасилітатор).
3. Допоміжне "Я".
4. Глядачі
5. Сцена.

Протагоніст - головний герой або (від грец. «protos» – перший и «agon» – бородьба, гра, «той, хто виконує головну роль») – персонаж, який у різних видах мистецтва грає провідну роль, зазвичай протиставляється антагоністові.

Режисер – той, хто разом з протагоністом визначає напрям процесу і створює умови для постановки будь-якої індивідуальної драми.

Допоміжне (або додаткове) «Я» – учасники групи (або ко-терапевти), які грають ролі значущих в життя протагоніста людей, тим самим сприяючи розвитку драматичного процесу.

Глядачі – частина групи, яка залишилася поза безпосередньої участі в драмі. Навіть ті члени групи, які прямо не беруть участь в драмі, тим не менш, залишаються активно і позитивно залученими в процес і тому отримують від психодрами і задоволення, і користь.

Сцена – в більшості випадків простір у приміщенні достатньо просторому, щоб там могли відбуватися деякі фізичні переміщення.

3. Техніки психодрами

Психодрама не є деякою окремою технікою, а є методологією, синтетичним методом, за допомогою якого викликається найширший спектр переживань у пацієнта.

Психодрама починається з розминки, переходить до фази дії, під час якої організується робота з протагоністом, і закінчується фазою обговорення. Більша частина часу в психодраматичних групах відводиться на програвання сцен, які пропонуються учасниками. Під час проведення психодраматичної дії керівник вибірково застосовує різні техніки і прийоми, для того щоб допомогти учасникам посилити і поглибити катарсис та інсайт.

Найбільш розповсюдженими психодраматичними техніками є «монолог», «двійник», «обмін ролями», «відображення» та ін.

«Монолог» – це промова дійової особи, найчастіше протагоніста, у якій він виражає свої думки і почуття. Монолог дозволяє протагоністу поглянути на свої переживання ніби з боку, що дозволяє йому глибше їх усвідомити і зрозуміти. Ця техніка особливо ефективна для виявлення суперечностей між явними та прихованими думками, почуттями того, хто говорить. Можливі

варіанти цієї техніки – «Розмова з відсутньою людиною» або «Розмова з частиною свого Я (субособистістю)».

«Двійник», або *друге «Я»* – учасник, здатний у будь-який момент замінити протагоніста. Якщо протагоніст не може розвивати дію далі, то двійник допомагає йому, виражаючи ті почуття, які важко виразити самому протагоністу або які не усвідомлюються ним. Оскільки двійник виконує функцію «внутрішнього голосу» протагоніста, то дуже важливо, щоб він намагався повністю ідентифікуватися з протагоністом (взаємини «теле») і не виявляв свої власні почуття і реакції, перебуваючи на сцені. Протагоністи ж заохочуються до вираження згоди або незгоди зі своїм двійником. Ефективним психокорекційним прийомом може бути можливість кожного члена групи стати «двійником», як тільки вони відчують, що це їм потрібно або вони можуть щось внести у психодраматичну дію.

Ідея техніки «*обміну ролями*» полягає в тому, що протагоніст грає інші ключові ролі в поставленій ним психодраматичній дії, а «допоміжне Я» відтворює поведінку та висловлювання самого протагоніста. Граючи роль іншої людини, ми можемо подивитися на себе очима цієї людини, краще зрозуміти її почуття і конструктивно вирішити міжособистісний конфлікт.

«*Відображення*» тісно пов'язане з обміном ролями. За допомогою відображення протагоністи можуть усвідомити, як їх сприймають інші люди. Суть техніки полягає в тому, що протагоніст відходить на задній план і спостерігає за тим, як дублер грає його власну роль. Відображення допомагає протагоністам одержати невербальний та вербальний зворотний зв'язок щодо своєї поведінки від «допоміжних Я», які можуть підсилювати погані звички, риси характеру або показувати можливі поведінкові альтернативи. Роль дублера може зіграти будь-який член групи або члени групи по черзі.

Крім уже описаних технік, часто використовуються й інші, наприклад:

– «*проекція майбутнього* (протагоніст програє ситуації, які можуть відбутися в майбутньому);

– «*техніка «свічі»*» – будь-який член групи виходить на «авансцену» і на короткий час стає протагоністом або його «допоміжним Я»;

«*розмова за спиною*» – протагоніст сідає спиною до групи і слухає враження членів групи про самого себе, які висловлюються від першої особи.

Обговорення можна організувати й по-іншому. Учасникам психодрами пропонується розповісти про свої відчуття, переживання, спогади, думки (можливо й інсайт), які виникли у них у зв'язку з психодраматичним дійством. Свої висловлювання краще формулювати так: «Я відчув...», «Мені здалось, ніби...», «Я згадав...», «Я зрозумів...» і т. д.

У процесі обговорення в деяких учасників можуть виникнути цілі монологи з приводу пережитого ними. Психолог повинен бути уважним до емоційного стану особи, яку попереднє дійство гостро зачепило, спонукало до внутрішньоособистісної роботи і, за потреби, запропонувати їй стати протагоністом у власній психодраматичній дії.

Вправа 1. Для розминки, наприклад, широко використовується вправа «*чарівний базар*». Режисер пропонує членам групи уявити, що на сцені виник

невеликий магазин, який має у своєму асортименті такі прекрасні «речі», як «любов», «сміливість», «мудрість» тощо. Доброволець може спробувати виміняти одну чи декілька подібних «речей» замість власних, на його погляд, негативних психологічних якостей. Наприклад, учасник просить у продавця «повагу». Режисер, який грає роль власника магазину, запитує «покупця», скільки йому потрібно поваги, хто повинен почати його поважати і за що, а потім просить що-небудь натомість. Можливо, що «покупець» запропонує як плату за повагу свою схильність постійно погоджуватися з людьми. Ця вправа допомагає усвідомленню внутрішніх суперечностей, цілей і наслідків своїх дій. Деякі вправи для розминки є невербальними і допомагають учасникам групи непрямим способом перебороти опір відкритій розмові про свої почуття і проблеми (пантоміма, зображувальна діяльність, тілесні або танцювальні вправи).

Вправа 2. Популярною є вправа Левітона «дитяча творчість», яка допомагає учасникам згадати дитячий досвід. Члени групи одержують завдання уявити себе в тому віці, коли вони тільки починали вчитися писати, і потім написати про себе невелику розповідь або намалювати малюнок. Ця вправа дозволяє перебороти захист дорослої людини (метод зображувальної терапії). Після виконання таких вправ усі невербальні прийоми мають бути вербально обговорені та проаналізовані. Техніки психодрами використовуються в різних психокорекційних групах, наприклад, у групах зустрічей, транзактного аналізу, у групах тренінгу вмінь, у гештальт-групах. Вдале поєднання принципу «тут і тепер» та можливостей рольової гри робить психодраму корисною і цікавою для корекційної роботи.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність поняття «психодрама» та її мету.
2. Охарактеризуйте компоненти психодрами.
3. Наведіть приклади технік психодрами.

Тема 8: Нейролінгвістичне програмування (НЛП) у роботі соціального працівника/психолога

1. Сутність поняття та завдання НЛП.
2. Етапи НЛП.
3. Прийоми ефективного спілкування в НЛП.

Література:

1. Бадмаев Б.С. Методика преподавания психологии/ Б.С. Бадмаев. – СПб.: П-2, 2006. – 489 с..
2. О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование/ Д. О'Коннор – М.: Смысл, 2002. – 380 с.
3. Адлер Х. НЛП : современные психотехнологии/ Х. Адлер – СПб, 2000 – 160 с.

1. **Сутність поняття та завдання НЛП.**

Назва НЛП (нейролінгвістичне програмування) трактується таким чином:

Нейро – стосується мислення або чуттєвого сприйняття, процеси, що протікають в нервовій системі і які відіграють важливу роль у формуванні людської поведінки, а також нейрологічні процеси у сфері сприйняття – зір, слух, дотикові відчуття, смак, нюх.

Лінгвістичний – мовні моделі. Що відіграють важливу роль у досягненні між людьми взаєморозуміння.

Програмування – спосіб за допомогою якого ми організуємо мислення, включаючи почуття і переконання, щоб у кінці досягнути визначених цілей – за прикладом використання комп'ютера для вирішення певних конкретних завдань за допомогою відповідного програмного забезпечення.

НЛП з'явилося у кінці 90-х в Санта-Круз США. Його засновником був Джон Гріндер, на той час асистент кафедри лінгвістики і Річард Бендлер – студент психолінгвістичного і математичного факультетів. Вони намагалися у своїх дослідженнях змоделювати діяльність трьох психотерапевтів – Фріца Перлза (засновника гештальт психології), Вірджинії Сатір (сімейного психотерапевта) і Мільтона Еріксона (гіпнотерапевта). Наступний внесок у розвиток НЛП зробив Григорі Бейтсон британським антропологом, працював у сфері психотерапії, кібернетики і біології. НЛП почало доволі швидко розвиватися як схеми досягнення успіху і удосконалення.

2. Етапи НЛП.

Крок 1. Чітко визначити що вам потрібно. Це мистецтво визначення цілей. Без правильного визначення цілей будь-яка діяльність неможлива. Якщо Ви не знаєте куди ви ідете, то будь-який шлях буде довгим. Як тільки ви чітко визначили ціль, настає стадія реалізації. Багато мілких результатів, досягнень у порівнянні з визначеною ціллю починають супроводжувати життя людини. Змінюється її настрій, поведінка, інтереси тощо. Усе це потребує рішучості, потрібно дійсно захотіти перейти у новий стан. *На досягнення цілей не повинно йти багато енергії.*

Встановити ієрархію цілей (найближчі цілі мають бути сформульовані досить конкретно і не бути досить складними).

Цілі особистісного життя і професійного мають бути взаємодоповнюючими і не нести суперечностей.

Цілі мають відповідати життєвій стратегії.

Визначені строки досягнення цілей.

Цілі мають бути позитивними.

Враховувати власний оптимальний рівень успішності.

Вирішити що конкретно ви можете зробити для досягнення цілей зараз.

Чи наявні у вас необхідні ресурси і де їх узяти.

Чітка координація плану дій, уникнення суперечностей між частинами плану.

Використовуйте творчу уяву – за допомогою усіх органів чуття уявити бажану картину.

Крок 2. Дія. Якою б сильною не була мотивація, але усе досягається у результаті активних практичних дій.

Крок 3. Фіксуйте зміни, що відбулися. Для полегшення їх фіксації і для отримання позитивних результатів необхідно кожного разу повторювати одну і ту ж дію, включаючи усі канали сприйняття інформації.

Крок 4. Будьте гнучкими. Людина має бути готова до відмови від звичного стилю життя, якщо він перестав бути ефективним і спробувати поновому підійти до проблеми. В НЛП рекомендація звучить таким чином «Якщо щось не виходить, спробуй зробити щось інше; відмовся від способу дій, який тобі не приніс результатів».

3. Прийоми ефективного спілкування в НЛП.

Однією із основних умов ефективності спілкування – це встановлення психологічного контакту. НЛП саме цим і займається, розробляє способи встановлення і підтримки контакту з людьми.

Особливості ефективного спілкування:

1. Задайте собі наступні запитання:

- чого саме я хочу досягти;
- чи існують цілі, які суперечать визначеній;
- як краще організувати процес спілкування;
- яким чином я можу встановити і підтримати контакт з партнером;
- чи дійсно мені більш зручно говорити про це чим іншим;
- як сприймуть це повідомлення мої співбесідники.

Цю стандартну процедуру можна застосовувати перед будь-якими зустрічами.

2. **Принцип уподібнення.** Одним із найважливіших принципів встановлення контакту – це бути таким як співбесідник. Точніше подумайте як він.

3. **Принцип «облік якостей партнера як орієнтирів для пристосування».** Ініціатор контакту повинен брати до уваги міцно сталі структурні утворення особи і поведінку партнера і сприймати їх як стійкі чинники, що впливають на характер спілкування.

4. **Принцип «подолання психологічних бар'єрів партнера».** В певний момент спілкування ініціатор контакту повинен дати зрозуміти, що найважливішим і найскладнішим є подолання внутрішніх перешкод, що заважають партнеру заглиблювати взаємодію. Йому слід вказати на окремі «деталі» цих бар'єрів, найдоступніші зміни, і спробувати через них стимулювати повне подолання перешкод спілкуванню.

5. **Принцип «сповіщення про наміри».** Для партнера в п'ятій стадії не повинна залишатися неясною жодна з дій, які робить ініціатор контакту. Тому останній повинен достатньо чітко визначити всі свої уявлення і наміри. Враховуючи, що кожна людина охоче йде на поступки в тому випадку, якщо знає, що інший не використовуватиме його слабкості в своїх цілях, ініціатор

контакту йде на «відкриті дії», тобто повідомляє про те, що необхідно робити партнеру і що має намір робити він сам. Це знижує у партнера тривогу за ті поступки, на які він йде на прохання ініціатора контакту, сприяє встановленню довірчих відносин усилує тенденцію до сумісних дій проти негативних властивостей і станів кожного.

6. **Принцип «попередня підготовка до небезпечної ситуації».** У зв'язку з тим, що поведінка кожного з учасників спілкування потенційно містить в собі можливість виникнення конфлікту, ініціатор конфлікту повинен готувати партнера до таких ситуацій.

7. **Принцип «операція уявлення».** Ініціатор контакту повинен укріпити у партнера як пануючі уявлення про гнучкість його окремих властивостей і про можливість ними управляти. При цьому він повинен підкріплювати кожну зміну, яку він помічає в поведінці партнера, якщо вона відповідає програмі перетворення в системі якостей. Це сприяє тому, що у партнера зміцнюватимуться властивості, пов'язані з регуляцією власної поведінки.

8. **Принцип «усунення перешкод взаємодії і взаєморозуміння».** Ініціатор контакту може прямо указувати партнеру на необхідність перетворення окремих сторін особи або нівеляції яких-небудь властивостей. В той же час він повинен враховувати, що можна чекати від партнера у разі подібних вказівок.

9. **Підлаштування.** У процесі розмови ми підлаштовуємося під співбесідника, це можна помітити зовні. Цей ефект називається дзеркальним відображенням у процесі розмови. Це включає співвіднесення швидкості мовлення, гучності, тональності. Спілкування з людиною, у якої «мова тіла» не відповідає змісту мовлення стає досить складним.

Взаємне підлаштування також включає взаємне (вільне чи довільне) копіювання нюансів міміки. Використання техніки мімічного підлаштування, наприклад, підняття бров, здивування, дає можливість налагодити контакт. Підлаштовуватися можна і до групи. В основному до лідерів.

10. **«Калібрування» контакту.** У процесі спілкування свідомо і активно повторювати рухи тіла і пози вашого співбесідника. При цьому можна спостерігати за співбесідником, чи реагує він на ваші дії чи відображаються на ефективності спілкування. Цей прийом називається «калібрування». Для його використання слід володіти чуттєвістю сприйняття. За однією посмішкою можна визначити настрій.

11. **Прийом експлуатації аудіопатернів:** створення шляхом підлаштування до дихання, модуляції, інтонаційної гри додаткового образу, який ніби увиразнює, відтіняє, а за потреби спростовує та перекреслює той образ, що формується вербально;

12. **Прийом використання візуальних архетипів:** підсвідомість людини містить певний (притаманний нації, статі, регіону тощо) архетип (символи, які всі сприймають емоційно однаково позитивно або негативно), відбувається використання цих архетипів за для створення відповідної атмосфери або ставлення.

13. **Приєм маркування тексту:** виділення в основному тексті (жирним шрифтом, іншим кеглем і т. ін.) кількох слів чи літер, які, якщо читати лише їх, мають свій смисл. При прочитанні основного тексту маркований одразу потрапляє на несвідомий рівень і стимулює необхідну реакцію.

14. **Приєм застосування субмодальностей:** використання особливостей і характеристик зображення або звуку для створення необхідного позитивного чи негативного емоційного фону, формування певних схильностей до активності або пасивності на підсвідомому рівні.

15. **Приєм використання каталепсії** (завмирання людини в певній позі; дія, пов'язана з розладом рухового апарату). Такий стан можна викликати і штучно. Застосовуючи цей прийом, політики намагаються втримати руку партнера під час рукостискання. Якщо партнер чи опонент у цій ситуації не висмикує руки, це означає, що він передає ініціативу опонентові й готовий наслідувати його в усьому;

16. **Приєм вікової регресії:** навмисне показування картин чи образів минулого, під час якого людину, групу або маси охоплює легкий транс ностальгії, під час якого людина готова до сприйняття ідей, створення нових ідеалів;

17. **Приєм руйнації (підміни) шаблонів:** досягнення необхідних змін у світобаченні й діях людини, групи чи мас шляхом зміни (підміни) звичних, відпрацьованих алгоритмів (шаблонів, стереотипів) та нав'язування інших моделей поведінки;

18. **Приєм оцінювання поведінки як результату позитивного наміру:** проведення чіткої межі, визнання різниці між намірами, які, на думку класика НЛП В.Сатір, завжди є позитивними, і реальною поведінкою, яка може не відповідати нормам моралі. За маніпулятивного використання цього прийому можна, наприклад, стверджувати: «Так, Сталін знищив мільйони людей голодомором, «великим терором»; так, він варварським способом провів колективізацію; так, він ліквідував цвіт національної еліти, але у нього була благородна мета - створення потужної радянської держави»;

19. **Приєм гри на асоціації чи дисоціації:** спроба викликати в об'єкта впливу залежно від потреби (мети) асоціативний спогад, який зумовлює такі гострі переживання минулого досвіду, ніби все це відбувається зараз, або дисоційований спогад, у процесі якого людина виконує роль глядача, який просто проглядає відеозапис подій за участю іншої людини. Асоційована позиція викликає сильні почуття, які створюють мотивацію для зміни поведінки, а дисоційована дає змогу отримати більше інформації й легше вивести об'єкт впливу з деморалізованого стану, мобілізувати всі його творчі ресурси для розв'язання проблеми.

20. **Приєм зміни фокуса уваги в часовому просторі:** блокування думок про минуле, орієнтація людини, групи, мас на позитивний результат (розв'язання нагальної проблеми) на сучасному етапі і в майбутньому; перенесення фокуса уваги об'єкта впливу зі спроб змінити поведінку інших на те, що він сам може зробити для поліпшення ситуації.

21. **Прийом імперативної персеверації** (лат. *persevere* - вперто роблю): неодноразове повторення жорстким, гіпнотичним голосом певного твердження. В основі цього прийому лежить спекуляція на схильності значної частини людей підкорятися батьківській волі, яку імітують упевненим голосом та інтонаціують.

22. **Прийом «зв'язки»:** штучне умонтування необхідної інформації, потрібного відеоряду в позитивний чи негативний контекст залежного від мети, яку ставить перед собою ведучий. Мовою НЛП цей процес зветься «якірне позиціонування через уведення в синонімічний ряд»;

23. **Прийом «розкручування»:** навмисна зміна рівня або масштабу розгляду проблеми чи суперечності. Цей прийом є одним із найпоширеніших технологій у нейролінгвістичному програмуванні, ефективним способом роботи із семантичним простором людини, групи, мас. У разі його застосування аналізований предмет (ситуація, діяльність, проблема тощо) залежно від цілей «розкручування» зменшується, зростає або переводиться в паралельну площину з метою звуження чи розширення «карти». Це дає змогу ініціаторові впливу отримати необхідну реакцію (активність або пасивність).

У нейролінгвістичному програмуванні застосовуються три типи «розкручування», здатні активізувати діяльність людини, групи, мас: а) «розкручування вгору», яке дає змогу різко, до вищих цінностей, підсилити мотивацію на зміну (поштовхом може бути питання: «Якщо ви цього досягнете, то що зможете зробити?»); б) «розкручування вниз», що сприяє визначенню конкретних перешкод та способів виконання задуманого («Які наявні проблеми?» «Як зрушити справу з місця?»); в) «розкручування вбік», яке уможливорює використання аналогії, чужого досвіду для розв'язання проблеми («Поміркуймо, як інші виходять з аналогічної ситуації?» «У чому вони вбачають ресурси прориву?»).

24. **Прийом рефреймінгу (зміни) контексту:** стимулювання здатності людини, групи, мас поглянути на поведінку чи подію під іншим кутом; зміна контексту на такий, у якому те, що пов'язане з проблемою, постає як певний позитив, цінність. Цей прийом базується на тому, що конкретне переживання, поведінка, подія мають здатність набувати різного змісту й зумовлюють неоднакові наслідки відповідно до контексту. В його основі - з'ясування питання, коли і в якій ситуації таку поведінку чи подію можуть кваліфікувати як позитивну. Наприклад, назва статті в опозиційній пресі «Страйк шахтарів - це форма активної та ефективної боротьби за власні соціальні права» на противагу офіційній публікації (після певного рефреймінгу контексту) – «Черговий страйк шахтарів - це руйнівний удар по економіці країни за наростаючої кризи».

25. **Прийом рефреймінгу змісту:** зміна значення змісту поведінки, події без зміни контексту.

26. **Прийом рівності:** відмова від спілкування шляхом боротьби за домінування, підкорення та перехід до принципу рівності.

27. **Прийом «виклик суперечки».** Ініціатор контакту вдається до цього прийому, коли йому потрібно, щоб в результаті суперечки або гострого

обміну думками партнер прояснив свою позицію. Спостерігаючи за тим, як веде людина спор і захист своїх позицій, можна виявити характерні для нього способи дії для захисту власних думок і надалі брати їх до уваги. Якщо позиція, що захищається, загрожує розвитку відносин, ініціатор контакту повинен спробувати викликати сумнів в її міцності, а надалі, можливо, і відмовитися від неї.

28. Прийом «вислів сумнівів». Щоб викликати партнера на більш докладну розповідь про себе, ініціатор контакту може спеціально поставити під сумнів деякі його повідомлення. Приводом для таких сумнівів завжди винна бути яка-небудь невідповідність між висловом і поведінкою партнера. Негайна реакція такого роду дозволяє чекати, що партнер прагнучиме усунути розбіжності, тим самим виясняючи свою позицію, більш детально розкриваючи її.

29. Прийом «зіставлення суперечностей». Спонукаючи людину до вислову можна, прямо вказавши на всі ті суперечності, які зустрічалися в його висловах. Для цього ініціатору контакту слід стежити за такими суперечностями, накопичувати їх. Природне прагнення партнера усунути ці суперечності дозволить ініціатору контакту одержати про нього додаткову інформацію.

30. Прийом «діагностичні питання». Ініціатор контакту задає питання, що дозволяють дізнатися думку партнера про властивості і якості інших людей, що зумовлюють правильність поведінки. Такі питання виявляють оцінки людини по відношенню до предмету обговорення. Необхідною умовою, для цього прийому є раптовість таких питань, яка звичайно викликає меншу настороженість, ніж поведінка, прийнята за вкрадливість.

31. Прийом «добудовування». Це своєрідний прийом, який заснований на виникаючій потребі людини заповнювати деякі пропуски в його власних попередніх міркуваннях, які він до певного моменту вважав «непогрішними». Ініціатор контакту навмисно складає з висловів партнера картину, яка представляється йому недостатньо повною. Для її побудови використовуються ті особові властивості або особливості поведінки, які не викликають ніяких сумнівів і питань. Така неповна картина викликає у партнера прагнення до заповнення пропусків і тим самим спонукає його до вислову. Але це відбувається тільки в тому випадку, якщо сама по собі картина логічна і відповідає реальності, коли велика її частина повідомляється достатньо точно і лише незначна частина виявляється неясною. Корективи, внесені співбесідником, можуть бути використані для побудови і встановлення деяких характерних для нього способів композиції своїх особових структур.

32. Прийом «використання підготовлених якостей». Прийом заснований на тому, щоб активізувати ті якості партнера, які підвладні ініціативі ведучого спілкування. Як вже мовилося, в третій стадії спеціально підкріплюються такі властивості, як рішучість, сміливість і відвертість. Людина, яку повідомили, що у неї є ці якості, а надалі нагадали їй про це,

схильна діяти на їх основі в тих випадках, коли відбувається боротьба мотивів. Так, якщо у партнера спостерігаються коливання, ініціатор контакту, волаючи до його рішучості, може спонукати його до дії або вислову. Іноді можна орієнтуватися на те, що співбесідник, відкриваючи ряд своїх потаємних думок, як би за інерцією може висловитися і про те, що його турбує і турбує в першу чергу.

33. Прийом «розслаблення». Коли ініціатор контакту бачить, що партнер вже готовий розказати про себе, але в той же час відчуває незручність, не знає, з чого почати розмову, у край напружений, він повинен спробувати зняти напругу яким-небудь тимчасовим відверненням уваги на сторонні теми.

34. Прийом «вичікування». Прийом застосовується в тих випадках, коли ініціатору контакту треба подолати певну позицію або установку, які в ході розмови склалися у партнера, але заважають розвитку відносин. Важливо підвести партнера до того, що б він сам прийняв рішення відмовитися від них. Для цього необхідно виказати ряд сумнівів з приводу обговорюваного, які можна сформулювати у вигляді питань і задати в такому порядку, щоб вони стали своєрідними орієнтирами для продовження розмови. В той же час відповіді на них, саму розмову слід відкласти, посилаючись на те, наприклад, що на ці питання неможливо відповісти відразу, і вони вимагають спеціального роздуму і обдумування. Таким чином, ініціатор контакту, спонукає партнера роздумувати і ухвалити самостійне, а не вимушене рішення. Час подібних відстрочень використовується для перетворень, структури відносин, що склалися, для включення в неї нових конструкцій.

35. Підкреслення значення власних дій для іншого в тих випадках, коли виникає ситуація сумніву в доцільності власних змін, ініціатор контакту спеціально міняє звичайну поведінку, підкреслюючи, що він робить це спеціально для партнера.

36. «Підказування». В тих випадках, коли ініціатор контакту бачить, що партнеру важко діяти через відсутність відповідних навиків, він може підказати потрібну поведінку, наприклад: «Вам би краще сказати: я хочу це зробити сам».

37. «Превентивні дії». В тих випадках, коли ініціатор контакту чекає появи будь-якої небажаної якості, або властивості партнера, слід «пом'якшити ситуацію». Наприклад, образливість можна попередити словами: «Ви тільки не ображайтеся на те, що я зараз Вам скажу», а спалах гніву – фразою: «Ви тільки не сердитесь на те, що зараз почувете».

38. «Налаштування». Коли ініціатор Контакту недостатньо чітко уявляє собі настрої і міркування партнера щодо особових змін, йому слід з'ясувати особливості поведінки співбесідника при рішенні життєвих задач, наприклад в процесі ухвалення рішення. В цьому випадку ініціатор контакту повинен створити відповідну ситуацію і в процесі її спільного обговорення, слідуючи всім особливостям процесу, як би налаштуватися на одну хвилю з

партнером. Це дає можливість зрозуміти, та перенаправити зміни, що почалися.

39. **«Вказівка на якість, що вимагає регуляції».** Цей прийом – включення небажаної, але очікуваної мотивації поведінки. Ініціатор контакту в цих випадках говорить, наприклад: «Знаю Вашу нетерплячість. І проте давайте не поспішаючи у всьому розберемося».

40. **«Затвердження сумісності»**, що утворилася. В тих випадках, коли партнер вважає, що якісь сумісні дії можливі тільки за наявності взаємної сумісності, ініціатору контакту слід підкреслювати, що така сумісність вже утворилася. Наприклад, він говорить: «Ми з Вами вже багато що вирішили разом. Я думаю, і зараз не буде труднощів», «Зараз ми зрозуміємо, в чому тут справа».

41. **«Розхитування».** Може трапитися так, що партнер вважає деякі свої фіксовані якості і тенденції незмінними або він не упевнений, що здатний регулювати свою поведінку. В цьому випадку ініціатор контакту повинен переконати його в тому, що сама по собі установка на неможливість зміни є перешкодою і перешкодою для успішного продовження взаємодії.

42. **«Нейтралізація домінування».** Ініціатору контакту слід побоюватися спокуси прийняти на себе домінуючу роль у зв'язку з тим, що він дізнається про деякі слабкості іншого. Він повинен пам'ятати про необхідність розвивати відносини, що склалися, і строго контролювати стійкість своєї установки – «працювати для загальної справи».

43. **«Зміцнення системи через правила».** Ініціатор контакту повинен підкреслювати все загальне в системі взаємодії і формулювати це у вигляді правил. Такі правила зміцнюються з кожним повторенням в поведінці і дозволяють людям достатньо чітко прогнозувати дії один одного.

44. **«Включеність в спільність».** Ініціатору, контакту слід підкреслювати, що він і партнер разом причетні до деякої програми, з якою узгоджуються дії кожного з них. Так зміцнюється відчуття групи (феномен «ми і вони»), забезпечується поява нових, властивих тільки цій групі, специфічних властивостей.

45. **«Загальна доля».** Ініціатору контакту важливо переконати партнера в тому, що діяльність обміну думками, інформацією, емоціями спілкування породила деяку «спільність долі». Це також сприяє зміцненню системи відносин, більшої довіри, концентрації зусиль, що склалися, для досягнення загальної мети.

46. **«Розподіл ролей».** Ініціатору контакту слід звернути увагу партнера на чіткість розділення рольових функцій. Відносини розвиватимуться в тому випадку, якщо уявлення про межі дії кожного учасника будуть виразними, а самі межі будуть прийняті як одне з правил взаємодії.

48. **«Звернення за порадою».** Ініціатор контакту використовує його в тих ситуаціях, коли партнер пасивний і необхідно підняти його авторитет. Прийом сприяє залученню партнера в розробку загальних планів і програм поведінки і активізує спонтанні реакції.

49. **Прийом «дія-приклад».** Пасивність або коливання партнера ініціатор контакту може подолати прикладом власних дій. Наприклад, ініціатор контакту починає вголос вибудовувати своє рішення задачі, викликаючи, таким чином, у партнера активність.

50. **Прийом «створення ситуації».** Цей прийом застосовується, коли спілкування стає монотонним. В цьому випадку ініціатору контакту слід створити спеціальні проблемні ситуації, які вимагають екстреного рішення і тим самим сприяють виникненню конструктивного діалогу.

51. **Прийом «пропозиція сумісного рішення».** Необхідність у вживанні цього прийому періодично виникає в тих випадках, коли закінчується ланцюжок раніше запланованих дій. В цьому випадку ініціатор контакту припускає знов сформулювати деяку програму спільної діяльності на основі загальних уявлень про можливі способи рішення поставленої проблеми.

52. **Прийом «прогноз очікуваного».** Прийом застосовується в тих випадках, коли партнер не може прогнозувати майбутнє системи відносин, що склалися. В цьому випадку, ініціатор контакту спеціально зображує і підкріплює аргументуванням ту картину майбутнього, яку він чекає. Такий прогноз створює мотиваційну основу і сприяє включенню партнера в сумісні дії.

53. **Прийом «виклик боротьби мотивів».** В ситуації, коли партнер утруднюється ухвалити рішення або пасує перед складністю майбутніх дій, вважаючи їх нездійсненними, ініціатор контакту може достатньо виразно сформулювати усі «за» і «проти». При цьому він повинен передбачити можливість регуляції вибору того або іншого мотиву і ухвалення потрібного рішення.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте сутність поняття та завдання НЛП.
2. назвіть та охарактеризуйте етапи НЛП.
3. Наведіть приклади прийомів ефективного спілкування в НЛП.

Тема 9. Методика Френсін Шапіро .

1. Сутність методу ДРРО (ДПДГ, EMDR «Eye Movement Desensitization and Reprocessing»), (десенсибілізація у результаті руху очей).
2. Етапи проведення ДРРО та її вплив.
3. Стратегії методики Шапіро.

Література:

1. Шапіро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры/Пер. с англ. А. С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с.
2. Ильинский С. Нейролингвистическое программирование/ С. Ильинский. – АСТ, Восток-Запад, 2006 г.

1.Сутність методу ДРРО (десенсибілізація у результаті руху очей).

Найчастіше дане поняття використовується в медицині, як **десенсибілізація** (від лат. de – усунення, віддалення; sensibilis – чутливий; син.: гіпосенсибілізація) – одна із стадій алергії, при якій відбувається повна або часткова, тимчасова або постійна втрата гіперчутливості організму до будь-якого алергену.

Десенсибілізація – це зняття підвищеної чутливості організму до будь-якого фактору.

Вона буває:

Специфічною – це значить, що підвищена чутливість знімається тим фактором, тілом, яким організм сенсибілізований (тобто до якого підвищена чутливість).

Неспецифічною – десенсибілізація полягає у тому, що чутливість знімається у результаті введення в організм препаратів, які блокують вироблення речовин, що зумовлюють алергічну реакцію – гістамін, серотонін.

В психології сенсебілізація розглядають як підвищену чутливість нервових центрів у результаті впливу подразника. Тобто десенсибілізація зняття підвищеної чутливості нервових центрів. У людини розвивається сенсорна адаптація, тобто звикання аналізаторів до подразників..

Сенсибілізація одних аналізаторів приводить до підсиленої роботи інших.

Десенсибілізація у результаті руху очей – метод психотерапії, розроблений Френсіс Шапіро (1997 р) для лікування посттравматичних стресових синдромів, які викликані переживанням стресових подій такі, як насильство, участь у воєнних подіях тощо.

Як і низка геніальних відкриттів, метод ДРРО був виявлений випадково. Клінічний психолог Френсіс Шапіро (США) важко переживала наслідки хіміотерапії, страждало її тіло, і душа. Американка сильно нервувала, хвилювалася і звісно, боялася. Але вона помітила, що її знервованість значно знижується, а страхи відступають, якщо у певному порядку рухати очима, вона почала це вивчати.

Згідно теорії Ф. Шапіро, у людини є інформаційно-перетворювальна система, яка забезпечує її захист і самосцілення у психотравмуючих ситуаціях. Але, у деяких ситуаціях, травматичний досвід набагато сильніший, ніж можливості механізмів самозахисту, тоді образи, що запам'яталися і стимули, які асоціюються з подіями перероблюються неадекватно і дисфункційно. Мета терапії- переробити ці стресові спогади і дозволити пацієнту розвинути більш адаптивні механізми самоконтролю.

В основу десенсибілізації у результаті руху очей покладена ідея білатеральної стимуляції (двосторонньої): рух очей у певному темпі і за певною схемою стимулює почергово роботу різних півкуль; швидкий рух очей дозволяє «включати» то одну, то іншу півкулю. Така почергова робота

очей і мозку позитивно впливає на емоційний стан, усуває і знижує вплив травмуючи подій, страхів і переживань.

У результаті наукових досліджень феномен позитивної психологічної дії особливих рухів очима учені пояснили за допомогою моделі адаптативної передачі інформації. Що це за модель?

Припустимо, ви необережно доторкнулися до розпеченої пательні. Це було боляче і неприємно. Пам'ять у цій події має піти вам на користь: ви станете більш обережними, охайними. За нормою це ї є адаптативна, правильна переробка інформації. Стрес, хвороба та інші фактори знижують нашу адаптативність і тоді інформація засвоюється неадаптовано. Наприклад, ми починаємо панічно боятися усіх пателень, замість того, щоб з врахуванням досвіду скоректувати свою поведінку.

Пам'ять – це сукупність нейронних зв'язків. Вважається, що пам'ять про травмуючі ситуації може «капсулюватися»: нейрони формують капсулу, і поза цієї капсули не взаємодіють. Якщо спогади капсулювалися, то достатньо найменшого нагадування про травмуючі ситуації, щоб викликати бурхливу, часто руйнівну емоційну реакцію. Таке нагадування називається «тригером», пусковим гачком, який повертає нас назад у ситуацію перших переживань, болі, страху.

Наприклад, йшов дощ, було слизько, людина поспішала, підслизнулася і поламала ногу. Перелом давно і з успіхом зрісся, але варто піти дощу, як на людину знаходить хвиля спогадів: страх, біль, почуття безпорадності.

Особливим чином організовані рухи очей забезпечують безпечну білатеральну стимуляцію роботи півкуль мозку, завдяки чому руйнується нейронна капсула пам'яті, в якій міститься інформація про трагічні події. Нейронну капсулу пам'яті для простоти можна порівняти зі спазмом м'язів. Рухи очей допомагають зруйнувати цю капсулу, як професійний масаж послаблює спазми м'язів, усуває біль і дикомфорт..

2. Етапи проведення ДРРО та її вплив.

Методика ДРРО застосовується самостійно, якщо людина чітко усвідомлює, що причина сьогоденних хвилювань є реакцією на травмуючі події і саме на які.

Інструкція застосування ДРРО.

Вам потрібно зручно сісти навпроти вільної стіни. Можна увімкнути релаксаційну музику, освітлення має бути не яскравим, для кращої релаксації можна глибоко подихати. Візьміть маленький ліхтарик або лазерну вказівку, ви будете водити нею по стіні навпроти.

КРОК 1 . Потрібно розслабитися і спрямувати ліхтарик на стіну, що навпроти. Легкими рухами пальців, не руки потрібно водити променем по стіні вліво-вправо (погляд прямий), фіксуйте очі на світовому промені і разом з ним рухайте очима – вліво-вправо.

Ваш погляд зосереджений на світовому п'ятні – це передній план. Паралельно намагайтеся побачити на задньому плані, дивлячись якби скрізь стіну, те, що з вами відбулося у минулому. При цьому слід перетворювати психотравмуючу інформацію, уявляючи щось нейтральне. Тривалість 5-10

хв., поки не відчуєте, що негативна інформація розсіюється і перетворюється у щось нормальне. Потім слід зробити глибокий вдих-видих і подивитися на простір приміщення, фокусуючи увагу на різних предметах. Оцініть свій емоційний стан за 100% шкалою: 0 – немає зовсім негативних емоцій; 100% – сильна емоція. До наступного кроку можна перейти після відпочинку або на наступний день – в залежності від вашої енергетичності і емоційності.

КРОК 2. Робіть все теж саме, тільки рух ліхтарика і очей здійснюйте у вигляді горизонтальної вісімки.

КРОК 3. Та ж сама техніка, тільки рух очей відбувається по колу проти годинникової стрілки.

Техніку можна повторювати декілька разів.

В залежності від визначених цілей кількість сеансів може складати від 1-2 до 6-16, тривалість кожного сеансу від 60-90 хв. Середня частота сеансів 1-2 рази на тиждень. Стандартна процедура ДРРО з клієнтом *включає 8 стадій*.

1. Оцінка факторів безпеки клієнта, вивчення його історії хвороби і планування психотерапії. Основним критерієм відбору клієнтів є їх здатність справлятися з високим рівнем хвилювання, яке може виникати під час сеансу, а іноді між терапевтичними сеансами. Тому є важливим правильно оцінити особистісну стійкість клієнта і рівень можливого емоційного дискомфорту. Клієнта доцільно навчити прийомам нейтралізації емоційного стресу: вправа зі створення безпечного уявного місця; техніка світлового потоку; самостійному використанню рухів очей або нервово-м'язовій релаксації.

Якщо психотерапевт приймає рішення про використання цього методу з певним клієнтом, слід провести аналіз клінічної картини і виділити специфічні цілі, що потребують переробки. У деяких випадках ПТРС травмуючими є не тільки минуле, а і сьогодення.

2. Підготовка. Стадія підготовки включає встановлення продуктивних терапевтичних взаємовідносин з клієнтом і створення атмосфери довіри. Необхідно коротко пояснити клієнту суть ДРРО. На цій стадії виявляється здатність клієнта виконувати рухи очей. При відчутті болі вправу треба припинити і пройти обстеження у окуліста.

Задача психотерапевта – викликати у клієнта рухи очей від одного краю візуального поля до іншого. Такі повні двосторонні рухи слід виконувати з максимальною швидкістю, але слід уникати відчуття болю і дискомфорту. Зазвичай два пальця руки терапевта використовуються як точка фокусування погляду клієнта. При цьому відстань пальців від обличчя клієнта – 30-35 см. Далі терапевт рухає пальці вправо-вліво, вказуючи напрям руху очей клієнта.

Таким чином слід обрати оптимальну швидкість рухів, відстань пальців, висоту руки. Якщо при виконанні тестування клієнту важко слідкувати за пальцями (відбувається сбий рухів, зупинка, мимовільна моторика тощо), достатньо надавити на очні яблука. Це допоможе відновити контроль з рухами очей. Потім можна перевірити ефективність

інших рухів: по колу, у формі вісімки, рух по діагоналі. Вертикальні рухи впливають як заспокійливий засіб і корисний для зниження хвилювання та головокружіння.

Кожна серія містить 24 цикли рухів очей (туди і в зворотному напрямі 1 цикл), можна збільшувати до 36 циклів або більше, якщо клієнт емоційно відреагував. Для клієнтів з пошкодженим зором можна проводити варіанти стимуляції як звукова або дотикова.

3. Визначення предмету впливу. Визначається мета впливу. Клієнту пропонують виразити словами негативні болючі уявлення про себе, які відповідають інформації, що зберігається у пам'яті. Наприклад, «я погана людина», «я не заслуговую поваги» тощо. Наступний крок – визначення бажаного позитивного самовизначення. Наприклад, «я – людина», «я можу довіряти самій собі» тощо. Введення позитивного самовизначення стимулює когнітивне переструктурування (переоцінку) клієнтом травмуючої ситуації, забезпечує формування адекватного до неї ставлення. Позитивне самовизначення оцінюється клієнтом за 7-бальною шкалою відповідності уявленням, де 1 – повна невідповідність, а 7- повна відповідність уявленням про себе. Клієнт дає оцінку, не спираючись на логіку, а виходячи з інтуїтивного відчуття. Терапевт має визначити наскільки реалістичні побажання клієнта і разом з ним уточнити або змінити уявлення про себе.

Далі клієнт визначає негативні емоції, які викликає у нього картина травмуючої події повторення слів, що відповідають негативному уявленню. Після того як емоції названі, клієнт оцінює рівень тривожності за Шкалою суб'єктивної тривожності (ШСТ), де 0 – стан повного спокою, 10 – максимальна тривожність. На цьому етапі визначається локалізація і інтенсивність дискомфортних тілесних відчуттів, які сприяють зануренню клієнта у травмуючу ситуацію. У подальшому зміна відчуттів є індикатором переробки травматичного матеріалу.

4. Десенсибілізація. На цій стадії ведеться робота щодо зниження негативних емоцій клієнта щодо травмуючої ситуації до 0 або 1 балу за ШСТ. Під час проведення десенсибілізації клієнту пропонується пригадати картину подій. Далі психотерапевт пропонує слідкувати очима за рухами пальців і одночасно утримувати образ, що відображує найнеприємнішу частину спогад, промовляючи при цьому негативне самоуявлення («Я погана людина»...). Під час такої процедури слід фіксувати відчуття, які виникають у тілі. Якщо клієнт відчуває труднощі щодо візуалізації травмуючого епізоду, то він може про нього думати у процесі виконання рухів очей.

Після кожної серії клієнту говорять: «А тепер відпочиньте. Зробіть вдих і видих. Нехай все відбувається, як відбувається (забудьте про це)» Потім запитують: «Що відбувається зараз?» або: «Що ви відчуваєте у тілі? Що спадає на думку?» . Важливо, щоб клієнт повідомляв про зміни зрових образів, звуків, думок, емоцій і тілесних відчуттів, які є індикаторами переробки дисфункційного матеріалу.

У багатьох випадках зосередження клієнта на подіях, що є травмуючими на фоні руху очей, що чергується з відпочинком, призводить

до зменшення емоційного і фізичного дискомфорту, а спогади поступово втрачають больовий характер. Психотерапевт контролює ефекти переробки травмуючого матеріалу і час від часу задає питання клієнту: «На скільки балів Шкали тривожності ви оцінюєте власний стан зараз?» Необхідно досягти зниження рівня занепокоєння за ШСТ до 0-1 балів.

Під час ДРРО, на відміну від гіпноза, не відбувається повного занурення у спогади, оскільки клієнт зберігає подвійне фокусування – як на усвідомленні минулого, так і на відчутті безпеки у теперішньому.

Початок відреагування є умовою збільшення кількості неперервних рухів очей до 36 циклів і більше.

Якщо клієнт не помічає ніяких змін у своєму емоційному стані, образах, думках і відчуттях, необхідно змінити напрямок руху очей. Відсутність нових змін після використання 2-3 різних напрямків руху свідчить про заблокування у переробці інформації. Це потребує зміни стратегії даної методики. Якщо під час звернення до до травмуючої події у клієнта виникають нові негативні ідеї та уявлення, перед початком наступної серії слід зосередитися на цих негативних думках, відчуттях. Після цього серії руху очей повторюються до моменту зникнення негативних думок та відчуттів.

У випадку коли клієнт починає висловлювати більш адаптивні судження про пережите, їх потрібно закріпити у свідомості, пропонуючи зосередитися на позитивних думках під час наступної серії, а потім знов звернутися до першого варіанту спогад про травму, дискомфортних переживань. У ході переробки основного травматичного матеріалу на фоні наступної серії руху очей у свідомості клієнта можуть виникати додаткові спогади, які асоціативно пов'язані з психічною травмою. Такі спогади є фокусом для проведення наступної серії. Для того, щоб десенсибілізація була успішною, необхідно піддавати обробці увесь асоціативний матеріал (епізоди бойових дій; негативні спогад; окремі звуки і відчуття у тілі...). Коли ланцюг асоціацій закінчується і нічого нового не виникає, клієнту пропонують повернутися до вихідної мети для виконання додаткової серії руху очима.

Якщо у клієнта у ході 2-3 серій не виникають нові спогади, ідеї, а рівень тривожності клієнта не перевищує 1 бала (оптимальний варіант – 0 балів) за шкалою ШСБ, можна переходити до наступної стадії – інсталювання.

5. Стадія інсталювання. Мета цієї стадії – зв'язок бажаного позитивного самоуявлення з інформацією, що пов'язана із травмою. Це веде до підвищення самооцінки клієнта. Спочатку потрібно запропонувати клієнту знову, після проведення десенсибілізації, оцінити уявлення про себе з точки зору привабливості: «Чи є доречними слова (повторити позитивні самовизначення), або ви відчуваєте, що більше підходить інше позитивне висловлювання щодо вашої особистості?». На цьому етапі клієнт уточнює або повністю змінює уявлення про себе і свою ситуацію. Далі клієнту пропонують подумати про вихідну травмуючу ситуацію і пов'язати з позитивними уявленнями, і потім відповісти на запитання: «Наскільки

істиними є ці слова, від 1- повністю не відповідають до 7- повністю відповідають, тобто є істиною».

Після цього клієнту слід спрямувати увагу на картину подій і на позитивному уявленні одночасно і повторити серії руху очей та знову здійснити порівняння. Метою психотерапевта є проведення такої кількості серій руху очей, яка необхідна для підсилення позитивного самовизначення до 7 балів, потім переходять до наступної стадії.

6. Сканування тіла. Мета цієї стадії – усунення можливого залишкового напруження або дискомфортичних відчуттів у тілі. Клієнту пропонують заплющити очі, і утримуючи у свідомості початкові спогади і позитивні уявлення, подумки пройтись по різних частинам тіла, починаючи з голови і поступово спускатися донизу. Клієнт повідомляє вголос про всі місця тіла, в яких є напруження або інші неприємні відчуття і проводить серію руху очей. Це відбувається до тих пір, доки негативні відчуття не зникнуть.

7. Стадія завершення. Вона спрямована на повернення клієнта у стан емоційної рівноваги. Можливе використання гіпнозу або техніки «Безпечне місце». Якщо травмуючий матеріал перероблено не до кінця, то можливе повернення тривалої переробки після сеансу. Клієнт може відчувати тривогу, занепокоєння, про це слід попередити клієнта.

8. Переоцінка. Проводиться перед початком кожного нового сеансу ДРРО. Психотерапевт повертає клієнта до раніше перероблених цілей і оцінює реакцію клієнта, чи зберігається ефект лікування.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність методу ДРРО (ДПДГ, EMDR «Eye Movement Desensitization and Reprocessing»), (десенсибілізація у результаті руху очей).
2. Охарактеризуйте етапи проведення ДРРО та її вплив на особистість.
3. Проаналізуйте основні стратегії методики Ф. Шапіро.

Змістовий модуль 3: Естетотерапевтичні методики у соціально-психологічній роботі.

Тема 10: «Казкотерапія у соціально-психологічній роботі».

1. Сутність методу казкотерапії та його значення.
2. Основні типи казок.
3. Основні прийоми роботи з казкою.

Література.

1. Еремеева Н.Ф. Концептуальная структура народной сказки в свете фреймовой семантики. Лінгвістичні студії. – Черкаси, 1995. – С.103 -111.
2. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Педагогика, 1995. – 112 с.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2001. – 310с.
4. Лэнктон К., Лэнктон С. Волшебные сказки: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей. Перев. С англ. - Воронеж: Модек,1996. – 470 с
5. Бачков И. В. Королевство Разорванных связей, или психология общения для девочек и мальчишек. – М.: Ось – 89, 2001.
6. Бачков И. В. Психология для малышей, или Сказка о самой «душевной» науке. М., 1996.
7. Заширинская О. В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. — СПб.: Издательство ДНК, 2001. – 152 с.
8. Зиновьева Н. О. Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003. – 248 с.
9. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Книга для трудных родителей. – М.: Роман-Газета, 1994. – 269 с.
- 10.Орехова О. А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. – СПб.: «Речь», 2002. – 112 с.

1. Сутність методу казкотерапії та його значення.

Казкотерапія – метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалювання взаємодій з навколишнім світом. До казок зверталися у своїй творчості відомі закордонні й вітчизняні психологи: Е.Фромм, Е. Берн, Е.Гарднер, А. Менегетті, М. Осоріна, Е. Лисіна, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зінкевич - Євстигнєєва і т.д.

Термін «казкотерапія» багатогранний, його можна розглядати з різних точок зору:

Казкотерапія визначається як:

- лікування казками, спільне з клієнтом відкриття тих знань, які живуть в душі та є психотерапевтичними в даний момент;
- процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ та системи взаємовідносин у ньому;
- процес утворення зв'язків між казковими подіями і поведінкою в реальному житті;
- процес перенесення казкового сенсу до реальності.;
- процес об'єктивізації проблемних ситуацій.;
- процес активізації ресурсів, потенціалу особистості;
- процес екологічного навчання й виховання дітей;
- розкриття внутрішнього та зовнішнього світу, осмислення пережитого, моделювання майбутнього, процес підбору кожному клієнту своєї особливої казки;
- це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, може матеріалізуватися мрія; а головне, в ній з'являється відчуття захищеності.

Метою казкотерапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї єдності і неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом. У процесі казкотерапії людина навчається сприймати себе такою, якою вона є, усвідомлювати себе й кожного як неповторну індивідуальність.

В основі будь-якої проблеми часто лежить незавершеність. Людина зупиняється перед тим, що її лякає, повертаючись багато разів до того самого, доходячи до найстрашнішого. Це може бути залишком психологічної травми. Клієнт вважає, що якщо страшне місце пройти, настає гарна кінцівка, з'являється світло і проблема вирішується, людина залишається живою. Життя означає продовження, прихід нового дня після завершення старого. Все це підкреслює важливість підключення самих клієнтів до складання терапевтичних метафор. Не можна придумати для іншої людини казку, яка має для неї більше значення, ніж метафора, придумана нею для себе. Тому, з огляду на природу проблеми і темперамент клієнта, його можна попросити завершити метафоричну казку, розпочату терапевтом.

Розглянемо основні характеристики, які складають поняття методу казкотерапії. До них ми відносимо: особливості даної методики, структуру казки, яку ми застосовуємо безпосередньо на занятті, опис казкового світу, також важливим є розглянути казку з погляду різних теорій.

Так, особливості казкотерапевтичних методик можна охарактеризувати таким чином:

1. Першочергову важливість представляє собою початок казки, який повинен бути правдивим. Головним героєм казка намагається зробити самого слухача. А для цього треба коротко і ясно описати йому сутність його життя. Гарний слухач - це той, хто намагається впізнати себе. Слухач, особливо дитина, стає героєм і далі розділяє його долю. Таким чином, ідентифікація дозволяє говорити про казку не тільки як про опис поведінкових можливостей, але і як про досить активне, хоча і недирективне навіювання.

2. Важливою рисою казки є і те, що по ходу її розповіді відбувається трансформація. Хтось маленький і слабкий на початку, перетворюється кінці на сильного, значущого і багато в чому самодостатнього. Описуються історії про подорож героя, про нових помічників, про смерть і воскресіння, про перемогу і воз'єднання. У результаті розширюється галузь свідомого, що вже саме собою дає цілющий ефект.

3. В основі казок лежать обряди ініціації – сконцентровані процеси перетворення дитини в дорослого.

4. Загалом чарівна казка розкриває процес досягнення героєм мети, яку може описати тільки він, за допомогою подорожі в тридев'яте царство і використання чарівних помічників. Іншими словами, людина робить перехід від проблемного стану до бажаного шляхом підключення ресурсів. При цьому трансформація торкається не зовнішнього оточення, а змінюється сам індивід.

Щодо структури казки, то слід зазначити, що більшість казок мають єдину структуру при розмаїтості змісту. У казці легко замінити Івана-царевича на Попелюшку чи Хлопчика-Мізинчика, Жар-птицю на молодильні яблука чи царівну, сірого вовка на пташину перинку – і структура казки, її сюжет і закінчення не зміняться.

Т. Зінкевич - Євстігнеєва розробила модель казки – деяку єдину схему для більшості казок. У пошуках казкових інваріантів створила поняття функції. Функція – це вчинок діючої особи. Виділяють 30 функцій діючих осіб, як наприклад:

Підготовча частина

1. Розставання. «Їдуть батьки; цар йде на війну».
2. Заборона. «Не заходь тільки в десяту кімнату».
3. Порушення. «Побігла Оленка на вулицю, загралася».
4. Вивідування. «Стала відьма дізнаватись».
5. Підступ. «Вовк наслідує голос мами - кози».
6. Посібництво. «Царівна з'їдає запропоноване яблучко».
7. Шкода чи нестача. «Схопили гуси-лебеді Івасика, занедужав цар важкою хворобою».

Зав'язка

8. Посередництво. «Йди, Оленка, братика шукати».
9. Протидія. «Дозволь мені, цар, спробувати щастя».
10. Від'їзд. «Царевич зібрався в дорогу».

Основна частина

11. Перша функція дарувальника. «Стала Баба - Яга випитувати».
12. Реакція героя. «Ти б мене спершу нагодувала».
13. Отримання чарівного засобу. «Дав дід Іванові коня», «Скажи: пощучому велінню».
14. Переміщення в інше царство. «Чи довго йшла Оленка, чи коротко».
15. Боротьба. «Став Іван битися зі Змієм».
16. Таврування. «Роздряпав йому Змій усю шию».
17. Перемога. «Завертівся Кошій і помер».
18. Початкове лихо чи нестача ліквідується. «Вийшла до Івана з підземілля Царівна».
19. Повернення. «Сіли на літаючий килим, полетіли додому».
20. Погоня. «Кинулися гуси-лебеді навздогін».
21. Порятунки. «Кинула вона дзеркальце, розлилося море».

На цьому казка може закінчитися, але часто зустрічається додатковий сюжет, у якому діє лжегерой (найчастіше брат чи брати головного персонажу), з'являються нові функції:

22. Невпізнане прибуття. «Приїхав у рідне місто, але додому не пішов, став учнем кравця».

23. Необгрунтовані домагання. «Генерал заявляє царю: «Я - зміїв переможець».

24. Важка задача. «Хто підніме зміїну голову».

25. Рішення. «Підійшов Іван, тільки торкнувся».

26. Дізнавання. «Показав він заповітну каблучку».

27. Викриття. «Розповіла все Царівна як було».

28. Трансфігурація. «Викупався Іван у молоці, вийшов краще колишнього».

29. Покарання. «Посадили служницю в бочку».

30. Весілля, царствування. «Одержав Іван царівну і півцарства».

Не всі функції присутні завжди, але число їх обмежене, і порядок, у якому вони виступають по ходу розвитку казки, незмінний. Незмінними визначають і набір ролей, тобто діючих осіб, що мають своє коло дій – одну чи декілька функцій. Цих ролей шість: відправник, царівна, герой, лжегерой, помічник, дарувальник.

Наступною важливою характеристикою казки є інтер'єр казкового світу, який можна представити у такій послідовності:

- Якесь лихо спочатку і щасливий кінець.

- Наявність помічників і шкідників.

- Зрадництво рідних.

- Трансформація героя – до кінця казки він не такий як спочатку, він сильнішає і стає значущим.

- Інше царство, яке десь далеко, там інші закони і там є щось дуже потрібне, за чим приходиться туди йти.

- У той час, як герой трансформується, інші персонажі залишаються більш - менш незмінними, і саме інше царство не змінюється.

- З іншого царства приноситься клеймо, оцінка про те, що герой там побував.

- Герой один. При всіх друзях і помічниках він йде один і одружується потім один.

- Перемагає «дурень» і ледар.

- Мінімальний термін, за який герой може чогось досягти, – «поки сім пар чобіт не зноситься».

- Зумовленість. Дракон заздалегідь знає, що його вб'є саме цей герой, уже заздалегідь відомо, куди треба піти, що зробити; хто, кому, що скаже, і що потрібно відповідати.

- Заборони порушуються, накази виконуються, герой частіше слухається, чим навпаки.

- Відсутність вибору.

Казки в символічній формі описують процеси, що відбуваються в нашій психіці, але різні теорії розглядають психіку по-різному.

Можна розглядати казку як набір патернів поведінки. Принцип з казки «Ріпка»: не виходить – спробуй ще раз, залучаючи будь-які доступні ресурси. З «Колобка»: як далеко можна відійти від мами. На крок – нічого, на два – спокійно, на три – нормально, на чотири – з'їдять.

З погляду класичного психоаналізу казка – це світ, побачений очима маленької дитини. Мама, у ній з феї перетворюється в Бабу-Ягу, доросле життя – у темний ліс, сексуальні стосунки – вовк, що з'їсть і забуде виплюнути.

Транзактний аналіз звертає основну увагу на рольові взаємодії в казках. Іншими словами, кожен персонаж може описувати реально окрему людину, точніше – визначену роль, що людина може грати чи навіть брати в основу свого життєвого сценарію. Ерік Берн чудово описав, як може поводитися в житті Червона Шапочка чи Спляча Красуня.

Юнґіанська психологія розглядає героїв казки як частини «Я» однієї людини. Усе, що відбувається в казці, можна представити як внутрішній процес, у якому, наприклад, принц-свідомість, шукає принцесу-аніму, жіночий початок і в процес втягнуті його власна мудрість (лісовий дідок-порадник), сліпа агресія (дракон) і так далі.

Ті, хто приділяють основне значення емоціям, також часто розглядають казкових героїв як персоніфіковані емоції. Якими б вигаданими не були персонажі та їхні дії, викликані ними емоції зовсім реальні. При цьому найчастіше говорять про те, що в казці дитина проживає такі емоційні стани, яких йому не вистачає в зовнішньому житті.

Гіпнотична школа звертає увагу на подібність між наведенням трансу і прослуховуванням, проживанням казки. Сама атмосфера часто майже та сама: дитина слухає казку, засинаючи, від людини, якій вона довіряє: мова ритмічна, у ній повторюються незрозумілі формули (приказки і т.п.).

Важливою рисою казки є те, що в ході її відбувається трансформація. Хтось маленький і слабкий до кінця перетворюється в сильного, значимого і багато в чому впевненого. Це можна назвати історією про дорослішання. Юнг говорив про подібне, коли основним мотивом казки вважав процес індивідуації. Це не просто дорослішання – це цілком конкретна його стадія, на якій вже оформлена й відокремлена свідомість повертається до своєї підсвідомої основи, оновлюючи і поглиблюючи їхні взаємні зв'язки, розширюючи, знаходячи доступ до нових архетипічних образів і енергій.

Дія казки відбувається не в реальному світі, а скоріше є персоніфікацією внутрішнього життя дитини. За словами самого Юнга «у міфах і казках, як і в сновидіннях, душа оповідає свою власну історію». Узагалі Юнг часто інтерпретував сновидіння, виходячи з його подібності до якої-небудь відомої казки. Дуже цікава його теорія про улюблену казку дитинства, за сценарієм якої людина несвідомо будує своє життя. На відміну від Фрейда, Юнг вважав: багато з того, що відбувається в щиросердечному житті, може бути виражене тільки за допомогою символів, а отут якраз і підходить казка.

У світі дитинства кожен крок несе в собі щось нове і, головне, цікаве. На цьому шляху зустрічаються відьми і чудовиська – це страхи і невдачі, але є там і звірі-помічники та феї – це ще невідомі здібності й можливості. Якщо з віком людина не втратила здатність дивуватися, бачити навколо щось нове й несподіване, то тим самим вона зберегла можливість перейти зі світу повсякденності в магічний світ казки.

Психологи вважають, що на долю великий вплив робить «сценарій життя». У кожного з нас є свій життєвий сценарій, своя роль: переможця чи

невдахи. За таким сценарієм переможець просто приречений на перемогу, а невдаха приречений на провал.

На зміст того чи іншого сценарію впливають походження, обставини народження, виховання, оточення, у якому особистість зростає. У кожного є улюблені казки, які змушують особливо емоційно переживати за героїв, ставати на сторону слабкого чи сильного, хвилюють душу й будять фантазію, котрі несуть емоційний, енергетичний і інформаційний заряд.

Юнг стверджує, що у кожного є власна «казка» – життя, яке, на думку деяких психологів, складається нерідко саме за сценарієм улюбленої в дитинстві казки. Вона закладає в свідомість визначену програму, задає напрямок у житті. Слухаючи казку, дитина ототожнює себе з якимось героєм. І уже в дорослому житті людина робить так, як і його улюблений герой, роблячи його «подвиги» і повторюючи його помилки. Казка закладає долю, поводження і характер, веде людину по життю і має сильний вплив на особистість.

Наприклад, гарна, чарівна казка «Спляча красуня» може закласти у свідомість негативну програму пасивного очікування і відсутності будь-якого вибору. Дівчина, улюбленою героїнею якої була Спляча красуня, може так і не «прокинутися», поки не прийде «принц». На жаль, у житті «принц» часто і не здогадується, що він повинен прийти, і чекаючи на нього «красуня» так і буде «спати» все життя. До речі, цю ж програму пасивного очікування закладає і «Сіра Шийка»: якби качечку не підбрали, вона б померла, нічого не зробивши для власного порятунку. Якщо дівчина любила цю казку в дитинстві, то в житті вона буде підсвідомо створювати ситуації агресії стосовно себе і відігравати роль жертви.

Казка «Русалонька» проводить іншу лінію жіночої поведінки, орієнтуючи на жертвопринесення чоловіку: щоб тебе любили, треба страждати, робити собі боляче, розчинитися в коханому.

«Попелюшка» дає ту ж програму, правда з більш щасливим кінцем. Щоб стати принцесою, вчить казка, треба мити, прати, працювати. Тільки важко в житті знайти фею, яка допоможе чесній трудівниці в її чудесному перетворенні.

Ці казки, по суті, закладають хворе, негативне мислення, формують невдах. Звичайно, не всі казки такі. Приміром, у «Бридкому каченяті» закладена позитивна програма: у ній герой іде шляхом переможця, перетворюючись у прекрасного лебедя.

Треба сказати, що багато чого в «програмуванні» тією чи іншою казкою залежить від ставлення батьків до її героїв, від інтонації голосу читаючого казку, від акценту його уваги на якому-небудь повороті сюжету.

Так, приміром, батьки хвалять лисицю з казки «Хитра лисиця» – і їхня дитина метикує, що хитрити в житті не просто не забороняється, а необхідно. Епізод казки, на якому робиться акцент, може стати ключовим і в житті. Так, якщо в казці «Лисиця і вовк» робиться акцент на тому, що вовк – такий гарний і чуйний, але покараний, то дитина в житті може стати жертвою, на якій «їздять» хитруни.

А іноді батьки неусвідомлено нав'язують дитині не його роль. Кому подобається Заяць-боягуз чи Незнайка, а з нього намагаються зробити Іллю Муромця чи Знайку. Граючи в житті не свою роль, людина практично приречена терпіти невдачі. Буває, що улюблена казка передається від батьків у спадщину, і тоді дитина бере не свій, а батьківський життєвий сценарій.

Отже, розглянувши загальні моменти, які характеризують казкотерапевтичні методики, розглянемо казкотерапію як *спосіб передачі знань про життя*.

Здавна життєвий досвід передавався через образні історії. Однак буває різним, є варіант або розповісти історію, або не просто розповісти цікавий сюжет, але й зробити певний висновок, або поставити запитання, яке б підштовхнуло слухача до міркувань про життя. Саме такі історії є особливо важливими, терапевтичними і є основою казкотерапії. У звичаях, казках, міфах, легендах описані основи безпечного й творчого життя. Головне тут - заронити в душу дитини зерно осмислення. А для цього необхідно залишити його з питанням усередині.

Сучасній дитині мало прочитати казку, розфарбувати зображення її героїв, поговорити про сюжет. З дитиною третього тисячоліття необхідно осмислювати казки, разом шукати й знаходити сховані значення й життєві уроки. І в цьому випадку казки ніколи не поведуть дитину в реальність. Навпаки, допоможуть йому в реальному житті стати активним творцем. Розгадуючи казкові уроки, ми знаходимо, що казкові історії містять інформацію про динаміку життєвих процесів. У казці можна знайти повний перелік людських проблем і образні способи їх розв'язку. Слухаючи казки, дитина накопичує в несвідомому якийсь символічний «банк життєвих ситуацій». Цей «банк» може бути активізований якщо буде потреба, а не буде ситуації - так і залишиться в пасиві. І якщо з дитиною міркувати над кожною прочитаною казкою, то знання, зашифровані в них, будуть перебувати не в пасиві, а в активі, не в підсвідомості, а у свідомості, що допоможе підготувати дитину до життя, сформувати найважливіші цінності.

Щоб розгадувати казкові уроки, дорослим не обов'язково все знати заздалегідь. «Розгадування», «розшифрування» – це живий творчий процес, спільна радість мислення й пізнання. Адже насправді, саме мислення, пізнання, співтворчість із дорослим є основною рушійною силою розвитку дитини. Тому казкотерапія визначається як процес створення зв'язків між казковими подіями й поведінкою в реальному житті як процес переносу казкових змістів у реальність.

2. Основні типи казок та жанри казкотерапії

Концепція комплексної казкотерапії базується на п'ятьох видах казок: художні, дидактичні, медитативні, психотерапевтичні та психокорекційні. До художніх ми відносимо казки створені багатовіковою мудрістю народу і авторські історії. Власне, саме це й заведено називати казками, міфами, притчами і т.д.

Іноді батьки і педагоги помічають, що в певному місці казки у дитини якось по-іншому блищать очі, темп дихання стає швидшим, рожевіють щоки. Певні казкові події виявляються для нього значущими і хвилюючими.

Слухаючи казку, дитина вбирає філософські смисли, стилі взаємин і моделі поведінки, при чому всі процеси осмислення протікають на несвідомому, символічному рівні.

Існували деякі підходи до визначення груп казок, як наприклад, народних та авторських. За першого підходу розумілось, що в авторських казках занадто багато особистісних проєкцій, які приховують від читача істину, і пропонували читати тільки народні казки. За іншим підходом – народні занадто жорстокі й одноманітні, але вони несуть надзвичайно важливі для нас ідеї:

1. Навколишній світ – живий. У будь-який момент все може заговорити з нами. Ця ідея важлива для формування дбайливого і осмисленого відношення до навколишнього середовища.

2. Живі об'єкти навколишнього світу здатні діяти самостійно. Ця ідея важлива для формування почуття гуманізму та толерантності.

3. Поділ добра і зла, перемога добра. Ця ідея важлива для підтримки бадьорості духу та розвитку прагнення до самовдосконалення.

4. Найцінніше дістається через випробування, а те, що вдалося без зусиль, може швидко піти. Ця ідея важлива для формування механізму цілепокладання й терпіння.

5. Навколо нас безліч помічників. Але вони приходять на допомогу тільки в тому випадку, якщо ми не можемо впоратися із ситуацією самі. Ця ідея важлива для формування почуття самостійності, а також довіри до навколишнього світу.

Наше життя багатогранне, тому сюжети народних казок різноманітні:

- казки про тварин: діти до п'яти років ідентифікують себе з тваринами, намагаються бути схожими на них. Тому казки про тварин краще всього передадуть маленьким дітям життєвий досвід;

- побутові казки: розповідають про мінливість сімейного життя, показують шляхи вирішення конфліктних ситуацій, формують позицію здорового глузду і здорового почуття гумору по відношенню до незгод, розповідають про маленькі сімейні хитрощі. Тому побутові казки незамінні в роботі з сім'ями;

- страшні казки, казки про нечисту силу. У сучасній дитячій субкультурі розрізняють також і казки-страшилки;

- чарівні казки, завдяки яким в несвідоме людини надходить «концентрат» життєвої мудрості та інформації про духовний розвиток людини. Тому, якщо ми хочемо передати дитині «концентрат» життєвого досвіду, напевно, ми оберемо народну казку.

За потреби допомогти дитині усвідомити свої внутрішні переживання, слід обрати авторську казку, незважаючи на велику кількість особистісних проєкцій.

Зазначимо, що інші види казок створюються не спонтанно, а спеціально.

Так, *дидактичні казки* можуть розкривати зміст і важливість певних знань. У формі дидактичних казок «подаються» навчальні завдання.

Психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку дитини. Під корекцією тут розуміється «заміщення» неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення дитині сенсу того, що відбувається.

Психотерапевтичні казки – це казки, що розкривають глибинний сенс подій, що відбуваються, історії, що допомагають побачити, що відбувається з іншого боку, котрі не завжди однозначні, не завжди мають щасливий кінець, але завжди глибокі й проникливі. Психотерапевтичні казки часто залишають людину із запитанням, що у свою чергу стимулює процес особистісного зростання.

Медитативні казки створюються для накопичення позитивного досвіду образного мислення, зняття психоемоційного напруження, створення кращих моделей взаємовідносин, розвитку особистісних потенціалів. Медитація являє собою повне занурення в будь-який процес. Головне значення медитативних казок – повідомлення несвідомому позитивних «ідеальних» моделей взаємовідносин з навколишнім світом та іншими людьми, тому відмінною рисою цих казок є відсутність конфліктів і злих героїв.

У процесі казкотерапії використовуються різноманітні жанри: притчі, байки, легенди, билини, саги, міфи, казки, анекдоти. Знаходять застосування й сучасні жанри: детективи, любовні романи, фентезі та ін. Усе, що описане метафорою, казкотерапія може якісно використовувати, підбираючи кожному відповідний його інтересам жанр. Отже, зробимо характеристику кожного жанру окремо.

Притча. Як правило, саме притча є носієм глибинної життєвої філософії, де життєвий урок не завуальований, а сформульований прямо. Звичайно одна притча присвячено одному уроку і її добре використовувати, коли потрібне філософське осмислення якої-небудь ситуації або явища. Притча найчастіше присвячена духовним аспектам життєвих уроків.

Наступний жанр – це *байка*, тобто більш коротка форма притчі із чітко сформульованою мораллю. Розвиток цього жанру привів до інтонації моралі. У казкотерапії корисно використовувати байки Езопа, як першоджерело цього жанру, більш пізні байки Лафонтена й І. Крилова запозичать сюжет від Езопа. Важливо відзначити, що сам життєпис Езопа є чудовим казкотерапевтичним матеріалом.

Короткою формою притчі або байки є *анекдот*, який побудований на абсурді або нестереотипній реакції. З його допомогою можна сформулювати таку важливу якість як спритність, а також уміння творчо мислити.

Інші жанри, які схожі між собою за змістом - це *легенда*, *билина*, *сага*, *епос*. Це оповідання про реальні історичні події, як правило, героїчного змісту; можуть використовуватися в роботі з підлітками.

Не менш цікавим є *міф* - оповідання про богів і героїв, де можна знайти не тільки інформацію про створення світу, але й опис різноманітних життєвих перипетій, проблемних взаємин. Міфи несуть інформацію про зміст багатьох звичаїв і про те, за якими законами організоване життя. Завдяки міфам ми можемо відчувати особливості національного менталітету. Тому використання міфів корисно для дослідження проблемних взаємин і для пізнання різноманіття навколишнього світу й загальних закономірностей його устрою.

Найбільш різноманітним жанром є *казка*, для якої характерний так званий «бродячий сюжет». Тобто казки різних народів мають дуже багато загального. Тому є всі підстави говорити, що казки відбивають загальні закономірності розвитку подій, явищ, учинків. Крім того, у багатьох казках зашифровані уявлення наших предків про майбутнє. І якщо міфи розповідають про давню давнину, то казки часто розповідають про далеке майбутнє. Створюючи казку, людина не тільки розповідає про свої проблеми, вона у певному розумінні програмує себе.

Казкотерапія по своїй сутності не могла обійти стороною приймання драматизації. «Проживання» під маскою безлічі життів значно збагачує інтелектуальний, емоційний і поведінковий багаж людини.

Слухаючи або читаючи казку, дитина або дорослий програє її у своїй уяві, який уявляє собі місце дії й героїв казки. Таким чином, він у своїй уяві бачить цілий спектакль, тому зовсім природнім є використання драматизації казок у психологічних цілях. Однак не кожна дитина й доросла має акторський талант для того, щоб самому відіграти на сцені, тому для психологічних цілей використовується також постановка казок за допомогою різних видів ляльок і пісочниці. Усвідомлення своїх негативних рис - перший крок до керування ними. Другий крок - програвання їх. Тому вміло організована постановка може служити ефективним засобом для корекції важких емоційних станів. Перебуваючи довгий час в активному стані, виконуючи дії спектаклів, відбувається всебічний розвиток дітей, освоєння ними нових умінь і навичок, діти опановують засоби мовної й рухової виразності.

Казкотерапевтичні постановки не допускають «болісного виучування» ролей і тривалих репетицій. Головним стає експромт, дитяча творчість є первісним щабелем у розвитку творчої діяльності, цінність якого не в результаті, не в продукті творчості, а в самому процесі.

Особливим аспектом драматизацій виступає лялькотерапія, яка дає дітям можливість створювати творчий продукт, адресований не тільки їм самим, але й іншим людям. Завдяки лялькотерапії створюється особливе «терапевтичне» середовище, що стимулює розвиток особистості дитини, а також досягаються наступні результати:

- розвивається мова дітей;
- розвивається емоційна й моторна адекватність;
- розвиваються комунікативні навички;
- розвивається просторова орієнтація;

- зміцнюється зв'язок із батьками.

Оживляючи ляльку, дитина відчуває й бачить, як кожна його дія негайно відбивається на поведінку ляльки. Отже, дитина одержує оперативний не директивний зворотний зв'язок про свої дії, що допомагає їй самостійно коригувати свої дії, поліпшуючи ляльководження.

З огляду на вищезазначене слід підкреслити, що робота з лялькою дозволяє:

- 1) удосконалювати дрібну моторику руки й координацію рухів;
- 2) відповідати за керування лялькою;
- 3) проявляти через ляльку ті емоції, почуття, стани, рухи, які у звичайному житті за якимись причинами людина не може або не дозволяє собі проявляти;
- 4) усвідомлювати причинно - наслідкові зв'язки між своїми діями й зміною стану ляльки;
- 5) навчитися знаходити адекватний тілесний рух різним емоціям, почуттям, станам;
- 6) розбудовувати довірливу увагу;
- 7) удосконалювати комунікативні навички й культуру.

Завдяки різноманітності ляльок можна міняти різні види діяльності, тому діти довго не стомлюються. Стає можливою й постановка лялькових спектаклів. Особливе місце в казкових постановках займають казкі-експромти, які народжуються «тут і зараз», без домашніх заготовок. Їхнім джерелом є інтуїтивне чуття актуальної проблематики групи, динаміка сюжету й кінець такої казки не відомі навіть ведучому, ефект психологічного впливу подібних постановок величезний. Самі актори можуть підказувати повороти сюжету, тому постановка перетворюється в живий процес співтворчості. Існує спеціальний напрямок у казкотерапії (родоначальником є петербурзький казкар - Андрій Володимирович Гнездилов), названий імідж - терапією, у якому завдяки новому іміджу людина символічно одержує нове минуле, сьогодення й майбутнє, адже в житті кожний відіграє безліч ролей. Але буває так, що ми настільки звикаємо до однієї ролі, одного образу, що через деякий час стаємо його рабом. З погляду психологів таке явище називається «відповідністю образу». Нечітка відповідність власно створеному образу позбавляє людину спонтанності, неочікуваних дій, що можна виправити за допомогою казкотерапевтичного методу, який дає змогу змінитись, спробувати себе в новій ролі, де терапевтичний ефект досягається за допомогою миттєвих перетворень.

Гнездилов А. В. зазначає, що проживши життя казкового образу, людина здобуває додаткову силу. У казковому образі він може компенсувати те, чого йому не вистачає в житті, наприклад, нових емоцій і переживань, які йому надають казки. Часто новий образ підкреслює «єство» людини, те, що ретельно ховається. А це дає багатий матеріал не тільки для діагностики, але й корекційної роботи. Діти схильні ідентифікувати себе з різними героями казок, мультфільмів, історій. У казковому середовищі вони можуть вибрати для перевтілення будь-який персонаж. Перетвореній дитині пропонується

продемонструвати, як ходить його персонаж, що він любить, що не любить, з ким він дружить та ін. Завдання ведучого – зібрати якнайбільше проєктивної інформації про персонажа, у якого перевтілилася дитина. У такий спосіб виявляються особистісні тенденції, мотиви, емоційні стани, ціннісні орієнтації людини. Перебуваючи в образі, він може з одного боку, відіграти подавлені емоції й бажання, з іншого боку, програти й підсилити необхідні йому моделі поведінки. Зміна образу, перевдягання, багато в чому здатне допомогти й самому вихователю. Змінюючи образ, він змінює характер, стиль поведінки й спілкування.

Як бачимо, казкотерапія – це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, може матеріалізуватись мрія; а головне, в ній з'являється відчуття захищеності.

3. Практичне застосування казкотерапевтичних методик при роботі з дітьми, батьки яких розлучились

На думку, Т. Зінкевич - Євстигнеевої казка звичайно виконує три функції: діагностичну, терапевтичну і прогностичну. Діагностична казка припускає виявлення вже наявних життєвих сценаріїв і стратегій поведінки дитини. Інструкції, які пред'являються дитині в цьому випадку, є такими: «Склади казку про хлопчика п'яти років», «Склади будь - яку казку». Потім відбувається аналіз казки. Таким чином, може бути виявлений базовий життєвий сценарій, або те, що стало стереотипною поведінкою дитини. Також діагностична казка може сприяти виявленню відносин або стани дитини, про які вона не прагне або не може говорити вголос. Казка – дзеркало, що відбиває реальний світ через призму особистого сприйняття, її можливості безмежні: у казці трапляється все, що не може відбуватися в реальності, там є розмовляючі тварини, чарівні палички, чудесні млини. Завжди щасливий кінець – вона оптимістична, добра й надійна. А слухач завжди співпричетний із подіями і сутністю, що відбувається, він може уявити себе кожним з персонажів, він неодмінно відчуває й проживає перипетії сюжету, озивається на них своєю душею, оцінює, порівнює і знаходить можливість зрозуміти й прийняти себе та власну творчість, підвищити самооцінку й змінитися в бажаному напрямку.

Як зазначає Гнездилов А.В., казкотерапевтична робота з дитиною може бути проведена різними способами:

- 1) для роботи може використовуватися існуюча авторська або народна казка;
- 2) терапевт і дитина можуть складати казку разом, одночасно драматизуючи її всю або окремі елементи;
- 3) дитина може складати казку самотійно.

Існують рекомендації щодо застосування казкотерапії, які можуть бути сформульовані в такий спосіб:

1. Сеанс казкотерапії необхідно проводити якийсь час після ситуації, що травмує, коли дитина заспокоїлася і здатна подивитися на події з боку, у

нашому випадку через призму казкової реальності. Найбільше підходить для такого спілкування час перед денним або нічним сном.

2. «У деякому царстві, у деякій державі» – ці слова начебто дають зрозуміти, що така історія могла відбутися де завгодно: можливо за тридев'ять земель, а можливо і зовсім поруч. Це буде залежати від того, наскільки близько до себе дитина приймає казкову історію. Певне місце дії психологічно відокремлює дитину від подій, що відбуваються в казці. Дитині складно перенести себе в конкретне місце, особливо якщо вона там ніколи не була.

3. Для того, щоб дитина краще сприймала те, що з нею відбувається в казці, можна вигадати ритуал переходу в Чарівну країну. Одним з елементів такого ритуалу може стати «перетворення» дитини в будь-якого казкового героя (на вибір дитини).

4. Спосіб подачі казкового матеріалу й залучення дитини до творчого процесу можна вибрати самостійно. Наприклад, розповідати казку, ставлячи запитання: «Як ти думаєш, чому герой зробив так?», «Тобі сподобався його вчинок?», «Як би ти зробив на його місці?» Можна запропонувати дитині скласти казку разом, розповідаючи їй невеликі фрагменти по черзі. Також можливий варіант, коли дорослий пропонує дитині скласти казку на задану тему. Ще одним варіантом казкотерапевтичної роботи може стати розповідання відомої казки від імені різних персонажів.

Казкотерапія ефективна тим, що вмещає в собі всі технології: від діагностики до корекції, включаючи профілактику й розвиток індивідуальності. До того ж вона органічно синтезується з усіма відомими методами психотерапії, застосовна як в індивідуальній роботі, так і в груповій, підходить для будь-якого віку. Тобто, казкотерапія – поліфонічний метод, який *виконує наступні функції*:

- заповнює прогалини індивідуальної історії клієнта й доповнює її загальнолюдською інформацією;
- дозволяє актуалізувати моменти особистої історії;
- дозволяє сформулювати новий погляд на ситуацію й перейти на новий рівень її усвідомлення, моделюючи більш конструктивне відношення й поведінку;
- відображає внутрішній конфлікт клієнта й дає можливість міркувати над ним;
- є символічним «буфером» між клієнтом і казкотерапевтом, завдяки чому опір клієнта згладжується й енергія направляється на міркування;
- служить альтернативною концепцією сприйняття неоднозначних життєвих ситуацій;
- формує віру в позитивний дозвіл проблеми (але для того, щоб це побачити, часто потрібно відійти від стереотипів повсякденної свідомості).

Зазначимо, що при використанні психотерапевтичних казок слід враховувати три особливості: доречність, щирість, дозованість.

Як зазначає Т. Зінкевич - Євстигнєєва, оповідь психотерапевтичної казки – це завжди скорочення «дистанції» між клієнтом і терапевтом. Отже, від казкотерапевта потрібний прояв відкритості й щирості.

Психотерапевтичні казки мотивують до міркування, часто це є тривалим процесом. У зв'язку з вище зазначеним, треба зробити висновок, що не можна «перевантажувати» клієнта казками, щоб він не втратив до них чутливість.

За нашим дослідженням, тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і в дорослих. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до рівня свідомості й підсвідомості, що дає особливі можливості при комунікації. Особливо це важливо для корекційної роботи, коли необхідно в складній емоційній обстановці створювати ефективну ситуацію спілкування.

Отже, казка по своїй сутності виконує безліч взаємопов'язаних між собою функцій, серед яких діагностична, терапевтична і прогностична, тому саме метод казкотерапії є ефективним при роботі з дітьми, батьки яких розлучились.

Таким чином, комбінуючи різні прийоми казкотерапії, можна допомогти кожній дитині прожити багато ситуацій, з аналогами яких він зіштовхнеться в дорослому житті і значно розширити його світогляд й способи взаємодії з іншими людьми.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте сутність методу казкотерапії та його значення.
2. Назвіть основні типи казок.
3. Проаналізуйте основні прийоми роботи з казкою.

Тема 11. Використання лялькотерапії у соціально-психологічній роботі.

1. Лялькотерапія як корекційний метод соціально-психологічної роботи.
2. Види ляльок та особливості виготовлення.
3. Функції ляльки-іграшки.

Література:

1. Бачков И. В. Королевство Разорванных связей, или психология общения для девочек и мальчишек. – М.: Ось – 89, 2001.
2. Бачков И. В. Психология для малышей, или Сказка о самой «душевной» науке. М., 1996.
3. Защиринская О. В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. – СПб.: Издательство ДНК, 2001. – 152 с.
4. Зинкевич-Евстигнєєва Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: «Речь», «ТЦ Сфера», 2001. – 400 с.: С. 190–243.

5. Зиновьева Н. О. Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003. – 248 с.: С. 208–242.

6. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. м.: сфера, 2002 г. – с.510 с.

1. Лялькотерапія як корекційний метод соціально-психологічної роботи.

Лялькотерапія – це вид арт-терапії, який використовує корекційний вплив ляльки та є проміжним об'єктом у взаємодії дитини і дорослого. Метою лялькотерапії в корекційній роботі є допомогти дитині ліквідувати хворобливі переживання, укріпити психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, вправляти у правильній звуковимові, розвивати мовленнєву компетентність, вирішити конфлікти в умовах колективної творчої діяльності.

Лялькотерапія виступає окремим блоком психокорекційної роботи казкотерапевта. Лялькотерапія, запропонована Т. Зінкевич-Євстігнеєвою має такі *етапи роботи*: виготовлення ляльки, «оживлення» та знайомства з лялькою, використання ляльки у казкових сюжетах.

Особливого значення набуває процес *виготовлення* ляльки. Він дозволяє об'єднати дитину з дорослим (батьками). Цю методику відносять до проєктивних діагностичних, оскільки, створюючи власну ляльку (за власним бажанням та задумом), дитина часто відображає в ній себе, свої проблеми. Іноді така лялька візуально буває схожою на свого творця, що підтверджує проєктивний характер зазначеної методики.

У спільній роботі дитини та батьків над створенням ляльки основна ідея-проєкт мають належати самій дитині. Дорослий стимулює дитячу фантазію (емоційна підтримка, похвала, обговорення питань вибору матеріалів та техніки виготовлення, тощо) та допомагає на технічному рівні реалізувати дитячий задум. Досвід роботи показує, що ця спільна робота носить виховуючий характер, допомагає краще пізнати дорослому й дитині один одного, отримати реальний досвід об'єднання у спільній справі, провести весело та цікаво вільний час у сімейному колі.

Найбільш зручним у даній роботі є виготовлення ляльок- маріонеток. *Лялька-маріонетка* є добрим засобом самовираження для аутичних, сором'язливих дітей. *Виготовлення такої ляльки дозволяє*:

розвивати дрібну моторику руки («мануальний інтелект»);

розвивати фантазію та образне мислення;

розвивати вміння малими засобами виражати характер;

розвивати здатність тонко відчувати інших та те, що відбувається навколо;

розвивати здатність до концентрації уваги;

зміцнити зв'язок Дитина – Фахівець – Батьки.

Характерним для процесу виготовлення власної ляльки є те, що дитина часто персоніфікує себе з даною іграшкою, відображає себе, свої думки та проблеми.

На етапі «оживлення» та знайомства з лялькою дитина відпрацьовує механізми саморегуляції: на образному рівні вчиться тримати себе в руках та адекватно виражати власні почуття. Через емоційну децентрацію дитина легко вступає у комунікативну діяльність. За дослідженнями вчених Санкт-Петербурзького інституту казкотерапії, непосидючі, рухливі діти стають більш уважними та урівноваженими, проте замкнуті, нетовариські, некомпанійські – більш відкритими та емоційними:

Дітям пропонується представити власну ляльку: Як звати ляльку? і Що полюбить? і Як рухається? Про що мріє?

Для важких «особливих» дітей, в яких спостерігається незграбність, емоційна незрілість, низький рівень наслідування казкотерапевтам рекомендується використання таких іграшок: петрушечні ляльки (на руці); і в'язані пальчикові; ляльки-рукавички (на «спині» рукавички-тримач, який фіксує кисть руки); «Я-лялька» (розмір іграшки дорівнює росту дитини, вона створює дитині при грі повний психологічний захист).

Лялькотерапія дозволяє: розвивати мовлення дитини; впливати на емоційну та моторну активність; розвивати комунікативні якості; розвивати просторове орієнтування; скріплювати зв'язок з батьками.

Вчені розглядають гру з ляльками як діагностичне та терапевтичне явище одночасно (Irwin, 1993). За методикою, запропонованою Н. Зінов'євою та Н. Михайловою, для дітей, що пережили насилля, або мають проблеми у соціалізації, рекомендують набір із 15–20 різних ляльок: агресивні, миролюбні, ляльки, що зображують родину, вчителів, вихователів, міліцію, лікарів, ляльки-відьми, ляльки-тварини тощо.

Процедура проведення такої лялькотерапії:

- терапевт пропонує ознайомитися з ляльками;
- терапевт пропонує обрати ляльок, за допомогою яких дитина хотіла б розповісти яку-небудь історія (або конкретно про тих людей, яких знає дитина, або про ситуації);
- терапевт відмічає, яких ляльок дитина обирає, а яких – ні;
- терапевт вступає у гру та просить дитину ознайомити його з ляльками, допомагає їй описувати ляльок за допомогою відкритих запитань;
- у процесі програвання сюжету терапевт втручається тільки в разі необхідності або на прохання дитини;
- по закінченню гри терапевт розмовляє з лялькою: задає знову питання відкритого типу про думки, почуття, дії ляльки, а потім поступово й непомітно переносить свої питання та інтерпретацію безпосередньо на дитину.

В ігровій терапії Гаррі Лендрета в рамках недиректованого клієнт-центрованого підходу (К. Роджерс) терапевт вбачає свою функцію в тому, щоб розуміти та відображати емоційний стан дитини під час гри. Роль

іграшки, ляльки полягає у тому, щоб викликати певні типи поведінки та у деякій мірі структурувати поведінку дитини.

2. Види ляльок та особливості виготовлення.

За Г. Лендретом іграшки, ляльки, що використовуються під час терапевтичних занять, можна поділити на три великі групи:

- іграшки із реального життя;
- лялькова родина (краще – ляльки-маріонетки, за допомогою яких можна обіграти сімейні відносини), ляльковий будиночок, машини, човники (можливість пересуватися у просторі кімнати, та наближатися до терапевта), каса (швидке почуття контролю);
- іграшки, які дозволяють відреагувати агресію: це структуровані іграшки та матеріали (глина, пластилін для виготовлення ляльок); іграшкова зброя, іграшкові солдатики, агресивні ляльки «бі-ба-бо» (крокодили та інші дикі тварини);
- іграшки для творчого самовираження та послаблення емоцій;
- неструктуровані матеріали: пісок, вода, кубики, фарби тощо.

Досить ефективними у лялькотерапії є *пальчикові ляльки*. Психологічний ефект таких ляльок полягає у тому, що, неконтактна, сором'язлива, нерішуча дитина, незважаючи на те, що лялька знаходиться на її руці, розглядає її відокремленою від себе. Завдяки цьому може активно включатися в ігрову діяльність, розкривати свої найпотаємніші почуття, за принципом: це – не я, це – лялька! («Це не я казав. Це лялька так каже!», «Я відчуваю те ж саме, що відчуває лялька!»).

Ефективні результати отримали дослідники І. Медведева, Т. Шишова використовуючи ляльковий театр у роботі з дітьми, що потребують особливої уваги. Постановка правильного вимовляння звуків припускає відпрацювання відповідних артикулярних позицій за допомогою показу та пояснення. Слід підкреслити, що діти мають схильність до наслідування, наочних форм мислення, до гри. Тому дуже ефективним є використання ляльок у процесі корекції артикуляційних розладів і розвитку дрібної моторики рук. Дитина надіває на руку ляльку, точніше вкладає свою руку у рот ляльки (частіше за все, такі ляльки – це ляльки-звірі), і вчиться вимовляти звуки за допомогою ляльки та через саму ляльку, і вже не соромиться своїх помилок при вимовлянні звуків, слів, тому що, на її думку, помилку припускає не дитина, а образ-звір.

Слід підкреслити, на цих заняттях діти тричі психологічно захищені:

- по-перше, дитина захищена від глядачів, які спостерігають за такою грою – ширмою, за яку вона сховалась;
- по-друге, дитина захищена лялькою, яка одягнена на руку і яка є самостійною фігурою, або окремим від дитини образом і бере на себе всі проблеми дитини, що надає дитині можливість самовираження і самопізнання;

- по-третє, сама специфіка театру ляльок полегшує дітям перенести внутрішні переживання на символічний об'єкт.

3. Функції лялькотерапії :

1. Комунікативна – встановлення емоційного контакту, об'єднання дітей в колектив;
2. Релаксаційна – зняття емоційної напруги;
3. Виховна – психокорекція прояв особистості в ігрових моделях життєвих ситуацій;
4. Розвиваюча – розвиток психічних процесів (пам'яті, уваги, сприйняття), моторики;
5. Навчальна – збагачення інформацією про навколишній світ.

Лялькотерапія дозволяє об'єднати інтереси дитини і корекційні завдання лялькотерапевта, дає можливість природного і безболісного втручання дорослого в психіку дитини з метою її корекції або психопрофілактики. Використовується цей метод в цілях профілактики дезадаптивної поведінки, корекції протестної, опозиційної, демонстративної поведінки у результаті розігрування на ляльках в парі з батьками або однолітками типових конфліктних ситуацій, що взяті з життя дитини.

У лялькотерапії використовують різноманітні види ляльок:

- ляльки-маріонетки;
- пальчикові ляльки;
- тіньові ляльки;
- мотузкові ляльки;
- площинні ляльки;
- ляльки-рукавички;
- ляльки-костюми.

Виготовлення пальчикової ляльки:

Пальчикові ляльки — це фігурки, що надіваються на пальці рук. У психології існує такий термін, як «лялькотерапії». Вона включає в себе саме роботу з пальчиковими ляльками і не тільки саму гру, а й розробку персонажів, самостійне виготовлення фігурок. Зробити їх можна різними способами — від самого простого (з паперу або картону) до більш складного (зшити або зв'язати).



Інструкція

1. На щільному картоні олівцем намалюйте форму голови і шиї персонажа. Так ви визначите розміри майбутньої ляльки. Шия повинна бути не коротше 5 см і не тонше 1,5 см. Акуратно виріжте вийшов образ.

2. Прикрасьте голову ляльки. Намалюйте очі, ніс, рот, з кольорового паперу зробіть вуха і прикріпіть їх за допомогою клею. Прикрашати ляльку можете на свій смак, а можете довірити цей процес дитині, адже у нього може бути власне бачення персонажа. Допомагайте йому, направляйте його дії, але при цьому не обмежуйте фантазію свого юного дизайнера.

3. Щоб приготувати так званий «наперсток» – утримувач для ляльки, візьміть смужку паперу, поверніть її в трубочку і закріпіть клеєм або скотчем. До одного з кінців приклейте прикрашену голову ляльки. Інше отвір призначено для пальця. Ще простіше зробити ляльку з тенісного м'ячика або футляра від кіндер-сюрпризу. Досить виконати отвір для пальця і оформити іграшку.

4. Не зупиняйтеся тільки лише на виготовленні ляльки. Попрацюйте над іншими декораціями для вашого «вистави». З картону можна вирізати будиночок, паркан і інші елементи. Не забудьте про сцену і лаштунки. Нехай дитина самостійно зробить анонс уявлення, яке ви покажете глядачам. Те, що він сам брав участь у підготовці персонажів, додасть йому впевненості.

Крім терапії, гра з подібними ляльками розвиває в дитині допитливість, інтерес до творчості, допомагає позбутися від сором'язливості і розвиває мову. Перш ніж приступати до виготовлення ляльок, виберіть казку, яку будете розігрувати з дитиною. Вибір може ґрунтуватися на вікові дитини, її інтересах і перевагах.

Після вибору казки обговоріть кожного персонажа. Визначте, як він виглядає, якого розміру, які кольори переважають в його зовнішності. Зверніть увагу на характер героїв, дайте відповідь на запитання дитини, якщо вони є, і приступайте до створення ляльок.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте лялькотерапію як корекційний метод соціально-психологічної роботи.
2. Охарактеризуйте види ляльок та особливості виготовлення.
3. Проаналізуйте функції ляльки-іграшки.

Тема 12: Метод фототерапії у соціально-психологічній роботі з клієнтом.

1. Визначення фототерапії. Психолого-педагогічні функції фототерапії.
2. Фототерапія у контексті психотерапії мистецтвом та арттерапії.
3. Загальна характеристика різних технік, ігор та вправ у фототерапії.
4. Розвиток візуального та понятійного мислення, пам'яті, уваги, дрібної моторики.

Література.

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно. – Москва: Академический проект, 2002.

2. Копытин А. И. Основы арт-терапии. – СПб.: Лань, 1999.

3. Копытин А. И. Фототерапия как средство деконструирования гендера // Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков, взрослых. Материалы IV Всероссийской конференции. – СПб.: Иматон, 2002. – С. 38–41.

3. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 96 с.

3. Лей Дж., Хаузи Дж. Автопортретные изображения для игры с песочницей // Практикум по игровой психотерапии / Под ред. Х. Кэдьусон, Ч. Шефера. – СПб.: Питер, 2000.

1. Визначення фототерапії. Психолого-педагогічні функції фототерапії.

Фототерапія вважається одним з новітніх напрямків розвитку арттерапії на сучасному етапі, незважаючи на досить тривалий період існування самого мистецтва фотографії. Терапевтичний ефект фотографії повертає до себе увагу представників різних психотерапевтичних напрямків, які намагаються пояснити психокорекційний, психопрофілактичний та розвивальний вплив фотографії на особистість:

М. Бурно розглядає фотографію як одну з форм терапії творчим самовираженням; І. Кук, Дж. Лей, Дж. Паузі пропонують використовувати фотографію у контексті ігрової та ігрової сімейної терапії;

Авторські програми А. Копитіна трактують фототерапію як комплексну багатфункціональну терапію мистецтвом. Автор підкреслює лікувально-корекційний вплив фотографії на особистість, починаючи з 3–4 річного віку та закінчуючи людьми похилого віку.

А. Копитін дає таке визначення фототерапії:

Фототерапія – це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини.

Фототерапія передбачає роботу з готовим матеріалом, або створення оригінальних авторських знімків.

Таким чином, *основним змістом* фототерапії є створення та/або сприймання фотографічних образів, яке доповнюється обговоренням та різними видами творчої діяльності (образотворча діяльність, рух та танці, драматизація, художній опис тощо).

Розрізняють три основні форми організації фототерапевтичної діяльності: індивідуальну; індивідуально-групову; групову.

Саме «технізоване» мистецтво фотографії багатогранне (інтегрує в собі різні види творчої діяльності). Фотографію можна розглядати як гру: вибірка з реальністю та її візуальним відображенням; комбінування; створення сюрреальності тощо.

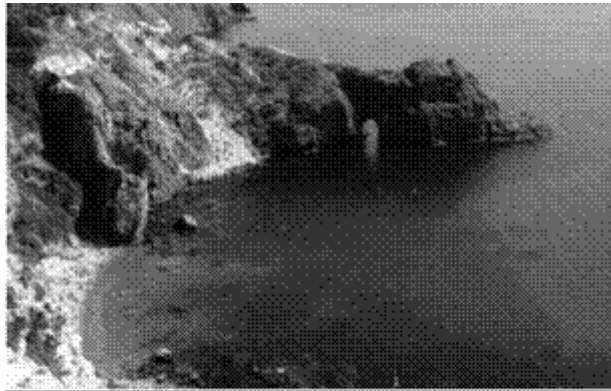
Фотографія це:

- самопрезентація людини – представлення себе у певному образі реальній або уявній аудиторії; своєрідний міні-спектакль;

- інструмент для дослідження тілесного образу «Я»;

- інструмент дослідження життя людини, особливо коли фото супроводжується розповіддю, так званий нарративний метод фототерапії.

Психолого-педагогічні функції фотографії (за А. Копитиним) полягають:



Мал. 2.8. Краєвиди Криму

у стимулюванні сенсорики людини (при роботі з фотографією відбувається активізація різних сенсорних систем — зір, кінестетика, тактильна чутливість тощо);

в організації, інтегруванні відчуттів — відбувається координація різних сенсорних систем, поява різних асоціацій;

у об'єктивації внутрішнього світу — здатність фотографії робити видимими переживання та особистісні прояви людини, що відображаються у зовнішності та вчинках;

у відображенні динаміки зовнішніх та внутрішніх змін, якщо маємо достатню кількість знімків для ретроспективного аналізу;

у смислоутворенні — здатність фотографії допомогти людині побачити смисл вчинків та переживань;

у деконструюванні — звільнення людини від неправильних, «сконструйованих» значень та формування нової системи значень;

у рефреймінгу та реорганізації дійсності — використання фотоколажа та фотомонтажу;

в утримуванні (контейніруванні) вражень — фотографія здатна «утримувати» почуття у реальності; ідея сублимації;

в експресивно-катарсичній спрямованості — емоційне очищення, звільнення від важких переживань;

у захисті особистості — забезпечує дистанціювання від травматичних переживань, певний ступень контролю над ними, саме людина може визначити момент, у який знімки можуть бути показані.

2. Фототерапія у контексті психотерапії мистецтвом та арттерапії

Оскільки фототерапія — це візуальне мистецтво, то цілком ймовірно представити його складовою арттерапії

У складі арттерапії фототерапія виступає як діагностуючий, розвивальний або психопрофілактичний прийом. Тому цей вид психотерапії можна вважати естетотерапевтичним.

Сам термін «образотворче мистецтво» пов'язаний з процесом зміни (при цьому фотографія – лише фіксує наявне!) форм та методів художньої практики. За останні десятиліття художниками були успішно освоєні нові жанри та напрями образотворчого мистецтва: ассамбляж (колаж у об'ємному представленні) та робота з об'єктами, інсталяція, хеппенінг та перформенс.

Всі вони передбачають створення образів з готових предметів та художню організацію простору. Тому мистецтво фотографії сьогодні можна включати у арсенал арттерапевтичних зображувальних засобів.

Серед найбільш актуальних організаційно-змістових питань фототерапевтичної роботи виділимо такі:

- вартість: сучасна побутова фотографія є досить дешевою та доступною за ціною для багатьох людей; це досить економічний арттерапевтичний засіб у порівнянні з іншими. Можна використовувати власні фотоапарати, або користуватися вже готовими знімками з сімейних фотоальбомів;

- складність процесу фотографування: застосування фотографії у фототерапії не вимагає технічної майстерності, витрати сил та часу залежатимуть від психологічних потреб самої людини;

- природність: фотографія схожа з природним процесом і у цьому сенсі вона є своєрідним «мікрокосмосом», який відображає безліч відносин між різними елементами реальності з її циклами змін (за А. Копитіним).

3. Загальна характеристика різних технік, ігор та вправ у фототерапії

За даними спеціалістів у галузі фототерапії представлені техніки, ігри та вправи можна використовувати як своєрідні засоби психологічного та естетотерапевтичного впливу на дитину, як складову різних реабілітаційних та розвивальних програм.

Усі техніки, ігри та вправи поділено на групи в залежності від їх основного призначення.

1. Розвиток візуального та понятійного мислення, пам'яті, уваги, дрібної моторики: фотографування пов'язане з вибором об'єктів, ракурсів та моментів зйомки, тому є фактором розвивального впливу на дитину. Найбільш значущим воно є для дітей з обмеженими пізнавальними можливостями або неврологічними порушеннями.

Техніка «Схожі предмети»: фіксується на плівку внутрішня або зовнішня схожість предметів; пояснення дитиною свого вибору та створення композицій.

Техніка «Система послідовного порядку»: фотографування предметів, що мають певні відмінності за якоюсь якістю: об'єм, розмір тощо.

Техніка «Горизонтальне та вертикальне»: фотографування декількох предметів, що розташовані вертикально або горизонтально, пояснення дитиною свого вибору.

Техніка «Ближче-подалі», «Вище-нижче», «Справа – зліва»: по аналогії з попередньою технікою.

Техніки фотоколажів: «Предметні композиції», «Дім, сад, магазин», «Карта району або міста».

2. *Загальні теми (свята, пори року, стихії, кольори навколо нас тощо):* основною метою проведення технік цієї групи є актуалізація та вираження різних, у тому числі й складних, негативних почуттів, їх усвідомлення та інтеграція (емоційний розвиток); розвиток самоконтролю; розкриття творчих можливостей дитини.

У назвах технік фіксується сама ідея вправи-фотографування. Як правило, усі роботи закінчуються створенням плакатів, міні альбомів-книжок з фіксацією дитячих пояснень-розповідей.

Техніка «Робота з полярностями»: створення серії знімків, у яких будуть представлені предмети з діаметрально протилежними зовнішніми або внутрішніми характеристиками, або такі, що викликають протилежні почуття. Наприклад: «Велике та маленьке», «Прекрасне та потворне», «Приємне та неприємне» тощо. Можна свій вибір супроводжувати текстами з художніх творів або Біблії.

Техніка «Свято»: створення серії знімків сімейного, або релігійного або світського свята, певним чином організувати знімки у просторі, обговорити у групі.

Техніки «Пори року», «Стихії», «Кольори навколо нас», «Ілюстрації» мають схожий тип завдань і досить виражений діагностичний компонент для виявлення найбільш складних внутрішніх переживань та проблем дитини.

3. *Самосприйняття:* актуалізація та виявлення почуттів, пов'язаних з різними періодами життя людини, їх усвідомлення та інтеграція.

«Техніка «Лінія життя»»: робота з готовим фотоматеріалом з сімейного альбому дитини; Основне завдання – вибір найбільш значимих (цікавих, складних) моментів у житті, обговорення.

«Техніка «Грані мого «Я»»: продовження ідеї попередньої техніки з акцентом на пошук фотографій, що відображають різні особистісні прояви: «Я – дитина», «Я – син», «Я – дошкільник», «Я – рибалка», «Я – співак» тощо.

Техніка «Автопортрет»: вибір найбільш сутнісних фотографій дитини.

Техніка «Мої друзі у минулому та у теперішньому».

Техніка «Почуття та настрої у даний момент»: фотографування на заняттях; краще використовувати моментальне фото або цифрові камери.

Техніка «Мої секрети», «Світ моїх захоплень».

4. *Робота у парах та колективні вправи:* основне завдання педагога – актуалізація та вираження й усвідомлення почуттів у контексті групи.

Отримання нового досвіду спілкування. Розвиток здібності розуміти почуття інших людей.

Техніка «Розмова»: невербальне спілкування між учасниками групи з використанням власних фотографій, основне завдання – створити спільний фотоколаж – наші спільні та відмінні риси, обговорення результатів роботи у групі.

Техніки «Спільний фотоколаж», «Спільний фотопроєкт».

Техніка «Створення портрету»: на основі використання фотографій партнера та додаткових матеріалів з основним завданням – передати головну сутність людини.

5. *Техніки, ігри та вправи мультимодального характеру:* основною ідеєю цієї групи технік є актуалізація, вираження та усвідомлення почуттів у контексті групи. Розвиток міжособистісної компетенції та навичок включення у спільну діяльність. Розвиток тілесного самоусвідомлення та розвиток вміння розуміти почуття інших людей та «Мова тіла»:

Техніка «Фотографія у поєднанні з вільним рухом».

Техніка «Виразні жести і пози».

Техніка «Танок почуттів».

Техніка «Живі скульптури».

Техніка «Галерея образів».

Техніка «Робота з гримом»: робота у парах «Гример-актор»; особливістю виконання цієї техніки є обов'язкове спостереження себе у дзеркалі перед тим, як відбудеться фотографування.

Основна ідея кожної з технік окреслена самою назвою-підказкою. Виконання завдання супроводжується фотографуванням найбільш значущих моментів з наступних обговорення у групі та створенням колажів, виставок, плакатів тощо.

Крім зазначених технік роботи з фотоматеріалом варто зазначити деякі аспекти використання цього естетотерапевтичного ефекту у повсякденному житті дитини.

Відомо який позитивний, суто естетичний ефект, справляє наявність на робочому столі людини фотографії її близьких; як часто ми розміщуємо у своїх квартирних інтер'єрах цікаві сімейні фотографії, вважаючи при цьому, що таким чином створюється своєрідний цілющий мікроклімат у побутовому середовищі. Цей ефект варто застосовувати й у роботі з дітьми, що знаходяться у навчальних закладах. Зарубіжними дослідниками підтверджений ефективний прийом розташування в особистому куточку дитини поряд з її улюбленими іграшками фотографії членів родини (мами, тата, сестер, братів, тощо), це створює ефект присутності близької людини, захищеності й психологічної безпеки дитини.

Окремим блоком можна виділити роботу з *сімейними фотоальбомами*. Діти люблять розглядати власні альбоми, супроводжуючи цей огляд досить емоційним, яскравим коментарем. Аналіз знімків розміщених у фотоальбомах, дає можливість стверджувати про абсолютну більшість саме позитивних, яскравих, «щасливих» моментів, що їх фіксує у нашому житті

фотооб'єктив. До таких моментів хочеться повернутися, згадати, ще раз пережити їх за допомогою фотографії. Тому такі теми дитячого життя як: «Новий рік»; «Мій день народження»; «Ми на відпочинку»; «Ми на морі» тощо стають улюбленими темами саме дитячого перегляду фотоальбомів.

Естетотерапевтичний ефект цього виду діяльності очевидний. Його можна порівняти з ефектом слухання дитиною улюбленої казки, очікуваним спілкуванням з батьками, цікавою грою.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення фототерапії та характеризуйте її психолого-педагогічні функції.
2. Охарактеризуйте фототерапію у контексті психотерапії мистецтвом та арттерапії.
3. Дайте загальну характеристику різних технік, ігор та вправ у фототерапії.

Тема 13: Методика застосування сміхотерапії (гелотологія).

1. Біологічна користь сміху та його види.
2. Напрямки сміхотерапії.
3. Педагогічні поради у використанні сміхотерапії.

Література:

1. Шишова Т. Л. О смешном всерьез: развитие чувства юмора у детей / Чтобы ребенок не был трудным. – М.: Лепта Книга, 2006. – 624 с.: С. 175–192.
2. Фареші Френк Провокативная терапия. – 1974.
3. Норман Казинс Анатомия болезни (с точки зрения пациента). – 1976.

1. Біологічна користь сміху та його види.

Одним з перших офіційним вивченням лікувальних властивостей сміху займався у 60-ті роки ХХ століття американський невролог Уільям Фрай.

Основи сміхотерапії як самостійного наукового напрямку були закладені у 70-х роках у США, коли американський журналіст Норман Казінс провів над собою експеримент: впродовж декількох місяців продивлявся комедійні фільми й позбувся у такий спосіб тяжкої хвороби кісток. Він є автором всесвітнього бестселера «Анатомія хвороби (з точки зору пацієнта)» (1976 р.). Пізніше Норман Казінс організував при університеті у Лос-Анжелосі кафедру вивчення проблем сміху та лікування ним пацієнтів. Її співробітники досліджували механізми «сміхоутворення» та можливості використання сміху при лікуванні людей. Сьогодні в США працює близько тисячі фахівців-сміхотерапевтів.

Сучасна медицина вважає, що сміх корисний перш за все тому, що він: знімає нервові напруження; допомагає при знятті болю; лікує алергію шкіри;

послаблює м'язи шиї та спини; стабілізує роботу серця, головного мозку та кишечника.

Позитивні емоції, що їх переживає людина, яка сміється, підвищує опір організму, покращує його загальний стан, і навіть, на думку шведських учених, продовжує загальну тривалість життя людини. Цей науково-медичний напрям отримав ще одну назву – **гелотологія**.

Гелотологія (від грецьк. сміх) – наука, яка досліджує вплив на людський організм сміху. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

На жаль, сучасна вітчизняна психолого-педагогічна наука та практика не приділяють цьому феномену психічного життя людини належної уваги. Хоча почуття гумору вважається однією з фундаментальних рис українського характеру, що часто допомагало українцям виживати у найскрутніші часи свого існування як нації.

Про користь сміху говорили багато відомих людей. Більше ста років тому великий Ніцше вклав в уста свого героя Заратрусти такі слова: «Десять разів повинен ти сміятися впродовж дня та бути веселим: інакше буде тебе турбувати вночі шлунок, це батько скорботи». У давнину мудреці стверджували, що щирий сміх над чимось можливий лише з вуст людини, яка здатна цим керувати. Сучасна психологія говорить про те, що сміх можна кваліфікувати як дію, протилежну енергетиці суми й страху.

Навіть у Біблії записано: «Веселе серце благодійне, як лікування, а похмурий дух сушить кістки».

У Ветхому Заповіті є розповідь про те, що у першій праматері Сари була велика трагедія – безплідність. Коли ангели повідомили 99-річному Аврааму про те, що його 90-річна дружина найближчим часом народить, Сара лише посміялася над цим пророцтвом, проте найближчим часом дійсно народила. На пам'ять про користь сміху Сари її син отримав ім'я Іцхак, яке у перекладі означає – «буде сміятися».

Головна перевага сміху – його доступність всім людям, незалежно від їхнього матеріального стану. Незбагнене багатство дії цього «препарату» – зняття стресів, що є першочерговим завданням естетотерапії як психолого-педагогічної ідеї. Сміх виступає одночасно і профілактичним, і реабілітаційним засобом.

Цікавим є той факт, що всі люди вміють сміятися. Антропологи не зустрічали жодного племені, представники якого б ніколи не сміялися. Навіть глухі люди іноді сміються.

Сміятися вчаться так само, як й ходити та говорити. Опанування цього мистецтва відбувається впродовж 4–8 перших тижнів: сміятися малюка вчить мати, коли звертається з посмішкою до нього. У 2–3-х місячному віці дитина починає свідомо посміхатися та сміятися у відповідь. Дитина у середньому сміється до 400 разів на день, а доросла людина – лише 15. За даними американських вчених, більше за всіх сміються діти у 6-річному віці. І тому,

якщо для дорослої людини доречними можуть стати спеціальні вправи, які сприяють тому, що вона посміхається, розслаблюється, то малій дитині достатньо не заважати у такі хвилини ДИТЯЧОЇ САМОСМІХОТЕРАПІЇ.

Сміх – це спосіб розкріпачення, звільнення людини від тортур будь-яких норм. Діти часто підсвідомо користуються таким способом звільнення себе від шаленого емоційно-морального тиску, що його часто чинить доросла людина під час «виховання» та «моралізації». У відповідь на такі «зауваження – повчання» діти починають ... сміятися, при чому часто межуючи такий сміх із сльозами.

Відомий невролог Вільям Фрай прирівняв акт сміху до дихальної гімнастики, настільки поширеної в наш час. За його словами, інтенсивність дихання при цьому дозволяє легким і верхнім дихальним шляхам повністю звільнитися від повітря.



У цю мить в організмі людини відбуваються найпотужніші біохімічні реакції. Можливо, ви не повірите, але дзвінкий сміх здатний навіть нормалізувати ваші метаболічні процеси!

Сміхотерапія дозволяє придушити синтез «гормону стресу» – адреналіну, і «гормону смерті» – кортизону. Одночасно з цим починають активно продукуватися ендорфіни. Здоровий сміх здатний швидко зняти душевний та фізичний біль, стабілізувати емоційний стан, доставити певне задоволення.

Отже, сміх забезпечує вашому організму наступні переваги:

- Ліквідацію негативних і деструктивних програм;
- Посилену продукцію ендорфінів – «гормонів щастя»;
- Нормалізацію периферичного кровообігу;
- Підтримку життєвих сил і фізичної активності;
- Прискорення метаболічних процесів;
- Активацію роботи центральної нервової системи;
- Миттєве насичення енергією і бадьорістю;
- Мінімізацію рівня шкідливого холестерину в крові;
- Зняття головних болів неясного генезу;
- Розслабленню 80 груп м'язів, усунення міалгії;
- Стимуляцію творчого мислення та активності;
- Стрімкий розвиток упевненості в собі і сили волі.

Суттєва характеристика сміху – його стихійність та непередбачуваність. Американськими вченими доведено, що щоденний сміх покращує кровообіг та позитивно впливає на серцеву діяльність. Коли люди сміялися під час перегляду комедійного фільму, швидкість кровообігу збільшувалася на 22%, коли демонстрували депресивне кіно – швидкість кровообігу в організмі піддослідних знижувалася на 35%. Депресія ж, як негативний психологічний чинник здоров'я, навпаки, збільшує ризик смерті від серцевих захворювань: якщо людина не сміється, а знаходиться у депресивному стані, її шанси померти зростають на 44 %. На думку вчених, сміх настільки ж корисний, як і тренування. Вважається, що сміх протягом 27 секунд за впливом на серцево-судинну систему дорівнює трьоххвилинній греблі.

У своїй книзі «Чтобы не болели тело и душа...» Б. Нісензон дає таку класифікацію видів сміху: Сміх може бути: радісним та сумним; добрим та отруйним; розумним та дурним; гордим та душевним; поблажливим та підлабузним; презирливим та наляканим; нахабним та сором'язливим; іронічним та щирим; багатозначним та безпричинним; нахабним та бентежним.

Усього експерти нарахували близько 400 варіацій сміху.

Гумористичний

Дорослій людині властиво сміятися, коли він бачить або чує щось смішне, безглузде, несподіване. Це може бути жарт, кумедні звуки або дія, гримаса іншої людини. Подібна ситуація викликає гумористичний, або веселий сміх. Також є сталий вираз «заразливий сміх». Дійсно, варто одній людині засміятися, як посмішка, сміх з'являються і в оточуючих. Гумористичний сміх може бути відкритим (з розмиканням губ) і закритим /стриманим (з зімкнутими губами). Психологи кажуть, що його характер, безпосередньо пов'язаний з особистісними якостями і обставинами, в яких знаходиться людина. Як правило, відкритий сміх характерний для сімейного кола, компанії друзів, робочого колективу. Він говорить про якусь близькості (спорідненої чи духовної), теплих відносинах, довірі. Закритий сміх – це реакція людей, обмежених певними умовами або нормами.

Дитячий

В особливу категорію потрапляє дитячий сміх. Це душевний порив дитини, чисте, лине і приводить у захват і веселощі всіх оточуючих. З наукової точки зору, його причинами можуть бути будь-які приємні та несподівані звуки, забавна міміка, тактильні відчуття (лоскіт). Маленькі діти не вміють читати і сприймати гумор в тому вигляді, в якому він викликає позитивні емоції у дорослих людей. Більш того, фахівці відзначають, що незалежно від обставин і оточення дитячий сміх однаковий. Це відкритий прояв радості. Воно відбувається несвідомо і триває до тих пір, поки триває зовнішнє вплив. Таким чином, сміх дітей є одномоментним і не повторюється як спогад про ситуацію.

Істеричний

Іншу природу має істеричний сміх. Він пов'язаний з нервово-психічним перезбудженням людини. Спусковим гачком є яскраве переживання подій, які колись викликали потрясіння. При цьому не потрібно наочних прикладів. Істеричний сміх починається мимоволі, як варіант – коли людині стає боляче, страшно чи прикро. Дане явище не викликає позитивних емоцій у самого сміється, і у оточуючих. Скоріше це суміш відчаю і подиву. На слух сприймається як переривчастий сміх, що переходить у гучний регіт. При повторенні нападів людині необхідна медична допомога. Правда, існує й інша трактування істеричного сміху. Він розуміється як нестримний і тривалий регіт.

Фізіологічний

Фізіологічний сміх – це радісна реакція людини на тактильні відчуття (лоскотання), хоча може бути і наслідком прийому наркотичних препаратів. Він характеризується відкритістю, непроизвольністю і преривистістю. При лоскотанні він збігається по тривалості з тривалістю тактильного впливу. При прийомі деяких наркотичних засобів причини фізіологічного сміху обумовлені психічними процесами. Загальний настрій можна назвати піднесеним, сміх переривчастий, поверхневий, необґрунтований. На перший погляд нагадує істеричний сміх, однак більш тривалий і не має епізодів нервового потрясіння.

Соціальний

Соціальним називають сміх людей, об'єднаних спільною ідеєю, приводом зібрання. Яскравим прикладом може бути реакція слухачів політичних виступів. Це загальне збудження, радість. Зрозуміло, він має схожі риси з гумористичним сміхом, викликаним у глядачів на концертах коміками. Однак у першому випадку відбувається духовне, ідейне об'єднання людей. Піднесений настрій обумовлено наданням надії і перспектив у майбутньому. Як правило, це відкритий або стриманий сміх, що супроводжується підтримують вигуками та оплесками.

Ритуальний

Ритуальний сміх – це штучний, акторський прояв радості, істерики, агресії, страху або інших емоцій. Як правило, його використовують лицедії в постановках комедій або гумористичних сценек. Головне завдання – щоб сміх був максимально точно пофарбований певною емоцією, супроводжувався необхідними для цього жестами, мімікою і був донесений до слухача/глядача. Варіантів прояву його, зрозуміло, безліч. Це може бути грубий і гордовитий сміх, відкритий і знущальний, боягузливий і вкрадливий, стриманий, крізь зуби або ж заливчастий, душевний.

Патологічний

Патологічний сміх, як правило, можна спостерігати у душевно хворих людей. Проте останнім часом все більшу популярність стали набувати сміхотерапія, або лікування стресів і інших нервових розладів сміхом. Для цього людині з причини і без неї необхідно навмисно сміятися певний проміжок часу. Цей процес можна сплутати з ритуальним сміхом. Однак цілі у цих явищ різні. У першому випадку сміх служить в якості стимуляції мозку

на позитивні імпульси. У другому (ритуальному) потрібно сміятися, щоб виконати акторське завдання – передати емоції, відповідні дії. Патологічний сміх повинен бути відкритим, радісним. Як правило, він має хвилеподібну або лавиноподібну структуру. Тобто може стихати і знову розпалюватися. А може з тихою, штучної фази перейти в дзвінку, заливисту, щирі.

Сміх і характер. При глибокому дослідженні способів прояву сміху вченими було встановлено його взаємозв'язок з характером людини:

- Якщо людина сміється відкрито, злегка нахиляючи голову, то, швидше за все, вона володіє широкою натурою. Серед основних її якостей можна назвати довірливість, легковірність і прояв сьогохвилинних емоцій.
- Якщо під час сміху співрозмовник злегка торкається губ мизинцем, то він напевно любить увагу з боку оточуючих, дотримується хороших манер і умовностей.
- Якщо ж людина під час сміху прикриває рукою рот, то, можливо, їй властива боязкість. Такого співрозмовника легко збентежити. Він воліє залишатися в тіні.
- Нерідко можна відзначити, як люди морщать носи під час сміху. Психологи вважають, що подібна манера належить егоцентричним і примхливим особистостям, які змінюють свої погляди і почуття залежно від настрою.
- Коли співрозмовник під час сміху широко відкриває рот, то можна з упевненістю сказати, що це рухлива, темпераментна натура. Він прекрасний оратор, який без уваги оточуючих впадає в смуток.
- І нарешті, якщо перед тим, як тихенько розсміятися, людина злегка нахиляє голову, то це говорить про його мягкосердечності. У житті це нерішучі конформісти. Досить складно вгадати, що вони відчувають насправді.

Сміх можна вважати ефективним чинником соціалізації людини у суспільстві, адже людина наодинці сміється у тридцять разів рідше, ніж тоді, коли вона знаходиться у суспільстві! Саме тому більшість сміхотерапевтів використовують саме групові форми організації занять, створюючи певну атмосферу спілкування між учасниками. Соціалізуючий ефект сміху зазначав у свій час Л. Толстой, стверджуючи, що «ніщо так не зближує людей, як необразливий сміх». Підтримував цю думку й відомий педагог-гуманіст епохи Відродження Франсуа Рабле: «Сміх – це рятувальний круг на хвилях життя».

Сміх є одним з механізмів адаптації людини до навколишнього середовища. Його вважають показником душевного та фізичного здоров'я людини. Широка посмішка та радісний сміх стають сьогодні такими ж модними атрибутами здорового способу життя, як заняття спортом та відмова від негативних звичок.

2. Напрямки сміхотерапії.

Виокремлюють 4 напрямки сміхотерапії (гелотології):

Класична сміхотерапія. Сміхотерапевт проводить індивідуальні та групові заняття, на яких люди сміються: їм розповідають анекдоти, смішні історії, слухають сміх, дивляться комедії тощо. Представники цього напрямку сміхотерапії рекомендують також частіше пригадувати смішні епізоди власного життя й навіть заводити власні «Щоденники гумору». Крім гуморесок, які викликають сміх, гелотологи вважають за корисне прослуховування чужого сміху. Наприклад австрійська спільнота хвороб, пов'язаних із депресією (OeGDE), випустила лікувальний компакт-диск, на якому записано 20 хвилин сміху відомих людей. При цьому представники OeGDE підкреслюють, що цей диск є результатом кропіткої наукової праці, й що він дійсно допомагає у боротьбі з депресією.

Медична клоунада (Див. мал. 2.42). Медичні клоуни влаштовують вистави перед пацієнтами лікарень, що сприяє швидшому одужанню хворих. Цей напрям був заснований у 80-ті рр. директором бостонського цирку «Big Apple Circus» Майклом Крістенсенем. Зараз «швидка допомога клоунів» — надзвичайно



Мал. 2.42. Клоун

популярне явище у світовій практиці. Клоуни одягають білі халати, приїзять до лікарень та влаштовують «обходи» для хворих дітей, пародують дії лікарів. В ізраїльському місті Цріфіне створені курси «медичних клоунів». Попит на таких фахівців надзвичайно високий у всіх великих медичних центрах країни.

Йога сміху. Її розробили індійські медики, зокрема бомбейський лікар Мадан Катарія. Основна ідея – навчити людину сміятися легко та невимушено, природно й часто. Під час занять з пацієнтами практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх-привітання», або «сміх - вибачення»), але й досить несподівані («сміх лева», «сміх миші», «сміх замка дверцят»). Характерною особливістю цього напрямку сучасної сміхотерапії є її комерціалізованість. Досить відомою є медитаційна колективна терапія «Містична роза», яку вигадав містик Ошо (Японія). Вона триває три тижні. На першому – люди щовечора збираються гуртом на три години та сміються без будь-яких на те причин, «заводячи» один одного. На другому тижні – по три години плачуть, на третьому – сидять у тиші та споглядають, це – завершальний, закріплюючий усе попереднє, етап. Все це можна зробити й екстерном – за три години (хоча ефект не такий міцний, проте це набагато

краще, ніж носити у собі пригнічені емоції): годину – сміятися, годину – плакати, годину – помовчати та поспостерігати із заплющеними очима.

Провокативна терапія сміхом. Автор ідеї незвичайного використання сміху та гумору у подоланні проблем Ф. Фареллі, автор книги «Провокативна терапія» (1974 р.). Сутність методу полягає у тому, що психотерапевт замість того, щоб щиро «професійно» поспівчувати клієнтові, гіперболізує його проблему та демонструє її абсурдність. Коли «нешасній людині» вдається відчутти безглуздість ситуації та посміятися над собою, знаходиться рішення. Згідно з методом Фареллі, саме занадто серйозне ставлення до наших «бід та нещасть» й заважає нам позбутися їх.

Деякими дослідниками проблеми (М. Водолазова) констатується поява так званої «*сльозотерапії*» для дітей. Фахівці рекомендують не обмежувати дитину у плачі, тому що лише повністю пережитий та оплаканий момент горя не залишає слідів у психіці дитини. По суті цей прийом відомий у недирективній ігротерапії. Плач – найбільш ефективний та універсальний спосіб зняття напруги. Такий спосіб подолання важких стресових станів широко використовувався у народних традиціях слов'ян: наприклад, обов'язковим елементом прощання з померлими родичами було виконання жінками «Плачів» – спеціально створених пісень. Виявляється, що відпускати та вітати сльозами можна людей, події, явища у теперішньому, минулому та майбутньому. У плачі це відбувається само собою (своєрідна психотерапія). Часто після плачу людина, особливо дитина, прагне посміхнутися, й, навпаки, під час гострого, дикого сміху на очі можуть повернутися сльози.

На відміну від сучасних інноваційних досліджень, сміх та сльози цікаво інтерпретують містики. Так, наприклад, те, що ми називаємо словом «сміх», ближче за всіх по суті до одного з проявів природних пульсацій Всесвіту. Саме тому сміх ми сприймаємо як радість. Коли ми сміємося, то деякою мірою повертаємося до цієї гармонії (див. сайт [/http://www.osho.ru](http://www.osho.ru)).

Цікавим та водночас унікальним є досвід вивчення дитячого емоційно-забарвленого радісного стану під час ігрової діяльності, проведений відомим українським педагогом В. М. Верховинцем. Автор відомої збірки українських народних ігор з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку «Весняночка» вдумливо вивчав особливості української народної педагогіки, зокрема її величезний фольклорний потенціал щодо формування щасливої, повноцінної душою й тілом дитини, зауважував у передмові до збірки «Про рухливі ігри зі співами», що саме щасливий, радісний сміх малечі під час організації й проведення з нею занять є ознакою того, що вихователь зумів правильно й педагогічно бездоганно побудувати виховний процес.

Наведемо декілька порад-роздумів видатного педагога стосовно ролі, значення сміху (забави, радощів, природної дитячої невимушеності тощо) та методики «врахування» педагогом необхідності та доцільності сміху у виховному процесі (з «Весняночки»):

«...важко переоцінити значення ігор та забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства»;

«надзвичайно цінна властивість гри: вона веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла. Весела людина легше переносить горе і не так швидко піддається лихим зовнішнім впливам»;

«коли під час гри діти не веселі, не бавляться і не радіють, то винен у цьому сам керівник».

І далі В. Верховинець намагається пояснити педагогові причину такого «педагогічного провалу»:

«Можливо він (керівник) вибрав гру, що не відповідає дитячому віку, може не вгадав слушного для гри часу або не зумів зацікавити грою дітей, чи вже відразу придушив дитячу радість, не дозволяючи їм голосно тішитись, щоб, мовляв, були чемні та спокійні. Такі дії», – підкреслює В.Верховинець, – «свідчать про повне незнання дитини»;

«...Радість є неперевершеним засобом пробудження дитячого мозку до активної діяльності, і це почуття під час гри слід всіляко підтримувати.»

В. Верховинець намагається окреслити можливість формування своєї культури сміху у дітей: «... не треба забувати про різницю між старшими і молодшими дітьми. Старші діти завдяки деякому умінню володіти собою можуть тішитись внутрішньо – в собі, проявляючи радість виразом обличчя або звуком голосу. Цього молодші діти не вміють. У них радість вводить в дію все тіло: вони підскакують, плещуть у долоні, кричать, голосно співають тощо». Звісно, така реактивність дітей з одного боку, та «класична суворість» правильних педагогічних заходів по «налагодженню дисципліни» з іншого, часто викликають у вихователя бажання негайно припинити цю поведінку, особливо під час занять. В. Верховинець суворо попереджає вчителя: «Забороняючи їм так себе поводити, ми робимо дві серйозні помилки: з великою шкодою для вихованців вбиваємо дитячу веселість в самому її початку; бажанням стримати в забаві почуття дітей ми накладаємо на їхній мозок таке колосальне напруження, що малюкам надзвичайно важко зосередити на грі свою увагу. Це може відштовхнути їх від гри, і діти будуть позбавлені багатьох приємних хвилин відпочинку».

Вихід з цієї «смішної» ситуації на заняттях, за В.Верховинцем, досить простий й гуманістичний:

«...Звичайно, це не означає, що діти можуть поводити себе як завгодно. Делікатно, ласкаво, жартівливо можна привчити дітей до порядку та спокійної поведінки, необхідних для впровадження або пояснення відповідної гри».

«...Коли дитина помітить, що її муштрують (який вдалий термін для нашої буденної педагогіки «інтелектуального засилля»! – прим. авт.) для показу, вмить пропаде її щире, радісне зацікавлення грою, зникне весела усмішка, невимушеність рухів. Думка її буде роздвоюватись, бо замість того,

щоб зосередитись на грі в своєму гуртку, дитяча увага мимоволі почне переключатись.».

«... Пригадавши свої дитячі літа, ми не повинні сердитись на голосну дитячу радість, бодай хоч під час гри чи забави», – саме так автор «Весняночки» намагається запровадити серед педагогів досить ефективний та переконливий науковий метод ретроспективного аналізу власного життя, щоб надати виховному процесу суто терапевтичного, цілющого гуманного характеру.

Сьогодні майже не розробленими залишаються питання методики використання величезних психолого-педагогічних та естетотерапевтичних можливостей сміхотерапії в роботі з дітьми. Не вивчаються специфічні проблеми дитячого віку, пов'язані з питаннями самовизначення, соціальної адаптації, вторинними соціальними вадами розвитку хронічно хворих дітей та дітей-інвалідів у контексті можливостей використання сміхотерапії в роботі з цими дітьми. Тому можуть стати актуальними й перспективними у майбутньому такі напрями сміхотерапії, як, скажімо, педагогічна сміхотерапія, або дитяча самосміхотерапія тощо.

3. Педагогічні поради у використанні сміхотерапії.

Світова сміхотерапевтична практика має певний досвід «офіційного» використання сміху в роботі з різними категоріями клієнтів:

у деякі американські клініки мають спеціально обладнані «кімнати сміху»;

у Німеччині створено об'єднання клоунів-лікарів: клоуни відвідують дітей, хворих на рак: сміх зміцнює імунну систему, мобілізує організм на боротьбу із цією страшною хворобою;

у Бразилії (м. Форталеза) відкриті спеціальні сміхотерапевтичні курси, на яких лікують пацієнтів, що страждають на стреси та депресії, підвищений тиск та діабет; фахівці використовують різноманітні засоби для того, щоб примусити людину сміятися, наприклад, кидаються папірцями, беруть участь у співах під караоке тощо;

в Індії (м. Мумбає) відкрилось більше 500 клубів, які відвідують лише з єдиною метою – повеселитися;

Пентагон запровадив посаду інструктора зі сміху для родичів військовослужбовців, які перебували у Іраку;

у Парижі та інших містах Франції за останні роки відкрилося близько трьох десятків клубів сміху, які відвідують тисячі пацієнтів; в основному, це прихильники вчення індійського гуру, який вважає, що позбавитися від усіх проблем можна легко та невимушено – через сміх;

визначена й всесвітня столиця сміхотерапії – м. Штуттгарт, де відбуваються міжнародні Конгреси лікувального сміху.

Сьогодні сміхотерапія стала досить популярною.

Серед основних педагогічних порад щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми можна виділити такі:

- використання хвилинок сміху (за аналогією із фізкультхвилинками);

- запровадження прийомів «розслаблення» аудиторії шляхом цікавих, смішних розповідей;
- реалізація педагогічного потенціалу літературних гуморезок;
- запровадження цікавих, жвавих ігор, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;
- розповідь шкільних анекдотів та цікавих пригод;
- співи;
- організація конкурсу на найсмійнішу вигадку;
- оволодіння вчителем елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну шкільну ситуацію (в стилі «позитивного гумору»);
- володіння прийомами організації позитивної невимушеної атмосфери навчально-виховного процесу, вміння надавати учням слухного часу для сміхотерапії;
- розвиток у вчителя почуття гумору як особистісно-інтелектуальної основи та ознаки професійної майстерності, тощо.

Сьогодні, в умовах складного, стресогеного інформаційного простору, посмішка, добрий настрій дитини, відкритий прояв її позитивного «Я» можуть вважатися найвищою оцінкою естетико-педагогічної діяльності дорослого.

Тренінг своєрідної сміхотерапії може полягати навіть у самих банальних речах. Розкажіть другу анекдоти, і нехай він відповість вам тим же. Чим смійніше вони будуть – тим краще.

Фахівці, які керують тренінгами, стверджують, що змусити людину сміятися досить складно, особливо якщо вона з'явилася на заняття «не в дусі». Розвеселити похмуру особистість, яка перебуває в поганому настрої, нелегко навіть досвідченим інструкторам. Але всі ми знаємо, що порятунок потопаючих – справа рук самих потопаючих. Почніть самостійний ефективний курс вправ сміхотерапії з перегляду стенд ап, комедійних шоу і фільмів, монологів улюбленого гумориста.

Самий кращий спосіб почати – приступити до терапії сміхом в поганому, стомленому і напруженому настрої. У цьому випадку ви на власному прикладі зможете відзначити чудодійний вплив позитивних емоцій на загальний стан.

Слід розуміти, що, як і все корисне, сміхотерапія хороша в міру. З особливою обережністю інструктори підходять до лікування особливо ослаблених людей і пацієнтів з нестабільним психічним станом. Адже сміх важко як викликати, так і зупинити. І для деяких людей він може обернутися натуральною істерикою, що явно не додасть їх організму здоров'я.

Не варто вважати, що вся суть сміхотерапії полягає в банальному веселому перегляду кіно або телепрограми. Якщо б це було так, на тренінги не звертався ніхто, адже подібні ефекти може забезпечити собі кожен, хто має вдома комп'ютер або телевізор.

Сміхотерапія – це глибока практика, яка націлена не тільки на виклик радісних емоцій, але і на утримання їх усередині себе, роботу над власним мисленням, сприйняттям і психічним станом.

Варто звернутися до сміхотерапії в наступних випадках:

- Ви відчуваєте явний дефіцит позитивних емоцій у своєму житті, їм на заміну прийшли постійні стреси і перевтома;
- Ви готові працювати над собою і своїм світовідчуттям, ви точно знаєте, що щастя – це внутрішній стан, і душевну гармонію щасливої людини не може порушити ніякий негаразд;
- Ви розумієте, що всі ваші основні проблеми у відсутності позитивних вражень і здорових емоцій;
- Ви готові звільнити своє тіло і голову від вантажу печалей, турбот і образ;
- Ви хочете змінити себе і своє життя в кращу сторону;
- Ви шукаєте нетривіальний спосіб вилікуватися від хронічних захворювань, забезпечити собі здоров'я і довголіття;
- Ви не соромитеся робити «дурниці», танцювати, імпровізувати і сміятися в компанії сторонніх людей;
- Ви мрієте здобути впевненість у собі і розвинути наявні таланти.

Приклади вправ сміхотерапії:

1. Найпростіше вправа смехотерапії, яка доступна навіть самому починаючому: посидьте 5-7 хвилин з посмішкою на обличчі, відчуєте себе краще.

Психологи кажуть, що посмішка навіть не щира, викликає в нашому тілі хімічну та гормональну реакцію, в результаті якої виробляється гормон щастя, і дуже скоро ваш настрій покращиться сам собою.

Найвідоміші вправи смехотерапії

- Шматочок цукру-рафінаду затисніть між передніми зубами, так, щоб рот був відкритий. Дивіться на себе в дзеркало. Зберегти серйозність в даному випадку не вийде.
- Найчастіше дивіться комедії і гумористичні передачі.
- Слухайте заразливий сміх у записі.
- Читайте цікаву, веселу літературу, анекдоти.
- Незважаючи на вік, дозволяйте собі ігри і невеликі витівки. Квести, веселі завдання і дружні посиденьки будуть дуже до речі.
 - ведення спеціальних гумористичних щоденників;
 - відвідування гумористичних концертів і перегляд телепередач такого роду;
 - живе, веселе спілкування та спогади, пов'язані з якимисьь веселими і смішними епізодами з життя.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте біологічну і соціальну користь сміху та його види.
2. Проаналізуйте основні напрямки сміхотерапії.
3. Охарактеризуйте педагогічні поради у використанні сміхотерапії.

Теми практичних занять.

МОДУЛЬ 1. «Соціально-педагогічні методики в соціально-психологічній роботі»

Практичне заняття № 1 «Метод опори на сильні сторони особистості»

1. Сутність методу «опора на сильні сторони особистості».
2. Характеристика методів соціально-психологічної роботи з опорою на сильні сторони особистості.
 - 2.1. *«Мотиваційне інтерв'ю».*
 - 2.2. *«Консультування, орієнтоване на рішення».*
 - 2.3. *«Нарративний підхід у консультуванні».*
 - 2.4. *Соціальний супровід з опорою на сильні сторони або кейс-менеджмент з опорою на сильні сторони*
 - 2.5. *Програма «Навички дитини».*
 - 2.6. *Програма «Місія здійсненна»*
 - 2.7. *Сімейні групові конференції*
 - 2.8. *Програма WOWW (Working on What Works «Працюю з тим, що працює».*
 - 2.9. *«Група підтримки» - програма подолання булінгу.*
 - 2.10. *«Дерево життя»(програма роботи з людьми, які переживають травмуючі події)*

Література.

1. Павловський А. П. Соціальна робота с подростками с опорой на сильные стороны : практ. пособ. / А. П. Павловский. – Київ, 2015. – 108 с.
2. Сайко Н.О. Соціальна реабілітація молодших підлітків у роботі соціального педагога загальноосвітніх навчальних закладів: монографія /Н.О. Сайко; ПНПУ імені В.Г. Короленка.- Полтава: Видавництво «Сімон», 2017.- 335 с.
3. Фурман Б. Навыки ребенка в действии: Как помочь детям преодолеть психологические проблемы / Бен Фурман ; пер. с англ. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2013. – 228 с.
4. Сычов О. А. Психология оптимизма : учеб.-метод. пособ. к спецкурсу / О. А. Сычов ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013.– 338 с.

Самостійна робота студентів: Скласти бланк опитувальника, який спрямований на визначення сильних сторін особистості.

Практичне заняття № 2. Методика використання методу «рівний-рівному» у соціально-психологічній роботі.

1. Сутність методу освіти "рівний-рівному" та його основні поняття.
2. Технологія ступеневого навчання роботи за методом рівний-рівному та його впровадження.
3. Підходи та принципи освіти "рівний-рівному".
4. Критерії ефективності реалізації методу.

Література:

1. Зимівець Н.В. Навчання ровесників-ровесниками – навчально-виховна технологія. Практична психологія та соціальна робота. 2001, №4. с.17
2. Зимівець Н.В. Методика освіти “рівний-рівному”. К.: Міленіум, 2002. – 132с.
3. Лук А.Н. Психологія творчества. – М.: Наука, 1978. – 128 с.
4. Семигіна Т. В. Теорії і методики соціальної роботи : підручник для студ. вищих навч. закладів / за ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. – Київ : Академвидав, 2005. – 328 с.
5. Антонио Менегетти Психологія лідера : пер. с італ. / Антонио Менегетти. – Изд. 4-е, доп. – Москва : ННБФ «Онтотпсихологія», 2004. – 256 с.

Самостійна робота студентів: скласти доповідь-презентацію на тему : «Моя професія найкраща» з метою переконання аудиторії в актуальності професії психолог, соціальний працівник, соціальний педагог.

Практичне заняття № 3. Метод домашнього завдання у соціально-психологічній роботі.

1. Сутність методу домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.
2. Види домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.
3. Вимоги до формування домашніх завдань.
4. Форми перевірки домашніх завдань.

Література:

1. Бабанский Ю.К., Поташник М.М. Оптимизация педагогического процесса. 2-е изд., перераб. и доп. К.: Рад. шк., 1984. - С. 136-142.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб./О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - 416 с.
3. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Видавничий центр „Академія”, 2001. - 576 с.

Самостійна робота студентів: добрати зміст корекційного домашнього завдання, спрямованого на удосконалення клієнта соціально-психологічної роботи.

Практичне заняття № 4: Методи модифікації людської поведінки у роботі соціального працівника/психолога

1. Стимулювання мотивації зміни поведінки (переконання, аргументація, навіювання, примушення, заборона, категорична вимога, заборона, конфронтація, оцінка негативних наслідків поведінки).

2. Методи підтримки позитивних змін.

Література:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. — М.: Академический проект, 2003.
2. Айви А. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А. Айви. — М., 2000.
3. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии / Л.Ф. Бурлачук. — М.: Алтейа, 1999.
4. Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания / Ф.Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. — М., 1996. — №4.

Самостійна робота студентів: підготуватися до проведення самостійно обраної організаційної форми з врахуванням основ позитивної психології (тема обирається самостійно).

Практичне заняття № 5: Технології формування безпечного середовища для формування особистості.

1. Емпauerмент-педагогіка та її завдання.
2. Методика сталого розвитку.

Література:

1. Кривоконь Н. І. Поняття наснаження в аспекті психології соціальної роботи / Н. І. Кривоконь // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — К., 2011. — Т. XIII, ч. 3. — С. 190–198.
2. Пометун О.І. Уроки для сталого розвитку: навчальний посібник для вчителя з навчального курсу за вибором для учнів 8-го класу загальноосвітніх шкіл / О. І. Пометун, Л. М. Пилипчатіна, І. М. Сущенко. — Дніпропетровськ: ЛПРА, 2013. — 100 с.
3. Сила Т. І. Міждисциплінарний зміст категорії наснаження / Т. І. Сила // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки. — 2010. — Вип. 82, Т.ІІ. — С. 194–197.
4. Гершон Д. Эмпauerмент. Искусство творить такую жизнь, какую вы хотите / Дэвид Гершон, Гейл Страуб. — М.: Сов.-амер. гуманитар. инициатива / Golubka 1992. — 102 с.
5. Корнилова Е.Н. Риторика — искусство убеждать. Своеобразие публицистической античной эпохи: Учеб.Пособие /Е.Н.Корнилова.- М.: УРАО, 1998. — 208 с.

Самостійна робота студентів: підготуватися до проведення діагностики психоемоційного клімату колективу.

МОДУЛЬ 2 . «Психологічні методики в соціально-психологічній роботі»

Практичне заняття № 6. Тема: Позитивна психологія як метод соціально-психологічної роботи.

1. Сутність та завдання позитивної психології.
2. Риси характеру, що забезпечують формування задоволеності життям.
3. Складові психічного (ментального) здоров'я.

Література:

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко. – Київ : Релф-бук, 2000. – 528 с.
2. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013.– 338 с.
3. Байсара Л. І. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія» / Л. І. Байсара, Е. Л. Носенко. – Дніпропетровськ : Дніпропетров. нац. ун-т ім. Олеся Гончара, 2014. – 100 с.
4. Сычов О. А. Психология оптимизма : учеб.-метод. пособ. к спецкурсу / О. А. Сычов ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.

Самостійна робота студентів: добрати вправи, які допомагають сформуванню позитивне мислення та підготуватися до їх проведення.

Практичне заняття № 7. Метод гештальт терапії у соціально-психологічній роботі.

1. Сутність поняття «гештальт терапія».
2. Принципи гештальт терапії
3. Основні прийоми роботи та техніки гештальт терапії.
4. Гештальт групи та їх ефективність.

Література:

1. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. Минск, 1998.
2. Энрайт Д. Гештальт, ведущий к просветлению. СПб., 1994.
3. Уваров Е.А., Теоретические и практические основы психотехник в современной психологии, Тамбовск, 2010
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. м.: сфера, 2002 г. 510 с.

Самостійна робота студентів: добрати вправи гештальт-терапії та підготуватися до проведення.

Практичне заняття № 8. Методика використання психодрами у соціально-психологічній роботі

1. Сутність поняття «психодрама» та її мета.
2. Принципи та правила проведення психодрами.
3. Форми і види психодрами.
4. Методи психодрами.
5. Соціограма як різновид психодрами.

Література:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М., 1994.
2. Уваров Е.А., Теоретические и практические основы психотехник в современной психологии, Тамбовск, 2010
43. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. м.: сфера, 2002 г. 510 с.

Самостійна робота студентів: добрати методи психодрами та підготуватися їх до проведення.

Практичне заняття № 9. Тема: Нейролінгвістиче програмування (НЛП) у роботі психолога/соціального працівника

1. Сутність поняття та завдання НЛП.
2. Етапи НЛП.
3. Предмет і об'єкт НЛП.
4. Техніки НЛП: зміна субмодальностей, модель правильного визначення цілей, виправлення особистої історії, рефреймінг, реімпритінг.

Література:

1. Бадмаев Б.С. Методика преподавания психологии/ Б.С. Бадмаев. – СПб.: П-2, 2006. – 489 с.
2. О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование/ Д. О'Коннор – М.: Смысл, 2002. – 380 с.
3. Адлер Х. НЛП : современные психотехнологии/ Х. Адлер – СПб, 2000 – 160 с.

Самостійна робота студентів: опрацювати методику визначення цілей на власному прикладі та створити вербальні установки.

Практичне заняття №10. Тема: Методика Френсін Шапіро

1. Сутність методу ДПДГ (десенсибілізація у результаті руху очей).
2. Етапи проведення та її вплив.
3. Стратегії методики Шапіро.

Література:

1. Шапіро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры/Пер. с англ. А. С. Ригина. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998. — 496 с.

Самостійна робота студентів: : підготуватися до презентації методу Ф. Шапіро з відпрацюванням вправ для очей в аудиторії.

Модуль 3 . «Естетотерапевтичні методики у соціально-психологічній роботі».

Практичне заняття № 11. Тема: «Казкотерапія у соціально-психологічній роботі».

1. Сутність методу казкотерапії та його значення.
2. Принципи роботи з казкою.
3. Основні типи казок.
4. Основні прийоми роботи з казкою.

Література.

1. Еремеева Н.Ф. Концептуальная структура народной сказки в свете фреймовой семантики. Лінгвістичні студії. – Черкаси, 1995. – С.103 - 111.
2. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Педагогика, 1995. – 112 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2001. – 310с.
4. Лэнктон К., Лэнктон С. Волшебные сказки: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей. Перев. С англ. - Воронеж: Модек, 1996. – 470 с

Самостійна робота студентів: добрати казки соціально-терапевтичного змісту та підготуватися до проведення.

Практичне заняття №12. Тема: Використання лялькотерапії у соціально-психологічній роботі.

1. Лялькотерапія як корекційний метод соціально-психологічній роботі.
2. Види ляльок та особливості виготовлення.
3. Функції ляльки-іграшки.

Література:

1. Бачков И. В. Королевство Разорванных связей, или Психология общения для девочек и мальчишек. — М.: Ось — 89, 2001.
2. Бачков И. В. Психология для малышей, или Сказка о самой «душевной» науке. М., 1996.
3. Заширинская О. В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. — СПб.: Издательство ДНК, 2001. — 152 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», «ТЦ Сфера», 2001. — 400 с.: С. 190—243.
5. Зиновьева Н. О. Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. — СПб.: Речь, 2003. — 248 с.: С. 208—242.
6. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. м.: сфера, 2002 г. 510 с.

Самостійна робота студентів: виготовити власну ляльку за самостійно обраним методом виготовлення.

Практичне заняття № 13. Тема: Метод фототерапії у соціально-психологічній роботі з клієнтом.

1. Визначення фототерапії. Психолого-педагогічні функції фототерапії.
2. Фототерапія у контексті психотерапії мистецтвом та арттерапії.
3. Загальна характеристика різних технік, ігор та вправ у фототерапії:
4. Розвиток візуального та понятійного мислення, пам'яті, уваги, дрібної моторики.

Література.

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно. – Москва: Академический проект, 2002.
2. Копытин А. И. Основы арт-терапии. – СПб.: Лань, 1999.
3. Копытин А. И. Фототерапия как средство деконструирования гендера // Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков, взрослых. Материалы IV Всероссийской конференции. – СПб.: Иматон, 2002. – С. 38–41.
3. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 96 с.
3. Лей Дж., Хаузи Дж. Автопортретные изображения для игры с песочницей // Практикум по игровой психотерапии / Под ред. Х. Кэдью-сон, Ч. Шефера. – СПб.: Питер, 2000.

Самостійна робота студентів: Створити фотоколаж на теми: «Мої настрої», «Мое студентське життя».

Практичне заняття №14 Тема: Методика застосування сміхотерапії (гелотологія).

1. Біологічна користь сміху та його види.
2. Технологія сміху.
3. Педагогічні поради у використанні сміхотерапії.

Література:

1. Шишова Т. Л. О смешном всерьез: развитие чувства юмора у детей / Чтобы ребенок не был трудным. – М.: Лепта Книга, 2006. – 624 с.: С. 175–192.
2. Фареша Френк Провокативная терапия. – 1974.
3. Норман Казинс Анатомия болезни (с точки зрения пациента). –1976.

Самостійна робота студентів: добрати приклади аудіозаписів різних видів сміху; добрати вправи сміхотерапії і підготуватися до проведення з аудиторією.

Перелік питань підсумкового контролю

1. Сутність методу «опора на сильні сторони особистості».
2. Характеристика методу соціально-педагогічної роботи з опорою на сильні сторони особистості «Мотиваційне інтерв'ю».
3. Характеристика методу соціально-педагогічної роботи з опорою на сильні сторони особистості «Консультування, орієнтоване на рішення».
4. Характеристика методу соціально-педагогічної роботи з опорою на сильні сторони особистості «Нарративний підхід у консультуванні».
5. Характеристика методу соціально-педагогічної роботи з опорою на сильні сторони особистості «Соціальний супровід з опорою на сильні сторони або кейс-менеджмент з опорою на сильні сторони».
6. Характеристика програма «Навички дитини».
7. Характеристика програми «Місія здійснення».
8. Характеристика методу «Сімейні групові конференції».
9. Характеристика програми WOWW (Working on What Works «Працюй з тим, що працює»).
10. Характеристика «Група підтримки» - програми подолання булінгу.
11. Характеристика програми «Дерево життя» (програма роботи з людьми, які переживають травмуючі події).
12. Сутність методу освіти «рівний-рівному» та його основні поняття.
13. Технологія ступеневого навчання роботи за методом рівний-рівному та його впровадження.
14. Підходи та принципи освіти «рівний-рівному».
15. Критерії ефективності реалізації методу «рівний-рівному».
16. Сутність методу домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.
17. Види домашніх завдань у соціально-психологічній роботі.
18. Вимоги до формування домашніх завдань.
19. Форми перевірки домашніх завдань.
20. Методи стимулювання мотивації зміни поведінки людини(переконання, аргументація, навіювання, примушення, заборона, категорична вимога, заборона, конфронтація, оцінка негативних наслідків поведінки).
21. Методи підтримки позитивних змін.
22. Емпauerмент-педагогіка та її завдання.
23. Методика сталого розвитку.
24. Сутність та завдання позитивної психології.
25. Риси характеру, що забезпечують формування задоволеності життям.
26. Складові психічного (ментального) здоров'я.
27. Сутність поняття «гештальт терапія».
28. Принципи гештальт терапії.
29. Основні прийоми роботи та техніки гештальт терапії.
30. Гештальт групи та їх ефективність.
31. Сутність поняття «психодрама» та її мета.
32. Принципи та правила проведення психодрами.
33. Форми і види психодрами.
34. Методи психодрами.

35. Соціограма як різновид психодрами.
36. Сутність поняття та завдання НЛП.
37. Етапи НЛП.
39. Предмет і об'єкт НЛП.
40. Прийоми НЛП.
41. Принципи НЛП.
42. Сутність методу ДПДГ (десенсибілізація у результаті руху очей).
43. Етапи проведення ДПДГ та її вплив .
44. Стратегії методики Ф. Шапіро.
45. Сутність методу казкотерапії та його значення.
46. Принципи роботи з казкою.
47. Основні типи казок.
48. Основні прийоми роботи з казкою.
49. Лялькотерапія як корекційний метод соціально-психологічної роботи.
50. Види ляльок та особливості виготовлення.
51. Функції ляльки-іграшки.
52. Визначення фототерапії. Психолого-педагогічні функції фототерапії.
53. Фототерапія у контексті психотерапії мистецтвом та арттерапії.
54. Загальна характеристика різних технік, ігор та вправ у фототерапії:
55. Розвиток візуального та понятійного мислення, пам'яті, уваги, дрібної моторики.
56. Біологічна користь сміху.
57. Технологія сміху.
58. Педагогічні поради у використанні сміхотерапії (гелоготології).
59. особливості використання сміхотерапії з дітьми дошкільного віку.
60. Види сміху та їх взаємозв'язок з характером людини.

Література:

1. Павловський А. П. Социальная работа с подростками с опорой на сильные стороны : практ. пособ. / А. П. Павловский. – Київ, 2015. – 108 с.
2. Сайко Н.О. Соціальна реабілітація молодших підлітків у роботі соціального педагога загальноосвітніх навчальних закладів: монографія /Н.О. Сайко; ПНПУ імені В.Г. Короленка.- Полтава: Видавництво «Сімон», 2017.- 335 с.
3. Фурман Б. Навыки ребенка в действии: Как помочь детям преодолеть психологические проблемы / Бен Фурман ; пер. с англ. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2013. – 228 с.
4. Сычов О. А. Психология оптимизма : учеб.-метод. пособ. к спецкурсу / О. А. Сычов ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013.– 338 с.
6. Павловський А. П. Социальная работа с подростками с опорой на сильные стороны : практ. пособ. / А. П. Павловский. – Київ, 2015. – 108 с.

7. Сайко Н.О. Соціальна реабілітація молодших підлітків у роботі соціального педагога загальноосвітніх навчальних закладів: монографія /Н.О. Сайко; ПНПУ імені В.Г. Короленка.- Полтава: Видавництво «Сімон», 2017.- 335 с.
8. Фурман Б. Навыки ребенка в действии: Как помочь детям преодолеть психологические проблемы / Бен Фурман ; пер. с англ. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2013. – 228 с.
9. Сычов О. А. Психология оптимизма : учеб.-метод. пособ. к спецкурсу / О. А. Сычов ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
10. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013.– 338 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко. – Київ : Релф-бук, 2000. – 528 с.
12. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013.– 338 с.
13. Байсара Л. І. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія» / Л. І. Байсара, Е. Л. Носенко. – Дніпропетровськ : Дніпропетров. нац. ун-т ім. Олеся Гончара, 2014. – 100 с.
14. Сычов О. А. Психология оптимизма : учеб.-метод. пособ. к спецкурсу / О. А. Сычов ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
15. Бачков И. В. Королевство Разорванных связей, или Психология общения для девочек и мальчишек. — М.: Ось — 89, 2001.
16. Бачков И. В. Психология для малышей, или Сказка о самой «душевной» науке. М., 1996.
17. Заширинская О. В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. — СПб.: Издательство ДНК, 2001. — 152 с.
18. 4 Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», «ТЦ Сфера», 2001. — 400 с.: С. 190—243.
19. Зиновьева Н. О. Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. — СПб.: Речь, 2003. — 248 с.: С. 208—242.
20. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. м.: сфера, 2002 г. 510 с.
21. Албегова И. Ф. Социальная квалиметрия, оценка качества и стандартизация социальных услуг : учеб. пособ. / И. Ф. Албегова, Е. А. Серова, Г. Л. Шаматонова. — Ярославль : ЯрГУ, 2015. — 116 с.
22. Болотніков А. О. Стандартизація та сертифікація товарів і послуг : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / А. О. Болотніков. — К. : МАУП, 2005. — 144 с.
23. Циба В. Т. Основи теорії кваліметрії : навч. посіб. / В. Т. Циба. — К. : ІЗМН, 1997. — 160 с.