

ЗАТВЕРДЖУЮ:
директор районного
науково-методичного кабінету
_____Б.В.Шерстюк

План
проведення жовтневих студій для практичних психологів
та соціальних педагогів

Дата проведення: 28.10.14

Місце проведення: Солонянська СЗШ №1

Відповідальний: Гринчук С.О.

***«Організація консультативної взаємодії у роботі
практичного психолога. Аналіз та затвердження групових
корекційно – розвивальних та відновлювальних програм
практичних психологів»***

Мета: надати рекомендації щодо алгоритму та організації консультування учасників навчально-виховного процесу практичним психологом, під час практичного заняття на практиці розкрити принципи надання психологічної допомоги учню/вчителю/батькам, техніку консультування; вивчити алгоритм організації корекційно-розвивальної діяльності психологічних служб ЗНЗ, ознайомитися із затвердженими та рекомендованими матеріалами (ДОНМЦППСР) для здійснення корекції .

Порядок проведення засідання

Час	Зміст роботи	Виконавець
09.00-09.05	Реєстрація учасників. Ознайомлення з планом роботи.	Гринчук С.О. методист РНМК
<i>Теоретичний блок</i>		
09.05-09.45	Основи психологічного консультування: - Вимоги до особистості психолога – консультанта - Основні правила індивідуально-психологічного консультування - Ризик у роботі психолога-консультанта - Надання порад і рекомендацій в роботі шкільного психолога-консультанта - Типи псевдозвернень до психолога - Техніки впливу в консультативній практиці - Спеціальні проблеми психологічного консультування - Психологічне консультування дітей	Гринчук С.О. методист РНМК

	молодшого шкільного віку та підлітків - Алгоритм консультаційної роботи шкільного психолога - Секрети ефективного консультування - Висновки	
09.45-09.50	Організація місця консультативної бесіди.	Мазур М.Г., практичний психолог Солонянської СЗШ № 2
09.50-09.55	Вимоги до кабінету працівника психологічної служби системи освіти.	Мазур М.Г., практичний психолог Солонянської СЗШ № 2
09.55-10.15	Методичні рекомендації щодо організації корекційно-розвивальної діяльності психологічних служб ЗНЗ	Алькама С.Я., керівник РМО, практичний психолог Мопрівської СЗШ
10.15-10.20	Рекомендовані корекційні програми (матеріали на флеш-носій)	Гринчук С.О. методист РНМК
Практичний блок		
10.20-11.10	Практичне заняття для шкільних психологів «Процес консультативної взаємодії»	Гринчук С.О. методист РНМК
11.10-11.30	Підсумки діяльності «Шкільної медіації». Рекомендації учасникам консультації. Домашнє завдання.	Гринчук С.О. методист РНМК

Домашнє завдання:

- 1) організувати та привести до ладу процес існування чи створення (для молодих спеціалістів психологічної служби) центрів «Шкільної медіації», оформити супровідні матеріали (звіт та фото), в електронному вигляді подати методисту РНМК Гринчук С.О. на електронну адресу grinchuk.sveta@yandex.ru до **30.11.2014;**
- 2) підготувати звіти щодо виконання нормативних документів, в реалізації яких беруть участь працівники психологічної служби та надіслати на електронну адресу grinchuk.sveta@yandex.ru до зазначених термінів:
 - Наказ МОНмолодьспорт України від 03.08.2012 №888 «Про затвердження плану заходів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту щодо профілактики правопорушень серед дітей та учнівської молоді на період до 2015 року» - до **05.10.14;**
 - Наказ МОНмолодьспорт України від 19.07.2012 №827 «Про затвердження плану заходів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту щодо запобігання торгівлі людьми на період до 2015 року» до **05.10.14;**
 - Наказ МОНмолодьспорт України від 30.12.2010 «Про затвердження Плану заходів щодо реалізації Національної кампанії «Стоп насильству» на період до 2015 року» - до **21.11.2014 року**

Організація консультативної роботи працівником психологічної служби системи освіти

Основи психологічного консультування в школі

*Я як психолог нічого не додаю
до внутрішнього світу іншого.*

*Я лише роблю сцену його
життя більш освітленою.*

С. Петрушин

Психологічне консультування є скоріш мистецтвом, ніж наукою. Психолог-консультант має справу з найскладнішим та найважливішим об'єктом – людською психікою. Головний закон цієї взаємодії такий, як і в медицині: «Не нашкодь». Тому проблемна ситуація клієнта розглядається як математична задача з багатьма невідомими, які консультанту потрібно знайти й упорядкувати. Цей процес аналогічний до роботи вправного детектива, який уміє бути водночас і чутливим, і розсудливим, щоб, з одного боку, не втратити жодної деталі, з іншого – зрозуміти психологію життя настільки, щоб чітко визначити проблему, з якою до нього звернулися.

Від людини, яка надає психологічну допомогу, окрім професійних знань та володіння методикою психотерапії, необхідна стійка система переконань, світогляду, що надає самому консультанту впевненості в собі. Отже, для успішного професійного функціонування психологу необхідно розв'язати для себе питання сенсу життя та місця в ньому своєї професійної діяльності.

Кожна людина бачить світ своїми очима, вірить у те, в що вірять її близькі. Таким чином, між тим, що існує об'єктивно, та між нашими уявленнями про це – ціла прірва. Людина живе у світі ілюзій, які є сферою професійної діяльності психолога.

Консультування шкільного психолога має свою специфіку. Його консультація починається тоді, коли відчиняються двері кабінету й на порозі з'являється збентежений клієнт, а закінчується тоді, коли він радісний востаннє зачиняє ці двері й робить упевнений крок у «нове життя». Скільки при цьому пройде часу, наперед не скаже ніхто: можливо 2-3 зустрічі, а можливо, - 10 -15.

Крім традиційного «вузького» розуміння психологічного консультування як бесіди консультанта з клієнтом, можливим є «широке» розуміння процесу психологічного консультування. Воно включає і діагностику, і корекцію, які в даному випадку є засобами допомоги клієнтові у розв'язанні його проблем.

Необхідність психологічного консультування в школі викликана тим, щоб допомогти клієнту (учневі, батькові, вчителю) виявити своє істинне «Я» і знайти в собі мужність стати цим «Я».

Вимоги до особистості психолога – консультанта

На мою думку перелік критеріїв (характеристик особистості) мають розкривати необхідний рівень психолога – консультанта, як запоруку його успішної діяльності.

Враховуючи критерії Американських психологів, які запропонували їх ще в 40-ві рр. 20 ст., та на їх основі я відзначила ті, основні, якими керуюсь в своїй професійній діяльності уже шостий рік (враховуючи й світоглядний аспект)

- Інтерес до людини як до особистості, а не як до матеріалу впливу – повага особистості іншої людини
- Компетентність, відповідальність, різнобічність
- Розуміння своїх особистісних характеристик, почуття гумору
- Здатність сприймати складні мотивації
- Толерантність: відсутність зарозумілості
- Здатність займати терапевтичну позицію, встановлювати гнучкі конструктивні взаємини з іншими
- Наполегливість, методичність у роботі, здатність витримувати напруження
- Готовність взяти на себе відповідальність
- Тактовність, поміркованість, почуття міри, здатність витримувати напруження
- Цілісність натури, самоконтроль і врівноваженість
- Здатність розрізняти моральні цінності
- Віра в себе, у свої сили
- Широта культурного обрію – освіченість
- Глибокий інтерес до психології
- Вміння не лише слухати людину, але й чути її

Основні правила індивідуально-психологічного консультування

В індивідуально-психологічному консультуванні основну роль відіграють вільна творчість, нестандартність підходів та нестереотипність поведінки.

Загальні правила та принципи, дотримання яких дає змогу досягти певного корекційного ефекту:

- ✓ Психологічна консультація, як і будь-який інший вид психокорекції, може бути ефективною тільки тоді, коли людина сама справді хоче позбутися проблеми.
- ✓ Психолог не має права бути ініціатором психологічної консультації. Така його ініціатива може бути розцінена як втручання у приватне життя іншої людини, що автоматично призводить до професійної дискредитації психолога.
- ✓ Практика свідчить, що джерелом проблем є не та людина, на яку скаржаться, а та, яка скаржиться. Це означає, що консультацію може отримувати той, хто звернувся до психолога. Та якою б великою не була спокуса запросити на консультацію інших учасників для обговорення ситуації, психолог не може цього робити, оскільки не може бути ініціатором. Впливати на ситуацію він може тільки через клієнта, використовуючи можливості, доступні клієнтові в його становищі.
- ✓ Психолог-консультант, до якого звернувся клієнт зі своїми проблемами, повинен вимагати від нього роботи душі для опанування себе. Серйозність ставлення психолога до проблеми клієнта має відповідати серйозності ставлення клієнта до своєї проблеми.
- ✓ Психолог-консультант повинен прагнути діяти в суворій відповідності досвідові клієнта й безпомилково «влучати» в зону його найближчого розвитку.
- ✓ Тривалість однієї консультації 40 -60 хв. Протягом цього часу обговорюються тільки проблеми, які вибрав клієнт і які хвилюють його сьогодні (хоча психолог може бачити й інші особливості клієнта, про які той поки що не говорить, але які сильно ускладнюють його життя; акцентувати увагу клієнта поки що не

потрібно). Психолог дає зрозуміти клієнтові, що двері для нього завжди відкриті, тобто що клієнт у разі потреби може звернутися до нього.

Ризик у роботі психолога-консультанта

Робота психолога-консультанта пов'язана з певним ризиком, оскільки він відкритий для спілкування з різними людьми, а їх установки не завжди миролюбні і чесні. У разі неправильної поведінки психолога з перших хвилин зустрічі він може бути залучений до гри клієнта або може стати жертвою його маніпуляцій. Тому перші хвилини зустрічі психолога з клієнтом – це своєрідний поєдинок, у якому психолог з'ясовує, хто до нього прийшов і навіщо. В даному випадку психолог повинен попросити клієнта обґрунтувати, чого він очікує від консультації та консультанта.

Ускладнює початок консультативного процесу те, що прийом психолога сприймається людьми як різновид лікарської діяльності. Зовні це справді схоже на лікарську діяльність, проте внутрішня, психологічна основа взаємодії «психолог – клієнт» принципово відрізняється від взаємодії «лікар – пацієнт».

Розглянемо кожен з випадків:

❖ Звертаючись до лікаря, пацієнт перебуває в его-стані «Дитя», а лікар бере на себе роль «Батька». Цим хворий визнає свою нездатність боротися з хворобою і делегує відповідальність за себе та результат лікування лікареві. Лікар набуваючи батьківської позиції, вимагає від клієнта чіткого виконання своїх вказівок і приписів, гарантуючи успіх лікування. Проте, що хворий перебуває в его-стані «Дитини», свідчить і те, що він, будучи дорослою людиною, дозволяє собі капризувати, примушує вмовляти себе, може плакати й жалітися, бо це дозволено в його стані. Лікар в свою чергу несе відповідальність за якість лікування, тому у медичній практиці такий тип взаємин найбільше підходить для досягнення ефективних результатів.

❖ Клієнт, який прийшов на прийом до психолога, є здоровою людиною, яка відповідає за себе. Психологічна консультація може бути ефективною тільки за рівноправної конструктивної співпраці психолога і клієнта. А це можливо тільки тоді, коли і психолог, і клієнт перебувають у его-стані «Дорослий».

Однак може статися так, що клієнт, уперше ідучи до психолога, та пригадуючи свій попередній візит до лікаря, налаштовується на дитячу позицію. На таку позицію клієнта вказує його звернення до психолога за порадою. Психолог не повинен зважати на прохання клієнта й щось йому радити. В такому випадку краще пояснити: психолог не може давати порад. Але ...

На відміну від лікаря, психолог має право відмовити в консультації

Цим правом доцільно користуватися у випадках, коли клієнт і його ситуація викликають у психолога бурхливу емоційну реакцію неприйняття або перегукуються з власними особистими не розв'язаними проблемами. В першому випадку психолог не зможе перейнятися проблемою клієнта через засудження його

думок і дій, у другій існує небезпека використання психологом клієнта для своєї корисливої мети. Останнє потребує пояснення.

Зрозуміло, що психологічну допомогу може здійснювати людина, в якій немає психологічних проблем. А якщо вони є, то психотерапевтичний процес відбуватиметься на користь розв'язання проблем психолога, і відбуватиметься підсвідомо. Наприклад, якщо психолог сьогодні розмірковує про своє розлучення, то, обговорюючи схожу проблему клієнта, він розглядатиме її в руслі своїх проблем. Природно. Що в усіх у нас час від часу виникають свої психологічні проблеми... *Як же бути в такому випадку?*

Вихід один : треба усвідомлювати наявність своїх проблем і пам'ятати про них, щоб вони не впливали на консультативний процес іншої людини. Наприклад, якщо у психолога напружені стосунки з своїм дорослим сином, то краще не консультувати клієнта, який має таку ж саму проблему . Для цього потрібен час, для отримання певного досвіду в роботі з наступним клієнтом і знову ж такою самою ситуацією, щоб краще уявляти картину яку «вимальовує» клієнт, але знову ж таки не приміряти до себе.

Тому, під час консультації треба пам'ятати про свої особистісні проблеми і постійно себе контролювати.

Надання порад і рекомендацій в роботі шкільного психолога-консультанта

В останні роки психологи ведуть між собою спір про те, чи має право психолог-консультант давати поради і рекомендації , якщо його про це просить клієнт.

Ті, хто вважає, що психолог <u>не повинен</u> що-небудь радити своєму клієнтові, приводять такі аргументи:	Інші психологи вважають, що поради і рекомендації все ж таки <u>потрібно</u> давати клієнту, дотримуючись наступних точок зору:
✓ Формулювання конкретної поради може затормозити особистісну активність клієнта і сформувати його пасивну життєву установку. ✓ Конкретна порада , дана психологом, може призупинити особистісний ріст клієнта; приймати життєво важливі рішення самостійно. ✓ Психолог активізує клієнта до того, щоб він захотів сам будувати своє життя і шукати шляхи вирішення особистісних проблем; готова порада може сприяти тому, що клієнт знімає з	✓ Психолог в силу свого професійного обов'язку повинен «вимальовувати» ситуацію в якій знаходиться клієнт. ✓ Клієнт приходить до психолога за порадою, і такими очікуваннями клієнта не потрібно нехтувати; психолог повинен дати рекомендацію для покращення ситуації клієнта. ✓ Психолог повинен запропонувати своєму клієнтові, але активність клієнта заключається в тому, щоб вибрати ту пораду, яка найбільше підходить до його проблеми. ✓ Існує ряд складних і небезпечних

себе відповідальність за свої проблеми і перекладає їх на психолога. Готові поради формують у клієнта інфантильну направленість і призупиняють процес досягнення цим особистісної зрілості.	ситуацій, в яких клієнт відчуває гострі хвилювання, глибоку депресію і в даний час не в змозі прийняти ефективне рішення, то таких ситуаціях психолог може дати пораду і прийняти рішення за свого клієнта.
--	---

В консультативній роботі психологу слід відрізнити поради від рекомендацій:

Поради	Рекомендації
Поради в консультуванні не можуть бути продуктивними, оскільки є спробою приміряти до себе (своїх здібностей, особистісного розвитку, вольової регуляції) складну ситуацію клієнта, відповісти на запитання «що я зробив би в ситуації клієнта?». Але в свою чергу клієнт не має тих психічних ресурсів, що є у психолога. Рецепт не потрібний психологові, бо він не переживає проблему, і так само не потрібен клієнтові, бо останній не має тих потенційних можливостей виходу з проблемної ситуації, які є в консультанта.	Психолог несе професійну відповідальність за якість наданих рекомендацій. Однак за клієнтом завжди залишається вибір: скористатися цими рекомендаціями чи ні. Обирати подальшу стратегію поведінки – особиста справа кожного. Психолог може запропонувати клієнтові розібрати проблему разом. У такому випадку він має перевести розмову в русло «дорослий – дорослий». З досвіду роботи можна сказати, що клієнти, які справді відчують потребу у психологічній консультації, погоджуються з пропозицією психолога та переходять у его-стан «Дорослий». Якщо ж клієнт починає відразу вимагати рекомендацій, значить він не готовий до роботи.

Інколи після встановлення емоційного контакту з клієнтом складається таке враження, що консультація йому не потрібна в повному розумінні цього слова. Причинами звернення такого клієнта може бути цікавість, психологічна інтоксикація або маніпуляторство. Хочеться зазначити, що далеко не завжди перелічені псевдо звернення продиктовані якимось злим наміром щодо психолога.

Типи псевдозвернень до психолога

 **Цікавість.** Клієнт, що перебуває в такому стані, нічого від консультанта не очікує. Його звернення продиктоване бажанням бути в курсі справ щодо можливостей психотерапевта, а також своєрідне задоволення від виставлення напоказ складності та «оригінальності» свого внутрішнього світу.

 **Психологічна інтоксикація.** В результаті поширення психологічних знань та зростання їх популярності у когось виникає ілюзія, що психологи добре знаються на помилках людей, знають правила, за якими треба жити, щоб запобігти помилкам з якими ми зустрічаємося в своїй щоденній практиці. Клієнт,

що перебуває в такому стані, не переживає в цей момент труднощів і звертається до психолога, так би мовити, «про запас»

 **Маніпуляція.** Клієнт намагається перейняти в консультанта спеціальні методи впливу на людей, озброїтися психологічними знаннями про людські слабкості з метою застосування їх для досягнення власної користі у спілкуванні з людьми. В такому разі психолог має повне право відмовити йому в консультації, прямо сказавши про це.

У кожному з перелічених вище випадків психологу не варто починати консультацію. Єдино можливий варіант консультування – аналіз причин звернення до психолога. Тобто знову і знову повертати клієнта до обговорення та аналізу причин його звернення до психолога. Оскільки в людини знайшлась енергія на те, аби прийти до психолога, нехай навіть з «підставною проблемою», можна припустити, що є якась причина, про яку він не хоче зізнатись навіть собі. Але аналіз причин звернення може пролити світло на це, а також дещо послабити деструктивний психологічний захист.

В основі причин звернень до шкільного психолога лежать:

- *труднощі, які клієнт переживає у пошуках себе, нереалізованість потенцій, непорозуміння з оточенням;*
- *непорозуміння і недооцінка основних законів реальності, бажання брати на себе відповідальність за те, що людині не підвладне, з чого виникає серія конфліктів, розчарувань, неадекватних реакцій (приклад з практики: так, учениця-підліток хоче допомогти своїй подрузі вирішити проблему відносин з її хлопцем, яка її про це не просить, цим вона вмішується в їхні стосунки (впевнена («юнацький максималізм»), що допоможе, але не маючи життєвого досвіду «за плечима»), в результаті такої «допомоги»: вона втрачає подругу та ще й має з нею конфліктні стосунки...*

Психотерапевтичні засоби

Оскільки індивідуальне психологічне консультування можна назвати первинною формою психологічної допомоги, на відміну від психотерапії, то репертуар шкільного психолога-консультанта не передбачає складних психотехнік.

Однак у процесі роботи часто виникає необхідність застосування окремих психотерапевтичних засобів та прийомів:

1. Клієнт має пояснити консультанту причину свого звернення до нього, він висловлює свою проблему вголос, пояснюючи її самому собі. Раніше він не міг цього зробити, бо сильне емоційне переживання блокувало роботу інтелектуальних структур психіки. Тому варто спонукати клієнта до спроби сформулювати суть своєї психологічної проблеми.

2. Консультант є авторитетною фігурою для клієнта, однак не входить до кола референтного для нього спілкування й не зацікавлений особисто в певному варіанті розв'язання проблеми. Це дає змогу відверто обговорювати проблему.

3. Під час бесіди можна дати зрозуміти клієнтові, що його проблема не є особливою, хоча для нього вона і є досить складним випробуванням. Інші люди вже переживали й долали таке. До того ж, долаючи життєві труднощі, людина стає духовно і психологічно сильнішою. (Наприклад, один хлопець дуже сильно переживав розрив з коханою дівчиною, а через деякий час сказав: «Я зрозумів, що від цього не вмирають...». Тепер, якщо в його житті станеться щось подібне, він перенесе це легше, бо знає, що він зможе це пережити.

4. Не варто прагнути того, щоб клієнт під впливом розмови з психологом наважувався на радикальні зміни. Більшість клієнтів, роблячи свої щоденні вибори (стилю поведінки, роботи, друзів, коханих), живе так, як хоче. Важливо з клієнтом обговорити «куди можна подітися» в тій чи іншій ситуації. А вибір завжди є. Усвідомлення клієнтом того, що стиль його життя є результатом його вибору, а не накинута зовнішніми обставинами, дає йому змогу прийняти ситуацію й не вважати її ненормальною.

5. Щоб допомогти клієнтові переструктурувати його психологічний захист із ригідного і для нього непродуктивного в динамічний та продуктивний успіхи.

Соціальні успіхи й духовне зростання залежать тільки від усвідомлених вчинків та моральних виборів людини.

Мабуть, загальна мета існування людства полягає у трансформації людського духу та одухотворенні простору, яким оточене життя людини. Кожен іде до неї власним шляхом. А тому особистісне зростання можна досягти за умови добровільності і моральності.

Кожна людина має індивідуальний код читання значень та подій її життя. Однакові обставини життя у різних людей мають різні індивідуальні значення, тому психолог-консультант завжди перебуває на межі об'єктивних і суб'єктивних критеріїв істинності своєї роботи.

Успіх у здійсненні психотерапевтичних засобів залежить від майстерності психолога-консультанта, його професійної інтуїції та гостроти мислення.

Техніки впливу в консультативній практиці

В своїй консультативній роботі використовую різні техніки впливу на клієнта, наведу приклади таких технік (по Айві):

(Хочу зазначити, що дані техніки підбираються індивідуально, та результат їх залежить від реакції клієнта, тому треба бути дуже уважним до особистості кожного, а саме: відчувати інтуїтивно, що саме в даний час переживає людина і вважаю, що така допомога буде вартісною).

1. Техніка «метафора»

Метафора – це переносне значення слів. В консультуванні «метафора» це розуміння притч, прислів'їв, анекдотів, крилатих висловів, порівняння для передачі якихось думок, почуттів. Історично метафора використовувалась як механізм, при допомозі якого передавались і розвивались певні ідеї.

Метафору можна оцінити по наступним параметрам:

а) активність – пасивність;

б) сила – слабкість;

в) позитивна оцінка «Я-образу» - негативна оцінка «Я-образу».

Наприклад: «Битися як риба об лід» - активна, сильна, негативний «Я-образ». Метафора дозволяє отримати доступ до неусвідомлених та складних аспектів внутрішньої реальності.

2. Техніка «Пустого стільця»

Дану техніку в основному застосовую при роботі з учнями «групи ризику», важковиховуваними (та дивлячись по ситуації) учнями. В яких виникають

протиріччя в думках та почуттях, амбівалентними проявами, коли виникають міжособистісні та внутрішні конфлікти.

- 2.1. Пригадай конфліктну ситуацію, амбівалентність почуттів чи той випадок, коли ти хотів проявити наполегливість, але тобі не вдалось. Спробуй оживити ситуацію, пригадай при цьому свої думки та почуття, які виникали в тебе.
- 2.2. Вибери будь-яку сторону, яка тобі найбільше підходить і починай словесно виражати думки, почуття, свої хвилювання другій стороні, яка нібито сидить в іншому кріслі. Спробуй виражати свої почуття відкрито, будь сердитим, роздратованим, виражай все, що відчуваєш...

Коли ти все вискажеш, то пересядь на протилежне крісло.

- 2.3. Тепер ти можеш виказати контраргумент – протилежні думки і почуття – поспорити з першою стороною. Виражай думки і почуття другій стороні з відкритим емоційним настроєм. А тепер, коли ти вважаєш, що все сказав, знову пересядь в попереднє крісло (чи на стілець).

- 2.4. Ти знову виступаєш за першу сторону: викажи реактивно на тільки що сказане. Коли закінчиш, пересядь знову на другий стілець і викажи своє відношення. (Даний процес можна продовжувати, поки учень не досягне повного розуміння джерела проблеми в конфліктній ситуації хоч на початковому рівні, думаю, що з часом він усвідомить все до кінця, але знову таки за великого бажання).

Досвідчений психолог вміє оцінити, наскільки корисною виявиться така техніка для клієнта, і направити його в русло потрібного вирішення проблеми. Дана техніка направлена на розвиток самопізнання та корисна при емоційних розладах.

3. Техніка «Прийняття рішення»

Метою даної техніки є допомога клієнтові зробити вибір «за» чи «проти» рішення, яке в нього викликає сумнів.

Для цього потрібно розділити папір на 2 колонки. Перша колонка «за» - це аспекти життя, які погоджуються з прийняттям рішення, а друга, відповідно, - «проти».

Після чого оцінюється важливість даних аспектів в житті і кількість «за» і «проти».

Висновки повинен зробити клієнт.

4. Техніка «Я-повідомлення»

В процесі консультування навчаю учнів користуватися в своєму житті корисними словесними конструкціями.

Техніку «Я-повідомлення» рекомендується застосовувати в спілкуванні для підтримки чи конфронтації партнера, а також в конфліктних ситуаціях.

Структура даної техніки складається з чотирьох кроків:

1. Почуття (мені неприємно (приємно)...).
2. Факт (що (коли)...).
3. Бажання (і мені хотілось би...)
4. Наслідки (і тоді...).

Приклад застосування техніки для конфронтації:

- Я злюсь,

Коли люди не виконують обіцянок.

Тому хотілось би, щоб ти свої обіцянки виконував.

І тоді наші стосунки будуть набагато теплішими і дружніми.

Приклад застосування техніки для підтримки:

- Мені приємно,

Що ти прийшов вчасно.

Мені хотілось тебе скоріше побачити.

І тепер ми зможемо поговорити.

Така техніка допоможе в спілкуванні виражати свої почуття, пов'язувати їх з бажаннями та передбачити наслідки.

5. Техніка «Позитивної інтерпретації»

Мета техніки – допомогти клієнту зрозуміти, які можливості надають йому особистісні труднощі, тобто вміння побачити проблему цілісно.

Клієнту пропонується усвідомити, які можливості дає йому його проблема, та які здібності розвиває. Наприклад, традиційна інтерпретація страху – це невміння знаходитися в складних ситуаціях, боягузтво, а позитивна інтерпретація – це здатність уникати загрожуючі ситуацій, об'єктів, суб'єктів.

6. Техніка «Робота з тінню»

а) Спробуй пригадати кілька людей, які тебе сильно дратують. Немає значення, чи знаєш ти їх особисто, чи бачив по телевізору, або читав про них;

б) Опиши ті конкретні поведінкові прояви кожної людини, що власне викликають твоє неприйняття;

в) Знайди одну спільну рису, яка простежується в більшості згаданих тобою людей, охарактеризуй її та знайди їй назву;

г) Уяви собі, що ти прокинувся з цією рисою. Спробуй якомога повніше відчувати, що вона у тебе є. Як ти рухаєшся, дивишся, розмовляєш, чого ти прагнеш, що тебе бентежить, коли ти відчуваєш себе з цією рисою?

Мета цієї техніки – досвід дозволу собі мати певну рису, яку суб'єктивно заборонялося мати. Оскільки така заборона може поширюватися й на привабливі риси, то варто провести ту саму вправу із «Золотою частиною» тіні: приміряти ту рису, яка в інших людях викликає захоплення.

Спеціально для сприяння позитивному ставленню до своїх відторгнутих частин у деяких напрямках консультування, орієнтованих на символічну візуалізацію (символ-драмі, кататимно-імаженативній психотерапії), використовуються керовані уявлення клієнта, у яких його просять спочатку уявити себе на галявині, потім – побачити ліс, далі – зустріти «Щось», що сховалося в лісі. Саме з цим «Щось» клієнту необхідно налагодити контакт: підгодувати, попестити, поговорити.

Вважається: те, що ховається в особистому лісі, - це саме ті частини самотності, які людина прагне відторгнути, а символічне встановлення контакту з ними сприятиме поверненню їх у зону доступності.

Спеціальні проблеми психологічного консультування

1. Консультування тривожних клієнтів

Тривожність займає одне з важливих місць в роботі шкільного психолога. На перше місце стають проблеми адаптаційного процесу учнів перших та п'ятих класів. З приводу тривожності ще часто звертаються діти, які невпевнені в собі, з низьким рівнем самооцінки, різними страхами та фобіями.

Тривожність попереджує про небезпеку, загрозу і в цьому розумінні має не меншу цінність, чим біль. (По З.Фрейду тривожність – це сигнал з боку «Его», який попереджує індивіда про внутрішній конфлікт.

Тому, робота консультанта з клієнтом (учнем), який звернувся з приводу тривожності, стомлююча, так як вимагає багато емоційних затрат, так як учневі буває важко пояснити, які проблеми скриті за цим хвилюванням. В свою чергу завданням консультанта є вміння роздивитися різні «обличчя» тривожності, оскільки тривожність не завжди проявляється напряду, а «перевтілюється» в багато різних «масок».

Однією з найбільш частих «масок» тривожності – переіменування («Я роздратований; я в напрузі; у мене слабкість; я боюся; мені сумно»...). Дуже часто тривожність виражається соматичними симптомами, які іноді являють собою спосіб заявити про свою тривожність (наприклад: головну біль дитини в присутності матері).

Іноколи можна поспостерігати за дітьми, та дорослими в яких тривожність маскується відповідними діями: постукування пальцями, прокручування гудзиків, надокучливе моргання, почісування, переїдання, нав'язлива потреба купувати якісь непотрібні речі.

Тривожність також часто скривається за іншими емоціями, такими, як подразливість, агресивність, ворожість та інші. Деякі клієнти самі пояснюють, що коли починають відчувати напругу, то становляться саркастичними, важко вживаються з іншими людьми. Інші ж клієнти в подібних ситуаціях, навпаки, стають холодними, закомплексованими, мовчазними. Другий тип реакцій зазвичай виражає внутрішній конфлікт між безсиллям та агресивністю, в даному випадку відбувається паралізування активності. Подібна поведінка може визивати подразливість і злобу, але одночасно дозволяє отримати ключ до розуміння проблем, які піддаються вирішенню.

Дуже важливо дозволити клієнтові вибалакатися і виразити свою тривожність, тому що тривожний клієнт мало що чує. Коли тривожність «одягається» в словесну оболонку, в межах слів і стає об'єктом, яку може бачити і клієнт і консультант.

2. Консультування при реакціях страху і фобіях

В психологічному консультуванні ми зустрічаємося з двома типами страхів – нормальним, як звичайна реакція, і патологічним, або фобія. «Мова» фобій заплутана і складна.

Стержнем невротичної поведінки людини з переважанням фобій являється посилене уникання тривоги, бажання обійти спровокований нею конфлікт.

Тому клієнт нерідко спокійно говорить про свій страх, але заперечує існування будь-яких внутрішніх конфліктів, пов'язаних з цими страхами. Такі клієнти дуже обережні у відносинах з консультантом. Вони схильні до уникання розмови про речі, що провокують їхню тривожність.

Однією з особливостей консультування клієнтів з фобічними реакціями є той факт, що страхи можуть передаватися консультанту. Якщо таке відбулось, що

консультант перейнявся тривожністю клієнта, то в даному випадку перемогла використана клієнтом техніка уникання, в такому випадку потрібно перенести консультування до наступного разу. Ефективна корекція страхів потребує від консультанта активного самоконтролю.

Наведу приклад моделі психологічного обстеження дитини в індивідуальному консультуванні:

Етап	Завдання	Зміст, форми і методи роботи	Методики (рекомендовані варіанти)
Етап попередньої збір інформації	Встановлення довірливих відносин з клієнтом. Зняття емоційної напруги. Орієнтування клієнта в правилах і умовах обстеження.	Отримання інформації про соціальну ситуацію розвитку дитини. Формування гіпотез відносно психологічної проблеми дитини. Первинна бесіда з батьками, отримання інформації від лікарів, учителів. Спостереження за дитиною в школі, на вулиці і т.д. Аналіз продуктів творчості дитини (вироби, малюнки, шкільні зошити в динаміці).	Опитувальник ССВ «Стиль сімейного виховання» Ейдемлера, Юстицького. Опитувальник батьківського відношення. Анкета по збору даних про дитину. Методика «Батьківський твір». Збір психологічного анамнезу по запропонованій схемі.
Етап експериментально-психологічного обстеження	Перевірка висунутих гіпотез відносно суті, характеру причин можливих труднощів і порушень. Встановлення основних психологічних характеристик дитини.	Врахування тестового і клінічного методів обстеження. Спостереження за дитиною у звичайній для нього обстановці та в процесі консультування. Вивчення особистісних особливостей батьків (за необхідності).	Бесіда з підлітком по запропонованій схемі, текст Векслера, ШТУР, прогресивні кольорові матриці Равена, «Малюнок людини» Ф. Гуденаф-Харіса, зорово-моторний гештальт-тест Л.Бендер, малюнок сім'ї шкала самооцінки Дембо-Рубінштейн, проєктивні методики «Людина під дощем», «Кактус», «Піктограма», проба на спільну діяльність дитини з батьками: «Архітектор-будівельник», «Малюнковий діалог». Діагностика міжособистісних відносин і мотиваційної сфери (методика Р. Жилія та інші).
Аналітичний етап	Кінцева обробка гіпотез. Встановлення психологічного діагнозу. Складання умовно-варіативного прогнозу розвитку. Розробка рекомендацій для програми колекційної роботи. Складання проекту заключення.	Обробка отриманих даних. Консультації з різними спеціалістами (лікар, логопед, соціальний педагог). Поглиблене вивчення літератури.	

Заключний етап	Вироблення реалістичного погляду батьків на дитину. Спільне вироблення прийомів допомоги, програми психолого-корекційних заходів. Подолання установок клієнта на «готовий рецепт». Підвищення впевненості клієнта у своїх силах щодо вирішення проблем.	Спільне обговорення психологічного заключення і подальшого прогнозу розвитку. Ілюстрація ключових моментів заключними результатами (малюнки). Отримання зворотнього зв'язку від батьків при обговоренні висновків. Рекомендації (при необхідності) проконсультуватися додатково в інших спеціалістів.	
----------------	---	---	--

Психологічне консультування дітей молодшого шкільного віку та підлітків

Психологічне консультування орієнтоване на розвинуту особистість, здатну активно і, головне, самостійно формувати свої відносини з навколишнім світом

Головна особливість консультування дітей молодшого шкільного віку

полягає в тому, що безпосереднім «одержувачем» психологічної допомоги є не дитина, а батьки, що звернулися за консультацією, чи педагог.

Тому основна ідея психологічного консультування щодо молодших школярів не може бути досягнута, оскільки дитина такого віку ще не здатна сама приймати рішення.

Психолог-консультант у процесі консультування лише впливає на дитину, тоді як основним клієнтом все-таки є дорослий, що звернувся до нього по допомогу.

Коли батьки або вчитель приходять до психолога на консультацію з приводу проблем виховання або навчання молодшого школяра, вони формулюють причини свого звернення.

І тут основною метою психолога є визначення відкритих або прихованих причин їхнього звернення. При цьому необхідно не тільки проаналізувати особливості бачення дорослими проблем дитини, а й отримати дані про те, як дитина емоційно ставиться до себе, як уявляє саму себе, свою ситуацію в школі і вдома.

Консультація психолога спрямована, насамперед, на надання допомоги дитині.

Але для того, щоб така допомога була адекватною, психолог повинен мати досить точну й об'єктивну інформацію про індивідуально-психологічні особливості дитини і його уявлення про те, що з нею відбувається. Часто, скаржачись на дитину, дорослі усвідомлено або не усвідомлено «маскують» власні проблеми. Тому дуже важливо побачити проблему через призму дитячого сприймання.

Однак труднощі полягають у тому, що молодший школяр не може точно сформулювати свою розповідь.

І коли ми поставимо йому запитання:

- Чи подобається тобі в школі?
- Як до тебе ставиться вчитель або однокласники?

то цим самим ризикуємо одержати два типи відповідей:

- Усе добре і мені все подобається.

І це не тому, що так все добре насправді, а тому що спрацьовує природна захисна реакція. Треба відповісти, що все добре і проблем не буде.

Або інший варіант – так звані відбиті відповіді:

- Тобі подобається?... – Так, подобається...
- Тобі не подобається?... Так, мені не подобається...

Як же саме отримати об'єктивну картину такої ситуації?

І тут нам на допомогу приходять малюнкові «діагностичні проби». З досвіду роботи ми знаємо, що діти дуже люблять малювати, тому в таких випадках можна запропонувати дитині намалювати «Сім'ю», «Неіснуючу тваринку», «Людину під дощем», «Мій клас» та інші завдання. Цим самим ми зможемо «зняти» внутрішнє напруження дитини.

Не заважаючи дитині малювати, психолог розмовляє з нею, в ході виконання роботи ставить запитання, як з приводу малюнка, так і з приводу різних життєвих ситуацій.

Далі, на підставі отриманих діагностичних спостережень, а також на підставі отриманої інформації в бесіді з дорослими (батьками, вчителями, чи з іншими дорослими), та з самою дитиною, психолог робить висновки і дає рекомендації батькам і педагогам, які працюють з дитиною.

Залежно від конкретного випадку психолог може рекомендувати батькам звернутися до фахівців відповідного профілю. Але в даному випадку психолог повинен виявляти конкретність і такт, тому що батьки, з великим небажанням приймають такі рекомендації. З вищесказаного можна зробити висновок, що консультативна діяльність психолога в початковій школі має швидше оперативний характер – психолог тільки дає деякі рекомендації, а реалізувати їх – мета дорослого клієнта.

Дещо іншою є справа з консультуванням підлітків.

Консультування спрямоване на особистість, здатну адекватно оцінювати ситуацію та розуміти, що для досягнення позитивного результату необхідні зусилля. Специфіка раннього підліткового віку говорить про те, що підхід до консультативної діяльності також може мати деякі особливості. Підліток на цій стадії свого розвитку орієнтується більше на однолітків, і якщо усе, що відбувається його найближчим оточенням є нормою, то і проблеми як такої для нього не існує. Часто батьки і вчителі довго терплять розлади поведінки та конфліктні ситуації з підлітками не звертаючись до психолога, «списують» такі відхилення в їхній поведінці на особливості віку. А коли вже терпіння виходить за всі рамки, звертаючись вже з порога кричать: «Ну подивіться на нього, знову прогулював уроки, ...курив,... не хоче вчитися,...лаявся,... бився,... кричав тощо. Що з ним робити? І от стоїть перед вами таке «щастя», не розуміє, що відбувається і чому так багато галасу навколо нього.

І тут головна мета психолога спробувати «розговорити» підлітка, з'ясувати причини того, що дитина викликає стільки негативних емоцій у дорослих.

Спершу підліток відчуває незручність і опір («Навіщо мене сюди привели? Я що ненормальний, чи псих?»), або навпаки демонструє байдужість («Про що мені розмовляти з психологом? У мене і так усе гаразд»).

Буває, що підліток сам приходить на консультацію, але коротенько виклавши свою проблему («Я посварила з подружкою. Хочу підійти до неї, помиритися, але боюсь вона мені не пробачить. Що мені робити?»), чекає блискавичної готової відповіді-поради, а сам налаштований на пасивну участь в консультації.

Початок бесіди з підлітком - один з найскладніших кроків до вирішення ситуації. Щоразу, починаючи консультацію з підлітком, психолог «запускає» бесіду, організовує відкриту довірчу розмову, нейтралізує внутрішній опір свого юного клієнта, та активізує його інтерес до аналізу своїх труднощів, формує його прагнення намагатися самому вирішувати свої проблеми.

Звичайно, прийшовши на консультацію підліток перебуває у напруженому, інколи навіть депресивному, та тривожному стані. У таких випадках під час консультації психолог зобов'язаний «попрацювати над станом» свого клієнта: заспокоїти його, зняти внутрішнє напруження, дати можливість більш оптимістично подивитися на світ, що його оточує, та ні в якому випадку не поспішати з висновками, а завжди вчитися передбачувати кінцевий результат.

Отже, головна мета психолога - розглянути у кожному зверненні проблему, яка може бути прихована дуже глибоко, але при цьому наслідки її можуть бути дуже важкими, якщо вчасно не буде надано кваліфіковану психологічну допомогу.

Алгоритм консультаційної роботи шкільного психолога

Психологічне консультування у школі належить до виду вікового консультування. Якщо побудувати схему видів психологічних консультацій у школі, то, враховуючи вік дітей, можна виділити такі види консультацій шкільного віку, як:

- консультування з проблем дошкільного віку;
- консультування в початковій школі;
- консультування з проблем середнього шкільного або підліткового віку;
- консультування у старшій школі;

Шкільний психолог може консультувати:

- із проблем дошкільного віку – батьків або вихователів;
- у молодшій школі – батьків або вихователів;
- у середній і старшій школі, окрім батьків, учителів і адміністрації, до психолога вже звертаються й учні.

Проблеми, з якими найчастіше звертаються до шкільного психолога, - це неуспішність, погана поведінка, гіперактивність, тривожність, самооцінка, агресивність, особистісне та міжособистісне спілкування, вибір професії та інше.

Чи можна говорити про алгоритм консультування шкільного психолога? Консультування в школі включає і діагностику, і корекцію клієнта. Але не можна говорити про алгоритм діяльності психолога як його покрокові рекомендації. Про алгоритм консультування шкільного психолога можна говорити тільки як про орієнтир у послідовності етапів процесу.

Розглянемо такий алгоритм-орієнтир, що узагальнює теоретичні уявлення та практичний досвід консультування у школі.

У процесі консультування шкільного психолога можна виділити три етапи:

- а) початковий;
- б) основний, робочий;
- в) заключний, корекційний.

Консультуючи психолог виконує зовнішні дії (бесіда з клієнтом, тестування, корекція) і внутрішні (роздуми з приводу одержаної інформації, ухвалення рішення тощо).

Перший етап складається з трьох стадій:

I стадія – встановлення емоційного контакту з клієнтом.

II стадія – повідомлення клієнтом мети свого приходу.

III стадія – формулювання проблеми.

Уміння встановити з клієнтом емоційний контакт є надзвичайно важливим для психолога-консультанта. Від цього залежить успіх (або невдача) усієї подальшої роботи з клієнтом.

Після знайомства і встановлення емоційного контакту клієнт, як правило, повідомляє мету свого приходу до психолога. Часто її формулюють плутано, нечітко з обвинуваченнями на адресу інших осіб учителів, батьків, друзів.

Тому психолог повинен чітко для себе сформулювати або переформулювати проблему клієнта. Це буде планом внутрішніх дій психолога, що розгортатиметься паралельно із зовнішніми діями.

Потім психолог уточнює формулювання проблеми з клієнтом – обговорює з ним, над чим вони спільно працюватимуть.

Під час подальшої бесіди консультант підводить клієнта до усвідомлення тих причин, що визначають неадекватність його поведінки, або поведінки дитини, з приводу чого клієнт прийшов на консультацію. Для цього консультант сам протягом попередньої стадії консультації повинен зрозуміти, у чому полягає проблема клієнта, оскільки свідомість консультанта і клієнта не конгруентні. Те, як бачить і формулює проблему клієнт, зазвичай не збігається з тим, як формулює проблему консультант. Саме на цій стадії консультант повинен для себе вичленувати «предмет» своєї подальшої роботи з клієнтом. Фактично він виписує гіпотезу, що інтерпретує поведінку клієнта, й формулює для себе проблему клієнта в психологічних термінах певної психологічної теорії. Це і є внутрішній план дій консультанта.

Після нового формулювання проблеми (з стадія I етапу) починається II етап (основний, робочий), що містить такі стадії:

IV стадія – збір інформації, необхідної для розв’язання проблеми клієнта. Якщо ж шкільному психологу недостатньо тієї інформації, яку представив клієнт, він може отримати додаткову інформацію про клієнта, зустрівшись із близькими, друзями, або продовжити бесіду з клієнтом;

V стадія – аналіз зібраної інформації про клієнта і висування пояснювальних гіпотез. Отримавши про клієнта більш-менш повну інформацію, психолог намагається пояснити поведінку клієнта, висунути гіпотезу про те, що є причиною – проблеми або утруднення клієнта;

VI стадія – перевірка висунутих гіпотез, яку можна здійснювати різними шляхами:

а) із застосуванням діагностичних засобів (методик, тестів) – із широкого арсеналу наявних у шкільного психолога діагностичних засобів він повинен відібрати найадекватніші для розв’язання проблеми клієнта. Широкий вибір психодіагностичних методик дасть йому змогу отримати чіткішу картину;

б) спостереження за поведінкою клієнта різних життєвих ситуаціях або тренінгах шкільний – психолог може отримати важливу інформацію про клієнта-учня, відвідавши урок, спостерігаючи за учнем на перерві;

в) продовження бесіди.

На стадії перевірки висунутих гіпотез консультування шкільний психолог аналізує інформацію, зіставляючи результати тестування з життєвими показниками, результатами спостереження, з тим, що клієнт сам розповів про себе, узагальнює, синтезує для підтвердження або спростування своєї пояснювальної гіпотези. Якщо внаслідок синтезу всієї отриманої інформації він дійде висновку, що його гіпотеза хибна, він повертається на стадію аналізу зібраної інформації і опрацьовує матеріал заново. Якщо внаслідок синтезу всієї отриманої інформації він дійде висновку, що його гіпотеза хибна, він повертається

на стадію аналізу зібраної інформації і опрацьовує матеріал заново. Якщо внаслідок синтезу він отримує підтвердження своєї гіпотези, то переходить до VII стадії II етапу.

Розглянемо на практиці консультування шкільного психолога в рамках такого підходу, що включає діагностику і корекцію.

СИТУАЦІЯ.

На прийом приходять мати з дочкою 6 років (майбутня першокласниця).

Мати: *Мене дуже турбує моя донька, я її готую до школи, займаюся з нею, ми пишемо, читаємо, малюємо, але вона так повільно все робить, не зосереджена, пояснюєш їй щось, а вона нічого не розуміє! Що з цим робити, не знаю?*

Психолог-консультант: *Ваша донька перебувала на обстеженні в невропатолога, і чи знайшов він у неї ознаки якогось захворювання?*

Мати: *Її оглядав невропатолог, але сказав, що вона здорова... А починаєш їй щось пояснювати – нічого не розуміє, а крикнеш на неї – починає відразу ж плакати! Як вона в школі навчатиметься?!!*

Психолог-консультант: *Розкажіть будь ласка, детальніше, як це виявлялося востаннє...*

...Після докладної розповіді мами про її «заняття» з дівчинкою, а також після аналізу поведінки матері (бурхливих реакцій; роздратованої інтонації, коли вона говорить про доньку; надто активної жестикуляції, швидкого мовлення) і дочки (боязкості, скутості й загальмованості) психолог-консультант висуває гіпотези:

- про імовірність низького інтелектуального потенціалу дівчинки;
- про низьку рухливість, лабільність нервової системи, її флегматичність;
- про наявність у дівчинки високої тривожності, невпевненості в собі, заниженої самооцінки;
- про те, що мати має холеричний темперамент, і її в свою чергу дратує флегматичність дочки.

Наступні дії психолога-консультанта спрямовані на перевірку гіпотез. Він проводить діагностику інтелектуального потенціалу дівчинки, темпераменту, тривожності.

Результати виконання інтелектуальних завдань виявилися високими, у дівчинки також гарна уява та пам'ять.

Діагностика основних властивостей нервової системи, типу темпераменту показала в неї низьку лабільність нервової системи (субтест «шифровка»), флегматичні риси темпераменту (методика визначення темпераменту за спостереженням і життєвими показниками).

Діагностика рівня тривожності виявила в дівчинки високі показники за шкалою нейротизму і низькі показники за шкалою екстраверсії (опитувальник Айзенка, дитячий варіант).

Заключний етап консультування: розробка корекційної програми

Отже, якщо ми після проведення діагностичних процедур для перевірки сформульованих після бесіди з клієнтом гіпотез (у нашому прикладі це мати шестирічної дівчинки), запросимо її на наступну зустріч для продовження консультування, то бесіда може продовжуватися в такому напрямку.

Згадаємо: на першому етапі консультування клієнтом було сформульовано проблему (або «замовлення» клієнта): допомогти змінити дочку, щоб вона стала активнішою, «розумнішою» та успішнішою в навчанні.

Фактично за цією «проблемою» стояла інша, глибша. Після «пере формулювання» проблема клієнта у свідомості консультанта виглядала так: неприйняття матір'ю своєї дочки, оскільки дочка не відповідала очікуванням матері. Але такою поставала проблему свідомості консультанта. А як зробити, щоб це усвідомила мати?

Оскільки другий етап роботи консультанта було присвячено перевірці гіпотез, сформульованих ним наприкінці I етапу, після проблемної на II етапі роботи психолог-консультант мав обґрунтований «діагноз» проблеми клієнта (**VII стадія**). Потім проводять на заключному етапі консультування роботу з клієнтом.

Завдання цього етапу:

- розширення змісту свідомості клієнта;
- усвідомлення клієнтом своїх потреб, цінностей;
- розуміння клієнтом напрямку зміни своєї поведінки, стосунків з іншими людьми;
- усвідомлення клієнтом відповідальності за розв'язання своєї проблеми;
- знаходження тих ресурсів, що стануть причиною зміни клієнтом своєї поведінки.

Мета заключного етапу консультування – *допомогти клієнтові спланувати нову лінію поведінки – змінити неадекватну поведінку, що спричиняє утруднення в його житті. І буває так, що клієнтові не завжди легко зважитися на такі зміни, адже процес ламання життєвих стереотипів завжди є складний.*

Третій, заключний, етап консультування починається зі стадій (**VIII-IX**) внутрішньої підготовки консультанта до нової бесіди з клієнтом, консультант повинен врахувати можливий опір клієнта й продумати продуктивні способи роботи з ним, а також прийоми і способи мотивування клієнта до зміни (конфронтація).

Зміна поведінки клієнта

Є деяка різниця між небажанням клієнта змінюватися і тим, що він може чинити опір.

Причиною небажання клієнта змінюватися найчастіше є прихід на консультацію не за власним бажанням – його хтось змусив прийти до психолога; тобто клієнт сам не бачить причини для відвідування психолога. Причиною може бути егоцентризм, низький рівень загального культурного і духовного розвитку; це може бути й образа на батьків, учителів, яку переносять на консультанта; це може бути й недовіра до професіоналізму консультанта; імовірно, що клієнт «не вміє», не знає, як йому взяти участь у процесі консультування, щоб це було для нього ефективно.

Клієнт, який чинить опір, усе-таки готовий до змін, він уже переборов небажання прийти на консультацію, та хотів би розв'язати свою проблему, але щось заважає його активності.

Можливо:

- він звик бунтувати проти системи і дисципліни;
- бачить, що завдання консультацій відрізняється від його власних;

- негативно ставиться до консультанта (його особистості, слабкостей) або і взагалі до процесу консультування;
- відчуває неповагу до своїх прав;
- вважає себе сильною особистістю, яка має протистояти консультанту;
- відчуває (екзаменує) компетентність психолога;
- відкриває для себе, що «ціна» зміни надто висока.

Можливі помилки консультанта в роботі з клієнтом, який чинить опір:

- задовбрювання клієнта внаслідок відчуття провини в консультанта;
- спроба стати ближчим, сподіваючись на те, що клієнт «полюбить» консультанта, хоча клієнт це сприймає як нещирість, фальш;
- нетерпимість;
- байдикування, сподівання на те, що опір клієнта зникне сам по собі;
- осуд клієнта і спосіб помірятися з ним силами;
- дозвіл клієнтові ображати себе;
- відмова від консультування;

Продуктивні способи роботи з клієнтом, який чинить опір:

- з'ясування причин опору;
- пояснення власного можливого опору;
- перевірка якості свого втручання;
- прийняття опору як даності, без страху, і робота з ним;
- визнання того факту, що деякий опір – це норма;
- пояснення клієнтові можливих причин опору;
- нагородження клієнта за відмову від опору;
- запрошення клієнта бути помічником консультанта в роботі з опором.

Повернемося до нашого прикладу (початок підсумкової бесіди).

Психолог-консультант: *Обстеження Вашої доньки за психологічними методиками показало, що в неї спокійна, трохи сповільнена реакція. Одні люди реагують на все дуже швидко... У Вас, напевно, саме така швидка імпульсивна реакція на все? Чи змогли б Ви змусити себе реагувати повільно?*

Клієнт: *Ні, я колись навіть дуже намагалася – мене в дитинстві часто наказували вчителі за необдумані вчинки та дії.*

Психолог-консультант: *От бачите! Здатність людини реагувати швидко, або повільно говорити, читати, писати є вродженою, і переробити людину або повільну на швидко неможливо. Можна швидкого привчити трошки подумати перед виконанням певної дії, він реагуватиме спокійніше, але це буде лише незначною зміною швидкості його реакції.*

Клієнт: *То що ж, моя донька безнадійно повільна, і вона на все життя залишиться такою?*

Психолог-консультант: *Ви можете допомогти Вашій доньці сформувати стиль діяльності, за допомогою якого вона навчиться компенсувати свої уповільнені реакції.*

Клієнт: *Ви навчите нас цього?*

Психолог-консультант: *Так, ми пізніше повернемося ще до цього питання. А зараз мені б хотілося звернути Вашу увагу на особистість характеру Вашої дівчинки - вона не дуже товариська, тримається осторонь від дітей. Невпевнена в собі, неспокійна, дуже боїться, що ви лаятимете її хоча вона не розуміє, за що.*

Тому в неї часто переважають негативні почуття – страх, боязкість, сум. Такий стан робить її реакції ще уповільненішими... Ви говорили, що такий стан, та поведінка дочки дуже дратує?

Клієнт: *Так..*

Психолог-консультант: *А чому?*

Клієнт: *Можливо...тому...що я інша людина?*

Психолог-консультант: *Так, імовірно, так. Швидка людина любить, щоб довкола неї все кипіло, щоб навколо всі так само говорили, діяли... Але ж уявіть собі, якби клас складався з одних холериків - щоб там було...?*

Клієнт: *Так...важко уявити...*

Таким чином, два завдання заключного етапу консультування можна вважати виконаними: зміст свідомості клієнта розширився до розуміння особливостей своєї дочки та усвідомлення своєї потреби мати дочку схожу на неї саму.

Далі необхідно допомогти клієнтові зрозуміти напрямок зміни себе і дочки для розв'язання важких ситуацій у їхньому житті; зрозуміти, що саме вона, мати, відповідає за зміну їх обох, і допомогти розробити програму зміни на основі тих ресурсів, якими вони володіють.

Якщо ж готовність до зміни в клієнта не виявляється, то корисно звернутися до конфронтації.

Мистецтво конфронтації

Клієнтові часто буває важко зважитися на «зміну» себе, стереотипу сформованого із близькими взаємин. Тому він готовий змиритися зі стражданнями, що видаються йому більш небезпечними, ніж ризик зміни, раптової зміни життєвого стереотипу. Тому клієнт часто говорить, що його проблема – не розв'язувана, не варто навіть намагатися її розв'язати.

Для редукування психологічного болю часто застосовують конфронтацію.

Конфронтація – це форма запрошення до екзаменації того стереотипу поведінки, що спричинив проблему клієнта. Цей стереотип поведінки необхідно критично осмислити.

Мета конфронтації – показати клієнту його відхилення від роботи над собою, спосіб його захисту (наприклад він говорить, що не може активно розв'язувати свою проблему, а насправді боїться її розв'язувати), протиріччя його поведінки, дій; протиріччя між його почуттями й думками.

Але конфронтація не повинна бути покаранням для клієнта або самоствердженням для консультанта, не має вона і руйнувати всіх психологічних захистів клієнта.

Під час проведення конфронтації консультант не повинен бути агресивним і категоричним. Найкраще починати конфронтацію зі слів: «Мені здається...», «Спробуйте пояснити...».

Конфронтацію можна проводити у формі:

- **атаки**, мета якої - іще раз показати клієнтові негативні емоції, страх викликаний його стереотипом поведінки;
- **хитрощів**, гри (у нашому випадку, якщо мати часто вдається до маніпуляції, називаючи свою дочку «відсталою», щоб дозволити собі вилити роздратування, можна запропонувати їй «побити» диванну подушку або позмагатися з дочкою: «чий голос гучніший»;

- **розвінчування комплексу неповноцінності** – часто в людини виникають такі напівусвідомлені установки, які неминуче формують комплекс неповноцінності, оскільки, якщо ці установки не реалізуються (а реалізуватися вони не можуть), людина сприймає це як особисту катастрофу:
 - Усі мене мають любити.
 - Я відповідаю за всіх.
 - Усі повинні мене схвалювати.
 - Я завжди усе повинен знати.
 - Я все повинен планувати.
 - Усе вже визначено моїм минулим, нічого вже не можна змінити.

Конфронтація та критичне осмислення цих комплексів допоможуть клієнтові віднайти віру в себе.

Мистецтво конфронтації консультанта виявляється в умінні по-новому фокусувати бачення клієнтом проблеми після зняття захистів.

Заключний етап консультування

Найважливішим завданням заключного етапу консультування є розробка разом із клієнтом програми перспективної зміни його поведінки або ставлення до проблеми.

Консультанту доцільно розробити програму зміни разом із клієнтом у режимі обговорення або навіть «мозкового штурму», дотримуючись відповідних правил:

- заборона критичних суджень – клієнтові не дозволяють критикувати свої можливості;
- заохочення клієнта до висування фантастичних ідей зміни своєї поведінки й умонастрою – клієнт повинен це собі дозволити;
- заохочення до висування багатьох альтернативних ідей, запропонованих клієнтом, і об'єднання їх у нові можливості;
- надання допомоги клієнтові у виборі варіанта програми, для чого може стати у пригоді **«аркуш-баланс»**. Спробуємо заповнити його з матір'ю - клієнткою, яка вирішує припинити кричати на свою дочку.

Аркуш-баланс

Якщо я більше не кричатиму на свою доньку, то це:

	Прийнятне для мене, тому що	Неприйнятне для мене, тому що
Виграш для мене	Я буду спокійнішою	Це дуже важко
Утрати для мене	Мені доведеться витратити багато зусиль, щоб навчитися цього	Якщо гнів накопичуватиметься в середині мене, то я занедужаю
Виграш для значущих інших	Моя дочка буде добре почувати себе	Це ще не означає, що вона успішно навчатиметься
Втрати для значущих інших	Дочку більше ніхто не підганятиме	Але вона буде вкрай повільною
Виграш для	В сім'ї атмосфера буде	Не буде стимулу для

інших	спокійнішою	вдосконалення
Втрати для інших	Спокій членів моєї сім'ї Важливий для мене, хоча вони стануть менш успішними у своєму житті	Їх ніхто не тривожитиме, вони перебуватимуть у сонному стані

Найкращим буде той варіант програми, який найкраще пристосований до ресурсів клієнта, найімовірніший щодо термінів і виконання, відповідає цінностям клієнта. Розробляючи таку програму зміни (або програму розвитку, корекції), психолог-консультант має вміти:

1. Ідентифікувати програму до можливостей клієнта. Побоювання невдачі відвертає клієнта від змін, тому дуже важливо, щоб клієнт одразу відчув реалістичність програми. Програма повинна містити «технологію» зміни, тобто клієнт має добре розуміти, як і що він робитиме для досягнення своєї мети.
 2. Правильно сформулювати мету програми зміни клієнта, яка має бути:
 - а) конкретно (не просто «поліпшити взаємини матері з дочкою» (подовжуємо аналіз нашого прикладу), а зробити так, щоб мати не кричала на дочку);
 - б) реалістичною (мати як доросла людина може припинити кричати на свою дитину – це її ресурс (можливість навчитися «володіти собою»), і «ціна» такої «жертви» не надто велика); для пошуку ресурсів клієнту ставлять запитання, відповіді на які можуть бути «ярликами» можливих реакцій;
 - в) тверезою (жодні зовнішні обставини не перешкоджають тому, щоб мати навчилася стримувати себе у спілкуванні з дочкою).
 3. Скласти програму, що відповідає вимогам:
 - а) адекватності можливостям клієнта (хоча для холерика (у нашому випадку - матері) буде важливо оволодіти вмінням стримувати свій гнів роздратування.
 - б) розумного поведіння (мати може навчитися «володіти собою» не через рік або півроку, а протягом тижня-двох, (якщо вона сама цього захоче);
 - в) клієнт повинен бачити своє просування до мети;
 4. Спонукає до реалізації програми, та труднощі, які можуть виникнути на шляху до її виконання.
 - а) якщо клієнт думає, що буде легко, й «необачно кидається в бій», корисно з ним заздалегідь обговорити перешкоди та способи їх подолання (з нашою клієнткою, холеричною матір'ю, слід, наприклад, попередньо провести заняття з розвитку емоційної стійкості);
 - б) якщо клієнт дуже довго обмірковує перешкоди й повсякчас відкладає реальну роботу щодо зміни себе, можна «озброїти» його принципами «полегшувальної» сили.
- Розробка стратегії й тактики корекції в процесі консультування припускає підбір для клієнта ефективних стримувальних сил для реалізації програми зміни.
- Почуття занепокоєння. Провини або гніву знижують упевненість клієнта в здатності розв'язати свою проблему.
- Корисно розробити систему внутрішніх і зовнішніх нагород під час виконання програми.

Замість зовнішнього покарання кориснішим є само покарання, ще корисніші підтримка та схвалення.

Рішучості клієнта допомагають «маленькі кроки»:

- а) представлення контракту із самим собою в усній або письмовій формі;
- б) система реєстрації та контролю для фіксації прогресу ;
- в) зворотний зв'язок щодо виконання планових змін (дуже добре, якщо клієнт отримує зв'язок не тільки від консультанта, а й від близьких йому людей).

Консультант також має вміти:

- 5. Надати підтримку клієнту, що сумнівається, стимулювати його та планомірно керувати його роботою над собою;
- 6. Прогнозувати успіх програми зміни або можливих результатів реалізації програми;
- 7. Обговорити з клієнтом проблему їхніх взаємин «тут» і «тепер», тобто виявити емпатію та безпосередність, здатність до саморозкриття, зміст якого у демонстрації консультантом можливості зняття своїх захистів (це зовсім не страшно).

Щоб саморозкриття консультанта не налякало клієнта, його до цього треба підготувати. Саморозкриття має бути цілеспрямованим, нечастим, неважким для клієнта.

Ось деякі установки консультанта, що спричиняють напруження та стрес і заважають ефективній роботі з клієнтом:

- Кожен клієнт може любити й довіряти мені.
- Кожному клієнтові (навіть якщо він не готовий) можна допомогти.
- Я один (одна) можу зрозуміти і дати правильну відповідь на те, що відбувається з клієнтом.
- Я зобов'язаний бути успішним з кожним клієнтом.

Ефективності консультанта також заважає залежність від авторитету, фіксованих стереотипів, звичок, страху перед невдачею.

Психологічне консультування може закінчитися негативним ефектом, якщо клієнт, незважаючи на стан дисонансу, викликаного зміною свідомості й неготовністю клієнта щось змінити, з метою позбутися цього дисонансу розпочне:

- дискредитацію консультанта («Він нічого не розуміє»);
- дискредитацію виходу (знецінювання результату своїх непередбачуваних зусиль);
- пошук тих людей, що погодяться з клієнтом і не погодяться з консультантом.

Отже, якщо розроблена разом із клієнтом програма зміни є реалістичною, адекватною та контрольованою, якщо обговорено тактику реалізації програми і клієнт готовий не дискредитувати її, а виконувати, то консультант фактично перетворюється на тренера чи педагога, який навчає клієнта нових умінь.

...Програма зміни нашого клієнта, матері шестирічної дівчинки, яка готується піти до школи, передбачала:

- 1. Опанування матір'ю вміння керувати своїм станом.
- 2. Припинення третирування матір'ю своєї дочки під час виконання нею різних завдань.
- 3. Висловлювання схвалення й заохочення стосовно дочки за будь-який, навіть незначний, її успіх.

4. Допомогу для дочки у формуванні індивідуального стилю її діяльності.
5. Прийняття матір'ю своєї дочки, незважаючи на невідповідність її очікуванням щодо дівчинки.

Дана програма відповідає ресурсам і можливостям матері і дочки. Мати усвідомила свою відповідальність за зміну себе й дочки.

Наприкінці консультування (**X стадія**, підсумкова бесіда) шкільний психолог може запропонувати клієнтові у письмовому вигляді зробити «Висновок», що містить рекомендації, спрямовані на практичне розв'язання проблеми. На початку «Висновку» має бути психологічний діагноз проблеми клієнта, а далі – прогноз розвитку проблеми клієнта:

- а) за умови корекції;
- б) за відсутності колекційної роботи.

Рекомендації з розв'язання проблеми можуть бути адресовані:

- а) самому клієнтові;
- б) батькам клієнта-учня;
- в) педагогам, вихователям.

Рекомендації – це скорочений вигляд програми корекції клієнта. Корекцію можуть здійснювати батьки, педагог або психолог. Рекомендації та висновки мають формулювати в такій формі, щоб клієнту було зрозуміло, як це виконати.

XI стадія консультування – перевірка результативності психологічної роботи з клієнтом. Ця стадія завершує весь процес консультування шкільного психолога. До неї можуть вдатися через великий проміжок часу з метою отримання зворотнього зв'язку для самого психолога. Знання ефективності (неефективності) своєї роботи допоможе шкільному психологу вдосконалити свою професійну діяльність.

Шкільний психолог може дізнатися про результативність своєї консультаційної роботи, спостерігаючи за поведінкою клієнта, розмовляючи з ним або про нього з людьми, що добре знають клієнта.

Секрети ефективного консультування

- ✚ *Консультант має право братися за розв'язання лише тих завдань, на яких він добре розуміється. А організація роботи повинна бути такою, щоб ані її процес, ані її результат не зашкодили здоров'ю, стану чи соціальному становищу людини.*
- ✚ *Не обов'язково реагувати на кожну проявлену клієнтом емоцію...*
- ✚ *Клієнта варто слухати так, ніби нічого не знаєш про цей світ.*
- ✚ *Здобуваючи інформацію з власної суб'єктивної реальності, ми консультуємо передусім себе, ніж його.*
- ✚ *Помилкою є не стільки порада як така, скільки бажання консультанта обов'язково дати корисну пораду, бо це відвертає увагу клієнта від аналізу самого себе. Отже, якщо клієнт відкритий для діалогу, варто утриматися від порад.*
- ✚ *Клієнту необхідно надавати конструктивну інформацію. Тобто лише те, що сприятиме розвитку особистості.*

- ✚ Є сенс запам'ятати кілька перших виразів клієнта і те, як вони були сказані, - можливо. Саме цей фрагмент взаємодії стане ключем до конкретного «життєвого ребусу».
- ✚ У скарзі клієнта можна визначити безліч тем. Вибір конкретної з них зумовлюють зумовлюють мета інтерв'ю та інтуїція консультанта.
- ✚ Для того, щоб клієнт відчував підтримку та прийняття, консультанту потрібно не тільки переживати відповідні почуття, а й уміти їх продемонструвати, користуючись вербальними та невербальними засобами.

Висновок.

Результативність консультативної роботи

Алгоритм консультування шкільного психолога, представлений у даній роботі, звичайно, не є остаточним. У роботі психолога з клієнтом певних стадій можна уникати, а якісь можна представити в більш розгорнутому вигляді. Тому складно зробити висновок про ефективність даних засобів впливу на людину. Особливо це нелегко для психологічної практики. В консультативній практиці питання результативності постає ще гостріше, адже на консультацію здорова людина приходить добровільно, вона сама вирішує, чи слухати її консультанта, змінювати щось у своєму житті. Результат консультативної взаємодії вважаю позитивним, якщо і клієнт, і психолог-консультант задовольняють свої очікування і виконують поставлені перед собою завдання. Тому, впевнена, що робота психолога в школі – це творчість. Так як мені більше до вподоби цей напрямок, то скажу, що саме консультування вимагає від психолога великої майстерності, мистецтва, філософського бачення, вміння грамотно спілкуватися з людиною, слухати і чути її. І коли бачиш в результаті клопіткої роботи свого клієнта окрилений, то радості в душі не має меж... Значить ти дав людині шанс побачити і зрозуміти ті вади, які заважали йому в повсякденному житті. А якщо тебе і твою звернену мову зрозуміла маленька дитина, то це взагалі є справжнє щастя, бо, вважаю, що коли ти приносиш щастя людям, значить ти щасливий удвічі.

Рекомендована та використана література

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: Деловая книга; М.: Академия, 1995.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе- М.: Совершенство, 1998.
3. Мей Р. Искусство психологического консультирования. – М.: «Класс», 1994.
4. Возрастно-психологический поход в консультировании детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. высш. учебн. Заведений/ Г.В.Бурмская и др.. – М.: «Академия», 2002.
5. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. Для студ. Вузов. – М.: ВЛАДОС, 2003.
6. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999.
7. Психолог №19 (211), 2006, травень. Основы психологического консультирования.
8. Психолог 314 (206), 2006, квітень. Психологическое консультирование детей младшего школьного вѣку и подростков.

Організація місця консультативної бесіди психолога

*Мазур Марина Геннадіївна, практичний психолог
Солонянської СЗШ №2*

Робоче місце психолога - це інформаційний простір компанії. Отже, велике значення організації баз даних, якими він може оперувати. Інформаційне забезпечення своєї професійної діяльності - тонкий і точний інструмент і показник кваліфікації фахівця з персоналу, це - критерій його професійного потенціалу.

Які атрибути робочого місця психолога? Як його організувати, щоб у заданих умовах забезпечити найбільш високу ефективність і успішність практичної роботи? Які процеси й стани неодмінно потрібно контролювати, ураховувати, коректувати? Що потрібно робити в першу чергу? Як збирати й зберігати інформацію? Як її представляти замовникові?

Всі ці питання найчастіше малоактуальні у випадку епізодичної роботи фахівців з персоналу, відносно послуг "зовнішнього" консультанта, але вони можуть бути принципово важливими для того, хто припускає довгостроково й продуктивно працювати в організації. За кілька років сама організація може сильно змінитися: переминяється кадровий склад, частина керівництва, змінюються технології й сфера діяльності компанії.

На думку Е. Берна, це місце, чи то офіс, чи кімната, призначене для консультування, має бути доступним, але в той же час розташованим осторонь від поживленої траси, щоб ніхто не заважав тим, хто розмовляє. Не можна провести успішного консультування, коли сторонні постійно входять і виходять з кімнати чи дзвонить телефон, що порушує хід думок клієнта.

Отже, кімната має бути досить ізольованою, крім цього, вона мусить бути затишною й обладнаною необхідними меблями, краще в стилі "класик". Зрозуміло, що психолог може поставити у своєму кабінеті розкішні м'які крісла з великою кількістю подушок і подушечок та застелити підлогу білим килимом. Однак уже після перших дощів йому доведеться відмовитися від килима, а після невдалих спроб знайти клієнта серед подушок — і від модних крісел. Тому краще обмежитися розумним мінімумом. У кабінеті можуть бути два куточки для бесіди: перший — м'які меблі та журнальний столик; другий — кілька напівм'яких стільців і стіл. Також можна задіяти картини і квіти для створення гармонійної, заспокійливої атмосфери. І, звичайно, під рукою у психолога завжди мають бути канцелярське приладдя, графин з водою та одноразові серветки. У тому разі, якщо цей варіант недоступний, немає зручних меблів і спеціального приміщення, на думку Ю. Альошиної, консультацію можна успішно провести, спеціально організувавши якусь частину простору, найкраще в кутку, де можна було б розмістити клієнта спиною до дверей, обмеживши його поле зору і, таким чином, максимально зосередивши його на консультанті.

2. Призначення психологічного кабінету та вимоги до його оформлення

Психологічний кабінет повинен мати два приміщення: робочий кабінет практичного психолога та навчальний психологічний кабінет.

Робочий кабінет практичного психолога призначений для проведення індивідуальної психодіагностичної, корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи; індивідуальної консультаційної роботи з учнями (дітьми), педагогічними працівниками, батьками, а також для підготовки до занять, тренінгів, виступів;

обробки результатів психологічних обстежень та оформлення висновків і рекомендацій.

Робочий кабінет розташовується в зручному для відвідувачів місці. На входних дверях закріплюється табличка "Практичний психолог", на видному місці - графік роботи, затверджений керівником навчального закладу.

Під робочий кабінет відводиться кімната площею не менше 12 кв. м.

Навчальний психологічний кабінет призначений для Проведення занять з дітьми та учнями (навчальні курси, факультативні заняття, психологічні гуртки, практикуми, тренінги); групової діагностичної, розвивальної та психокорекційної роботи з учнями (дітьми), психологічної просвіти педагогічних працівників, батьків; систематичного підвищення рівня психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу.

Навчальний психологічний кабінет розташовується поруч з робочим кабінетом практичного психолога. На входних дверях закріплюється табличка з назвою: "Навчальний психологічний кабінет".

Оформлення психологічного кабінету повинно відповідати рекомендованим санітарно-гігієнічним, технічним нормам (освітленості, температури, вологості, швидкості руху повітря) та естетичним вимогам.

Психологічний кабінет розташовується в приміщеннях з достатнім природним та штучним освітленням, звуковою ізоляцією, необхідною кількістю розеток. Кімнати повинні забезпечувати психотерапевтичний ефект. Підвищенню комфортності сприяють кімнатні рослини, акваріуми, зображення природи тощо.

Для кращого розсіювання та відбиття світла рекомендується стелю фарбувати у білий колір.

Якщо вікна у приміщенні виходять на сонячний бік, то стіни краще оформляти у прохолодні тони: блакитний, зеленуватий, салатний. Для приміщень з вікнами, орієнтованими на північ, північний захід, північний схід більше підходять кольори теплої гами: жовтуватий, світло-рожевий, пісковий. Підлога, незалежно від матеріалу, з якого вона зроблена, повинна мати темніший колір, ніж стіни.

Приміщення слід оформляти з урахуванням вимог сучасного дизайну. При оформленні психологічного кабінету рекомендується створення кольоро-світлової композиції з урахуванням психофізіологічного ефекту кольорів.

Робочий кабінет практичного психолога рекомендується укомплектувати:
меблями: письмовий та журнальний стіл, стільці, 2-3 крісла, шафи секційні для зберігання книг, навчально-методичних матеріалів, довідково-інформаційної документації, архіву тощо;
сейфом для зберігання обліково-статистичної документації та документації для службового використання, аудіо-відео касет, дискет тощо;
килимами для підлоги та пілососом для їх чищення;
оргтехнікою: комп'ютером, принтером, ліцензованим програмним забезпеченням, сканером, ксероксом, телевізором, диктофоном, аудіовідеотехнікою з достатньою кількістю касет, діагностичними засобами, проекційною апаратурою та пристроями для її використання (екран, зашторювання, пульт дистанційного управління та ін.), кольорово-освітлювальною системою, освіжувачем та іонізатором повітря, засобами зв'язку тощо;

канцелярськими приладдями: папером (білим та кольоровим) форматом А4, блокнотом А3, фліп-чартом, маркерами, фломастерами, матеріалами для творчих занять (клей, пластилін, фарби, іграшки, ляльки та ін.) тощо.

Обладнання навчального психологічного кабінету. Робочі місця пацієнтів і практичного психолога обладнуються відповідно до вимог наукової організації праці, ергономіки, з дотриманням правил техніки безпеки. Вони обладнуються з урахуванням специфіки діяльності кабінету; психо-діагностична робота, викладання навчальних курсів, психологічна просвіта учасників навчально-виховного процесу.

Робочі місця - столи, які зручно переміщувати по кабінету. З шаф найбільш зручними є секції, що мають пересувні полицьки і напівполицьки; психологічні тренінги, практикуми, розвантаження, психотерапія. Приміщення устатковується 10-15 м'якими кріслами з високими підголовниками і вмонтованими в них гніздами для підключення індивідуальних навушників, килимом для підлоги, природно-декоративними елементами (рослини, акваріуми, фонтани) тощо.

Навчальний психологічний кабінет багатопрофільного використання може обладнуватись і іншим устаткуванням, виходячи із специфіки діяльності та функціонального призначення.

Психологічний кабінет в освіті

У цей час активно розвивається психологічна служба в освіті. Для успішної діяльності практичного психолога важливо створити умови. Насамперед, організувати робоче місце й забезпечити психолога інструментарієм - практичними матеріалами.

Спеціалізований кабінет дитячого психолога розроблений спеціально для того, щоб допомогти школам і іншим освітнім установам оптимізувати умови роботи практичного психолога з дітьми й дати психологові базовий комплект систематизованих методичних матеріалів по основних напрямках його роботи.

Архітектурний проект кабінету містить технічні розробки для створення робочого місця психолога в приміщенні стандартного шкільного класу за умови деякої його реконструкції.

Архітектурно-художня концепція проекту в якості першого її принципу припускає усвідомлений відхід від прямого кута з метою зробити сприйняття дитини більше почуттєвим, ніж аналітичним. Пропонується реконструювати класну кімнату, закругливши кути й поділивши її на функціональні зони рухливими перегородками, установленими по плавних кривих. Для посилення пластичності композиції пропонується використання меблів з округленими формами, розставленої по тим ж плавним кривим.

Другий принцип формування середовища кабінету складається в створенні образів природи. У проекті показано, як можна використовувати керамічні композиції, рослинність, акваріуми й інші доповнення, щоб інтер'єр приміщення підвищував психологічну комфортність дітей.

Рішення простору орієнтоване на підтримку нормального естетичного й психологічного клімату, що досягається як за рахунок загального стилю оформлення приміщення, так і за допомогою деталей інтер'єра романтичного характеру - люстр, ліхтарів, дверей, профільних переходів від стіни до стелі, ліпних розеток на стелі й ін. Все це повинне повернути дитини в світ більше

почуттєвий, ніж нескінченно повторюваний сучасний інтер'єр, прагматичний з погляду будіндустрії.

Стандартне приміщення класу пропонується розділити на 6 зон, що відповідає функціям кабінету.

1. Хол.
2. Зона очікування прийому.
3. Зона первинного прийому й бесіди із клієнтом.
4. Зона консультативної роботи.
5. Зона ігрової терапії.
6. Зона релаксації й зняття психоемоційної напруги.

Кожна із зон має своє колірне оформлення.

Залежно від психологічних завдань простір кабінету можна перетворювати в нові форми, змінюючи його по висоті, обсягу, колірному, світловому й звуковому оформленню.

Обсяг приміщення може зменшуватися до камерного (наприклад, для бесід, консультацій, індивідуального психологічного розвантаження) і збільшуватися при проведенні ігротерапії, занять по психокоррекції й т.д. Ці зміни досягаються за рахунок використання рухливих перегородок, декоративних занавісей, підвісної стелі й розміщення меблів.

Мінливе колірне оформлення створюють покриття стін і підлоги, а також рухливі деталі інтер'єра.

Світлове оформлення змінюється за рахунок чергування природного й штучного висвітлення різної інтенсивності й локалізації джерел світла в різних крапках приміщення по горизонталі й вертикалі.

Звукове оформлення кабінету припускає періодичне включення записів звуків природи й музики.

Таким чином, за рахунок нетрудомісткої перебудови класу, що відповідно до документації проекту проводять будівельники, психолог одержить робоче місце, адекватне завданням установи. Наскільки нам відомо, аналогів подібним до проектів не існує. Проект можна використовувати як основу для творчої реалізації залежно від засобів і можливостей установи.

Другий важливий момент в організації роботи практичного психолога в школі - підбор і систематизація діагностичних методик і інших професійних матеріалів. Нижче приводиться перелік методичного забезпечення кабінету, а потім по блоках дається докладний його опис.

Запропонована систематизація може бути використана як керівництво для організації пріоритетних напрямків діяльності психолога в школі й контролю за нею, а також як основа для нагромадження банку матеріалів у позначених блоках. На додаток до текстових методик психологи можуть скористатися набором практичних матеріалів "Лілля" - для профілактики, діагностики й корекції порушень психічного розвитку в дітей, у якому є необхідні предметні й сюжетні картини, предмети, іграшки, таблиці, текстові матеріали й методичне керівництво.

Створення спеціалізованих кабінетів дитячого психолога в освітніх установах - перспективна організаційна форма надання психологічної допомоги родині й дітям.

Вимоги до кабінету працівника психологічної служби системи освіти

*Мазур Марина Геннадіївна, практичний психолог
Солонянської СЗШ №2*

Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів

На виконання наказу Міністерства освіти і науки України та Академії педагогічних наук від 15 серпня 2001 р. № 592\33 про забезпечення розвитку психологічної служби в системі освіти України та з метою забезпечення належних умов праці практичним психологам (соціальним педагогам) навчальних закладів

ПОЛОЖЕННЯ

**про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших
навчальних закладів системи загальної середньої освіти**

1. Загальні положення

1.1. Психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів системи загальної середньої освіти (далі – навчальних закладів) – це спеціально обладнане приміщення для здійснення професійної діяльності практичного психолога (соціального педагога).

1.2. В кабінеті забезпечується своєчасне і систематичне вивчення психофізичного, соціального розвитку дітей та учнів, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, статевих та інших індивідуальних особливостей. Кабінет діє з метою виявлення і створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку і саморозвитку дітей та учнів, сприяє виконанню освітніх і виховних завдань навчальних закладів.

1.3. Робота в психологічному кабінеті здійснюється відповідно до Положення про психологічну службу системи освіти України, затвердженого наказом Міністерства освіти України від 03.05.1999 р. № 127 (zareestrovano в Міністерстві юстиції України 30.12.1999 р. за № 922\4215), із змінами і доповненнями, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2001 р. № 439 (zareestrovano в Міністерстві юстиції України 09.07.2001 р. за № 570\5761), у тісному взаємозв'язку з іншими навчальними кабінетами, з використанням технічних засобів, методичного, довідкового та роздаткового матеріалу.

1.4. Навчальний заклад забезпечує організаційні, фінансові та матеріальні умови, необхідні для функціонування психологічного кабінету. Приміщення, обладнання, майно кабінету утримується навчальним закладом на безстроковому користуванні та оперативному управлінні.

1.5. У психологічному кабінеті можуть надаватися користувачам додаткові платні послуги згідно з законодавством України.

1.6. Дане Положення є обов'язковим для навчальних закладів незалежно від форм власності і визначає загальні вимоги до розташування, обладнання, оформлення психологічного кабінету та ведення документації.

1.7. Діяльність у психологічному кабінеті регламентується законами України, іншими законодавчими актами, нормативно-правовими документами психологічної служби системи освіти України, затвердженими в установленому порядку навчальними програмами і планами, а також цим Положенням.

2. Призначення психологічного кабінету та вимоги до його оформлення

Психологічний кабінет повинен мати два приміщення: робочий кабінет практичного психолога (соціального педагога) та навчальний психологічний кабінет.

2.1. Робочий кабінет практичного психолога (соціального педагога) призначений для проведення індивідуальної психодіагностичної, корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи; індивідуальної консультативної роботи з учнями (дітьми), педагогічними працівниками, батьками; а також для підготовки до занять, тренінгів, виступів; обробки результатів психологічних обстежень та оформлення висновків і рекомендацій.

Робочий кабінет розташовується в зручному для відвідувачів місці. На входних дверях закріплюється табличка “Практичний психолог” (“Соціальний педагог”), на видному місці – графік роботи, затверджений керівником навчального закладу.

Під робочий кабінет відводиться кімната площею не менше 12 кв.м.

2.2. Навчальний психологічний кабінет призначений для проведення занять з дітьми та учнями (навчальні курси, факультативні заняття, психологічні гуртки, практикуми, тренінги); групової діагностичної, розвивальної та психокорекційної роботи з учнями (дітьми), психологічної просвіти педагогічних працівників, батьків; систематичного підвищення рівня психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу.

Навчальний психологічний кабінет розташовується поруч з робочим кабінетом практичного психолога (соціального педагога). На входних дверях закріплюється табличка з назвою: “Навчальний психологічний кабінет”.

2.3. Оформлення психологічного кабінету повинно відповідати рекомендованим санітарно-гігієнічним, технічним нормам (освітленості, температури, вологості, швидкості руху повітря) та естетичним вимогам.

Психологічний кабінет розташовується в приміщеннях з достатнім природним та штучним освітленням, звуковою ізоляцією, необхідною кількістю розеток. Кімнати повинні забезпечувати психотерапевтичний ефект. Підвищенню комфортності сприяють кімнатні рослини, акваріуми, зображення природи тощо.

Для кращого розсіювання та відбиття світла рекомендується стелю фарбувати у білий колір. Якщо вікна у приміщенні виходять на сонячний бік, то стіни краще оформляти у прохолодні тони: блакитний, зеленуватий, салатний. Для приміщень з вікнами, орієнтованими на північ, північний захід, північний схід більше підходять кольори теплої гами: жовтуватий, світло-оранжевий, пісковий.

Підлога, незалежно від матеріалу, з якого вона зроблена, повинна мати темніший колір, ніж стіни.

Приміщення слід оформляти з урахуванням вимог сучасного дизайну. При оформленні психологічного кабінету рекомендується створення кольоро-світлової композиції з урахуванням психофізіологічного ефекту кольорів.

3. Матеріально-технічне оснащення

3.1. Робочий кабінет практичного психолога (соціального педагога) рекомендується укомплектувати:

меблями: письмовий та журнальний стіл, стільці, 2-3 крісла, шафи секційні для зберігання книг, навчально-методичних матеріалів, довідково-інформаційної документації, архіву тощо; сейфом для зберігання обліково-статистичної документації та документації для службового використання, аудіо-відео касет, дискет тощо;

килимами для підлоги та пилососом для їх чищення;

оргтехнікою: комп'ютером, принтером, ліцензованим програмним забезпеченням, сканером, ксероксом, телевізором, диктофоном, аудіо-відеотехнікою з достатньою кількістю касет,

діагностичними засобами, проекційною апаратурою та пристроями для її використання (екран, зашторювання, пульт дистанційного управління та ін.), кольорово-освітлювальною системою, освіжувачем та іонізатором повітря, засобами зв'язку тощо;

канцелярськими приладами: папером (білим та кольоровим) форматом А-4, блокнотом А-3, фліп-чартом, маркерами, фломастерами, матеріалами для творчих занять (клей, пластилін, фарби, іграшки, ляльки та ін.) тощо.

3.2. Обладнання навчального психологічного кабінету. Робочі місця учнів (дітей) і практичного психолога (соціального педагога) обладнуються відповідно до вимог наукової організації праці, ергономіки, з дотриманням правил техніки безпеки. Вони обладнуються з урахуванням специфіки діяльності кабінету:

- психодіагностична робота, викладання навчальних курсів, психологічна просвіта учасників навчально-виховного процесу. Робочі місця учнів (дітей) – столи, які зручно переміщувати по кабінету. З шаф найбільш зручними є секції, що мають пересувні полицьки і напівполицьки;

- психологічні тренінги, практикуми, розвантаження, психотерапія. Приміщення устатковується 10-15 м'якими кріслами з високими підголовниками і вмонтованими в них гніздами для підключення індивідуальних навушників, килимом для підлоги, природно-декоративними елементами (рослини, акваріуми, фонтани) тощо.

Навчальний психологічний кабінет багатопрофільного використання може обладнуватись і іншим устаткуванням, виходячи із специфіки діяльності та функціонального призначення.

3.3. Психологічний кабінет оснащується комплектами підручників по класам (групам), навчально-методичних посібників, методичних рекомендацій, затверджених навчальних програм, фахових періодичних видань (журнали “Практична психологія та соціальна робота”, “Журнал для батьків”, “Обдарована дитина” та ін.), тестових методик, бланків, допоміжних матеріалів.

3.4. Облік товарно-матеріальних цінностей психологічного кабінету навчальних закладів здійснюється в установленому порядку.

4. Матеріали та документація кабінету

Матеріали та документація психологічного кабінету розділяється за категоріями:

1. Нормативно-правова.
2. Навчально-методична.
3. Довідково-інформаційна.
4. Обліково-статистична.
5. Для службового використання.

4.1. До нормативно-правових документів належать: закони України, постанови Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, накази, розпорядження, Положення Міністерства освіти і науки України, управлінь (відділів) освіти і науки місцевих державних адміністрацій щодо діяльності психологічної служби системи освіти України.

4.2. До навчально-методичних матеріалів належать: підручники, навчально-методичні посібники, збірники методичних рекомендацій, навчальні програми (плани), фахові періодичні видання тощо.

4.3. До довідково-інформаційних матеріалів належать: матеріали науково-практичних конференцій, семінарів, нарад, тематичні проспекти (буклети), доповіді, виступи на

педрадах, навчально-тематичні плани роботи з учнями (дітьми), педагогічними працівниками, батьками тощо.

4.4. До обліково-статистичних документів належать: облік товарно-матеріальних цінностей психологічного кабінету, плани роботи практичного психолога (соціального педагога) на рік (місяць), форми статистичної звітності встановленого зразка тощо.

4.5. До матеріалів для службового використання належать: індивідуальні картки психолого-педагогічного діагностування, журнали індивідуальних консультацій, протоколи корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи, матеріали психолого-педагогічних консиліумів, тексти (ключі) тестових методик, опитувальники, анкети, бланки відповідей тощо.

Доступ до обліково-статистичних документів та документів для службового використання регулюється завідуючим психологічним кабінетом відповідно до положень Етичного кодексу психолога (за винятком офіційних звернень правоохоронних і судових органів).

Крім того, в психологічному кабінеті має бути наступна інформація:

- список телефонів (адреси) місцевих спеціалізованих центрів, служб, консультацій медико-психологічного профілю;
- телефони (адреси) районного (міського), обласного центрів практичної психології і соціальної роботи (методистів-психологів).

5. Завідування психологічним кабінетом

5.1. Завідування психологічним кабінетом покладається керівником навчального закладу на практичного психолога (соціального педагога).

5.2. Завідуючий кабінетом несе відповідальність за зміст роботи психологічного кабінету, планування діяльності та ведення документації, зберігання та правильне використання обладнання та інших матеріальних цінностей.

5.3. До обов'язків завідуючого психологічним кабінетом входить: систематичне поповнення та удосконалення навчально-матеріальної бази кабінету, забезпечення роботи технічних засобів, дотримання правил санітарії та гігієни, протипожежної безпеки і поводження з електричними приладами.

5.4. За завідування психологічним кабінетом здійснюється доплата згідно з законодавством України.

ОРГАНІЗАЦІЯ КОРЕКЦІЙНО- ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ ТА РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГОМ В ДНЗ

Алькема Світлана Яківна, практичний психолог
Монрівської СЗШ

Найсуттєвішим і найтривалішим напрямом діяльності психолога є корекційно-розвивальна робота з різними категоріями дітей. Ділимося досвідом щодо організації корекційно-розвивальної роботи.

Коли дитина приходить до дошкільного закладу, вона потрапляє у нові, соціально-психологічні умови, у нове середовище, де в неї виникає відчуття нестабільності. Полегшення проблеми адаптації, а в подальшому комфортне та продуктивне перебування дитини у дошкільному закладі забезпечується шляхом використання комплексу діагностичних, корекційно-відновлювальних, розвивальних методик. Дані психодіагностичного обстеження стають основою для планування корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи, що проводиться на всіх етапах: уключення дитини у корекційну групу, введення елементів психокорекції у розвивальну роботу, використання казкотерапії, арт- терапії, психогімнастики.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

щодо організації корекційно-розвивальної діяльності психологічних служб загальноосвітніх навчальних закладів

Корекційно-розвивальна (соціально-перетворювальна) робота — один із основних напрямів діяльності практичного психолога і соціального педагога, що проводиться у вигляді розвивальних і корекційних занять, тренінгів. Залежно від мети, завдань, вікової категорії учасників та структури виокремлюють:

Розвивальне заняття спрямоване на розвиток актуальної зони дитини.

Мета: розвиток когнітивної сфери дитини (умінь, навичок, пізнавальних процесів), загальних і спеціальних здібностей, емоційно-вольової сфери, етичних норм і правил поведінки.

Розвивальні заняття проводяться індивідуально, в підгрупах (8—12 дітей) та у групі до 25 дітей один раз на тиждень.

Тривалість заняття визначається залежно від віку дітей (від 15 до 45 хв).

Віковий склад учасників: від 2 до 15 років.

Корекційне заняття спрямоване на роботу над уже сформованою у дитини проблемою (наприклад, невідповідність рівня розвитку дитини психолого-педагогічним і віковим вимогам). Корекційне заняття може бути спрямоване на виправлення особливостей психічного розвитку, що перешкоджають оптимальному розвитку дитини та ефективній адаптації до життєвих умов.

Мета: виправлення певних особливостей психічного розвитку.

Заняття проводяться як індивідуально, так і у підгрупах (кількість учасників — від 5 до 12 дітей), бажано двічі на тиждень.

Тривалість проведення: 30—60 хвилин.

Віковий склад учасників: 3—15 років.

Тренінг — ефективне навчання, цікавий процес пізнання себе та інших, спілкування, інтерактивна форма оволодіння знаннями, інструмент для формування змін і навичок, форма розширення досвіду.

Мета: вплив (сукупність різноманітних психічних впливів) із метою сприяння самопізнанню та переосмисленню сформованих уявлень про себе, інших людей, оточення та життя в цілому, що допомагає самовдосконаленню.

Форма проведення — групова (7—15 осіб).

Тривалість одного заняття: від 1 до 2 годин.

Вікова категорія учасників: починаючи з 10 років.

СТРУКТУРА РОЗВИВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Вступна частина

- 1.1. Привітання.
- 1.2. Розминка, знайомство.
- 1.3. Комунікативна гра.

2. Основна частина

- 2.1. Розвиток довільності та просторових уявлень.
- 2.2. Розвиток пізнавальних процесів.
- 2.3. Розвиток мовлення, комунікативних умінь.
- 2.4. Формування соціальних навичок.
- 2.5. Динамічний розвиток групи.
- 2.6. Рухова тематична (рольова) гра спрямована на закріплення й усвідомлення отриманих знань.
- 2.7. Домашнє завдання (практичне використання набутих умінь).

Примітка

- Комплексне вирішення проблем відбувається через реалізацію багатофункціональних технік, зазначених у меті розвивальної програми;
- обов'язкова умова проведення основного етапу заняття — зміна видів діяльності з урахуванням психофізичного стану дитини (від рухливого до спокійного, від інтелектуальної гри до релаксаційної техніки; від простого до складного);
- необхідно прагнути до максимального залучення кожного учасника заняття до індивідуальної роботи самопізнання і саморозвитку;
- у вправах на групову взаємодію мають брати участь усі учасники заняття одночасно.

3. Заключна частина

- 3.1. Комунікативна гра (релаксаційна вправа) для закріплення позитивного ефекту заняття загалом.
- 3.2. Рефлексія поточного заняття.
- 3.3. Ритуал прощання.

СТРУКТУРА КОРЕКЦІЙНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Вступна частина

- 1.1. При вітанні та прощанні використовується промовлянка.
- 1.2. З'ясування емоційного стану кожної дитини.

2. Основна частина

Відпрацювання проблемної ситуації, використовуючи психотехнічні вправи і прийоми, спрямовані на вирішення завдань психокорекційного комплексу

3. Заключна частина

- 3.1. Ігри для зняття емоційного і фізичного напруження.
- 3.2. З'ясування емоційного стану кожної дитини.
- 3.3. Прощання (промовлянка).

СТРУКТУРА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

1. Назва програми (титильна сторінка з визначеним місцем для затвердження програми у центрі ЦППСР).
2. Мета — результат, якого ми хочемо досягти, реалізуючи цю програму.
3. Завдання — конкретизація мети, розподіл її на складові частини.
4. Зміст програми (вказати теми занять і кількість відведених годин).
5. На яку вікову категорію розрахована програма?
6. Тривалість і частота проведення занять.
7. Структура занять (розрахунок занять).
8. Критерії ефективності роботи.

Примітка

- Кількість корекційно-розвивальних груп упродовж року **на одного працівника психологічної служби** — 8—10;
- тривалість роботи кожної групи — **не менше** 10 занять;
- **програми корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи** з певними категоріями учнів (дітей), які практичний психолог (соціальний педагог) розробляє самостійно або доповнює програму, взяту з фахової літератури (адаптує до конкретної групи дітей), **мають бути затверджені науково-методичною радою центру ППСР** (лист МОН України № 1/9-352 від 27.08.2000 та наказу МОН України № 330 від 20.04.01 «Про затвердження Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію»).

Закономірності розвитку людини, які бажано враховувати при плануванні корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи:

- **внутрішньоутробний період:** дитина сприймає хвилі любові або відторгнення, відчуває сигнали гармонії та комфорту або, навпаки, небезпеки й загрози;
- **до року:** формується базова картина емоційних взаємин із зовнішнім середовищем;
- **до трьох років:** у маляти з'являється відчуття себе як окремої істоти й готовність уступити у гру-взаємодію із зовнішнім світом;
- **3—6 років:** дитина усвідомлює, що крім мами й тата є безліч інших людей, з якими необхідно налагоджувати контакти;
- **7—10 років:** молодший школяр учиться відповідальності (виконує домашні завдання і несе відповідальність);
- **11—15 років:** період загостреної соціальної чутливості (яким мене бачать інші, яке моє положення і статус);
- **16—18 років:** активізація усвідомлення себе та свого можливого життєвого шляху, формування в думках образу подальшого професійного й життєвого становлення, розвитку.

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ

(за матеріалами модуля «Методика освіти "рівний — рівному"»)

У загальному вигляді структура тренінгового заняття складається з трьох основних частин: вступної, основної, заключної.

Вступна частина тренінгу складається з таких етапів:

- 1- **й етап.** Знайомство (5 % часу).
- 2- **й етап.** Прийняття правил роботи групи (5 % часу). На цьому етапі відбувається народження групи (коли учасники готові виконувати певні зобов'язання).
- 3- **й етап.** Вступ (5 % часу). Коротке повідомлення про мету і завдання тренінгу.
- 4- **й етап.** Очікування (3 % часу). Учасники висловлюють свої очікування від тренінгу. Дуже важливо, щоб кожен проговорив їх уголос.

Основна частина обумовлена завданнями та змістом тренінгу і включає такі етапи:

5-й етап. Оцінка рівня інформованості (5—10 % часу). З'ясувати, що учасники тренінгового заняття знають стосовно проблеми (ставити запитання, проводити «мозкові штурми», використовувати анкети, вікторини, написати анонімно на аркуші запитання з теми). Відповіді на такі запитання можуть складати основний обсяг інформаційного блоку.

5-й етап. Актуалізація проблеми (10— 3 % часу). Це один із найважливіших етапів. Використовується для стимулювання в учасників інтересу до проблеми, формування в них мотивації до зміни поведінки, а також для усвідомлення проблеми.

Завдання цього етапу — зробити проблему актуальною для кожного учасника. Етап можна провести:

- за допомогою запитань: «Що для вас означає...?», «Ви чи ваші знайомі зустрічалися з...?», «Що ви відчували, коли...?» тощо;
- виконуючи завдання в парах, розповісти якусь історію, пов'язану з темою тренінгу, що відбулася з вами чи вашими знайомими; поділитися враженнями від розповіді;
- за допомогою ігор і групових вправ.

6-й етап. Інформаційний блок (20— 40 % часу). Цей блок треба розподілити на кілька логічно завершених частин; викласти інформацію так, щоб вона була почута і зрозуміла (з використанням наочних матеріалів, дискусій, рольових ігор).

7-й етап. Набуття практичних навичок (20— 60 % часу).

Мета соціально-просвітницьких тренінгів — формування в учасників таких навичок:

- **комунікативних:** формуються під час усього тренінгу за допомогою спеціальних ігор і вправ;
- **прийняття рішень:** для розвитку цих навичок можна використовувати «мозкові штурми»; обговорення однієї проблеми всією групою; ігри спрямовані на усвідомлення та вирішення проблеми; алгоритм прийняття рішення тощо;
- **зміна стратегії поведінки** допомагає людині гнучко реагувати в будь-якій ситуації, краще пристосовуватися до оточення, швидше знаходити вихід зі складних ситуацій, реалізовувати свої плани і досягати мети. Стратегії поведінки учасники відпрацьовують у рольових іграх.

Необхідно знати, що структура інформаційного блоку, етапів актуалізації та формування навичок досить пластична. У ній немає чітких часових рамок і обов'язкової послідовності; заняття накладаються одне на одне чи йдуть паралельно.

Заклучна частина

8-й етап. Завершення роботи.

Одержання зворотного зв'язку (5 % часу).

Завдання цього етапу: підбити підсумки тренінгу; з'ясувати, чи здійснилися очікування учасників; оцінити зміну рівня поінформованості.

Усі соціально-просвітницькі тренінги складаються з однакових етапів, але співвідношення обсягів цих етапів у кожному окремому тренінгу може бути різним. Це залежить від: **мети тренінгу** (якщо це тільки інформаційний тренінг, то етап формування практичних навичок може бути скороченим); **цільової групи** (що молодша цільова група, то більше використовується ігор-руханок, ігор на згуртованість групи, і менший інформаційний блок); **тривалості тренінгу; рівня підготовленості групи** (якщо група добре інформована, більшу кількість часу можна присвятити напрацюванню навичок і обговоренню соціальних явищ).

Методичні рекомендації щодо проведення та оформлення корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи практичним психологом в ЗНЗ

У проведенні корекційної роботи психолог керується Положенням про психологічну службу системи освіти України (Наказ МОН від 03.05.1999 № 127), Положенням про експертизу психологічного та соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах (Наказ МОН від 20.04.2001 № 330), Листом МОН про планування діяльності, ведення документації та звітності усіх ланок психологічної служби системи освіти (Наказ МОН від 27.08.2000 № 1/9-352).

Корекційна робота з дітьми проводиться за результатами діагностики, за запитом батьків і вихователів, за спостереженнями психолога. Ефективність корекційного впливу відстежується після повторного діагностичного обстеження (за результатами діагностики, за зворотнім зв'язком з педагогом і батьками). Основні форми корекційної роботи: групова та індивідуальна.

Напрями корекційної роботи в навчальному закладі:

- Профілактика та корекція дезадаптації дітей до умов закладу, при переході в наступну ланку;
- Розвивальна робота з дітьми на різних вікових етапах (розвиток емоційної, пізнавальної, комунікативної, особистісної сфер)
- Корекційно-розвивальна з дітьми "групи ризику"
- Індивідуальна робота у психотравмуючих ситуація

Види психологічного впливу, які здійснює практичний психолог:

Корекція - здійснення психолого-медико-педагогічних заходів з метою усунення відхилень у психофізичному та індивідуальному розвитку й поведінці, схильності до залежностей та правопорушень, подолання різних форм девіантної поведінки, формування соціально корисної життєвої перспективи;

Профілактична, розвивальна робота - своєчасне попередження відхилень у психофізичному розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям у навчально-виховному процесі тощо;

Реабілітація - надання психолого-педагогічної допомоги дітям, підліткам, молоді, які перебувають у кризовій ситуації (постраждали від соціальних, техногенних,

природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси, переселення, зазнали насильства тощо), з метою адаптації до умов навчання і життєдіяльності.

Здійснюючи будь-який вид діяльності, пам'ятайте, головне - не зашкодити! Якщо в певній ситуації ви не можете допомогти дитині, направте її до іншого спеціаліста.

Етапи психокорекційної роботи:

- 1) Діагноз, чітке формулювання проблеми;
- 2) Прогноз, визначення завдань корекції;
- 3) Підбір методик і технік, визначення форми роботи (індивідуальна, групова);
- 4) Відбір дітей в групу, консультування батьків;
- 5) Організація умов, підготовка матеріалів для роботи;
- 6) Визначення періоду, який психолог буде працювати з дитиною та частоту зустрічей;
- 7) Розробка програми та корекційних занять;
- 8) Реалізація програми, внесення змін у ході роботи;
- 9) Повторна діагностика, оцінка ефективності;
- 10) Складання рекомендацій щодо виховання й навчання дітей, спрямованих на закріплення результатів корекційної роботи.

Облік проведеної корекційної роботи ведеться в Журналі проведення корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи. До журналу додаються програми, за якими працює психолог.

ЖУРНАЛ проведення корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи практичним психологом (соціальним педагогом) (назва навчального закладу)

№ п/п	Прізвище, ім'я дитини	Форма роботи		Тематика роботи	Методи роботи	Дата проведення.			Облік		
		Індив.	Групова			відвіду			вання		

Невід'ємною частиною журналу є затверджені програми корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи з певними категоріями дітей. При *підготовці* корекційної програми слід враховувати, що заняття повинні бути цікаві за змістом, динамічні та обов'язково спрямовані на кожного члена групи. Краще також розписати заняття до початку роботи корекційної групи. Якщо необхідно, можна змінити методи і прийоми корекції.

Крім того, під час підготовчого етапу слід надати необхідні рекомендації педагогам, оскільки від педагога залежить організація розвивального середовища та мікроклімату в групі. При наданні рекомендацій слід врахувати індивідуальні особливості педагога.

На цьому етапі потрібно використовувати різноманітні форми просвіти педагогів: семінари-практикуми, індивідуальне консультування тощо. Вибір форми роботи залежить від тематики проблеми, масштабності та індивідуальних особливостей педагога.

У кінці підготовчого етапу психолог має визначити напрямки подальшої діяльності з учима учасниками освітнього процесу (батьки, педагоги та вихованці).

На *основному етапі* учасники навчально-виховного процесу працюють у взаємозв'язку. Педагоги дотримуються одержаних рекомендацій стосовно методів та прийомів виховання, навчання та стилю спілкування з дитиною. Батьки виконують необхідні вимоги вдома. Психолог основні свої зусилля переключає на діяльність корекційної групи.

На цьому етапі роботи практичному психологу потрібно звернути увагу на певні моменти. Психолог записує результати спостереження під час занять в журнал спостережень. У записах слід звернути увагу на поведінку дітей та їх реакції під час ігор, контакти з іншими дітьми, настрій. Ці та інші дані допоможуть здійснювати аналіз проведеної роботи та визначити ефективність корекційного впливу на розвиток дитини, в результаті чого можна змінити малоефективні методи та прийоми корекції, виявити дітей, яким потрібна індивідуальна корекційна допомога. Наприклад, усунення причин, які заважають дитині повноцінно брати участь у роботі корекційної групи.

Після проведення половини основних корекційних занять бажано організувати бесіду з батьками з метою визначення психологічного клімату в сім'ї та змін, якщо вони є, в поведінці дитини.

Заключним етапом роботи є перенесення отриманих навичок у реальне життя. Головне завдання дорослих на цьому етапі - підтримка дитини, їх віри та бажання кращих змін.

Через 1-2 місяці після закінчення занять із психологом необхідно провести обстеження дитини, звернути увагу на рівень її взаємин із родиною та ровесниками. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновки щодо стану дитини та необхідності подальшого проведення корекційної роботи. Якщо потрібно продовжити корекційний вплив на дитину, всі заходи реалізуються в індивідуальній формі.

Пояснювальна записка

Розкриває актуальність обраного напрямку корекційно-розвивальної роботи (основні підходи до висвітлюваної проблеми), особливості розвитку дітей певного віку, аналіз попереднього обстеження дітей.

Пояснювальна записка містить:

Мету і завдання програми (сприяти...розвивати...формувати);

Перелік методів і форм, що використовуються, обґрунтування;

Кількість занять, годин, тривалість занять;

Кількість та комплектація дітей у групі, критерії добору;

Очікувані результати.

Тематичний план включає тему, кількість занять за цією темою.

Плани проведення занять Список використаної літератури

Список програм, за якими психолог планує працювати в наступному навчальному році, подається методисту міського методичного центру на початку навчального року.

В кабінеті практичного психолога також зберігається каталог програм, систематизований за віком та проблемами.

Каталог корекційно-розвивальних програм

№ п/п	Автор	Назва програми	Джерело
ТЕМА (мета корекційно-розвивальної роботи)			

Заняття

Заняття розрізняються залежно від мети, завдань, вікової категорії учасників та мають свою структуру.

Розвивальне заняття - спрямоване на розвиток актуальної зони дитини.

Мета: розвиток когнітивної сфери дитини (вмін, навичок, пізнавальних процесів), загальних і спеціальних здібностей, емоційно-вольової сфери, етичних норм і правил поведінки. Розвивальні заняття проводяться індивідуально, в підгрупах (8-12 осіб) та у вигляді групової форми роботи (до 25 дітей) один раз на тиждень. Час занять визначається залежно від віку дитини (від 15 до 45 хв.). Віковий склад учасників: 2-15 років.

Корекційне заняття спрямоване на роботу над уже сформованою в дитини проблемою (наприклад, невідповідність рівня розвитку дитини психолого-педагогічним і віковим вимогам). Корекційне заняття спрямоване на виправлення особливостей психічного розвитку, що перешкоджають оптимальному розвитку дитини, та її ефективній адаптації до життєвих умов.

Мета: виправлення особливостей психологічного розвитку, що перешкоджають оптимальному розвитку дитини, її ефективної адаптації до життєвих умов. Ці заняття можуть проводитися як індивідуально, так і у підгрупах (кількість учасників від 5 до 12 осіб), не менше двох разів на тиждень. Час проведення: 30-60 хв. Віковий склад учасників: 3-15 років.

Тренінг - це ефективне навчання, цікавий процес пізнання себе та інших, спілкування, ефективна форма володіння знаннями, інструмент для формування змін і навичок, форма розширення досвіду.

Мета: вплив (сукупність різноманітних психічних впливів), спрямований на самопізнання та переосмислення сформованих уявлень про інших людей, оточення та життя в цілому, що приводить до самовдосконалення. Форма проведення групова (7-15 осіб). Час одного заняття-тренінга: від 1,5 - 5 годин. Термін проведення занять: 2-3 дні - 1-2 тижні. Тренінг призначений для роботи з психічно здоровими особистостями, здатними до самопізнання внутрішніх психічних актів та станів. Вікова категорія учасників: починаючи з 10 років.

Структура розвивальних та корекційних занять

Розвивальне заняття складається з вступної, основної та заключної частин.

Вступна частина заняття містить привітання, з якого починається кожне заняття. Привітання виконує важливу функцію встановлення (на початкових заняттях) або підтвердження (на наступних заняттях) емоційно-позитивного контакту „психолог-дитина”, формування в дитини спрямованості на однолітка та інтересу до нього. Вітання має бути адресоване кожному учаснику заняття без винятку, підкреслюючи тим самим його значимість. Ініціатива привітання на початковому етапі ігрових занять належить психологу. Важливо, щоб крім

індивідуально орієнтованих вітань, на заняттях пролунало вітання всій групі, це допоможе об'єднати дітей, сприятимиме формуванню почуття приналежності до групи.

Основна частина займає більшу частину заняття. За своїм змістом є реалізацією багатofункціональних технік, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів, на формування соціальних навичок і на динамічний розвиток групи. Обов'язково спрямувати послідовність вправ з урахуванням чергування діяльностей, зміни психофізичного стану дітей (від рухливого до спокійного, від інтелектуальної гри до релаксаційної техніки; від простого до складного). Як правило, в одному занятті використовується від 2 до 4 ігор (вправ).

Заклучна частина заняття - це своєрідне підбиття підсумків, рефлексія заняття у двох аспектах: емоційному та змістовному (для дітей старшої та середньої ланки школи). Для дошкільників це буде виявлення емоційного стану на кінець заняття. Для підбиття підсумків наприкінці проводиться обговорення заняття, обмін враженнями, думками. Завершальним етапом є момент прощання. Корекційне заняття є більш складною формою розвивального, має свої специфічні завдання та мету.

Психологічна корекція - це форма психолого-педагогічних діяльностей спрямована на виправлення таких особливостей психічного розвитку, які не відповідають „оптимальній” моделі розвитку, нормі або віковому орієнтиру як ідеальному варіанту розвитку дитини.

Корекційне заняття відрізняється від розвивального за структурою.

При *вітанні* та *прощанні* на початку заняття краще з'ясувати емоційний стан кожної дитини.

Основною частиною стане відпрацювання проблемної ситуації. Ця частина - сукупність психотехнічних вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань психокорекційного комплексу.

У *заклучній частині* заняття обов'язково мають бути ігри для зняття емоційного й фізичного напруження. Слід також з'ясувати емоційний стан кожної дитини на кінець заняття.

Крім того, організація корекційної роботи для різних категорій дітей має свої особливості, залежно від яких буде змінюватися й сама структура заняття.

Оформлення конспекту заняття (складові):

- *Тема*
- *Мета*
- *Матеріали*
- *Хід заняття: вступна, основна, заклучна частини* (до кожної вправи вказується - назва, мета, приблизний час проведення, інструкція, хід)

- 1) Документація психолога / Т. Гончаренко // Психолог. Бібліотека. - К., 2003
- 2) Журнали практичного психолога (соціального педагога) *зразки* // Психолог - 2004 - № 29-34
- 3) Лист МОН про планування діяльності, ведення документації та звітності усіх ланок психологічної служби системи освіти (Наказ МОН від 27.08.2000 № 1/9-352)
- 4) Лунченко Н. Психолого-педагогічна служба в загальноосвітніх навчальних закладах. Оптимізація діяльності практичного психолога і соціального педагога з

планування та ведення документації // Методичні рекомендації щодо організації та змісту навчально-виховного процесу в закладах освіти Київщини в 2002-2003 н.р. - Біла Церква. - 2002

5) Марінушкіна О. Порадник практичного психолога - Х., 2007

6) Медико-психолого-педагогическая служба в ДОО: Организация работы / Е. Каралашвили. - М., 2006

7) Рабочая книга школьного психолога / Дубровина И. - М., 1991

8) Семенцова О., Лосева Н. Корекційно-розвивальна діяльність практичного психолога // Психолог - 2007 - № 43

9) Царенко Ю. Корекційно-розвивальні заняття // Психолог - 2002 - № 8

Практичне заняття для шкільних психологів «Процес консультативної взаємодії»

Гринчук Світлана Олександрівна, методист РНМК

Мета заняття: відпрацювання навичок психологічного консультування.

1. **Завдання:** Розглянути складові консультативної взаємодії, принципи надання психологічної допомоги структуру процесу консультування.
2. Відпрацювати техніки консультування.
3. Розглянути можливі помилки психолога-консультанта і способи запобігти їм.

Форма роботи: групове практичне заняття.

Очікувані результати: цілеспрямоване ефективне використання психологами технік консультування.

Ведучий.

Психологічне консультування — це вид спеціально організованого спілкування, у процесі якого психолог-консультант допомагає клієнту відстежити та з'ясувати свою життєву ситуацію, актуалізувати сили і здібності, щоб знайти вихід зі складних обставин. Відомі психологи так описували завдання консультативної взаємодії: «Завдання консультанта — допомогти клієнту виявити своє справжнє «Я» і знайти в собі мужність стати цим „Я”», «Аксіома психологічної роботи: особистість психолога є частиною його методу» (Ролло Мей), «Клієнт пізнає себе через психолога, він використовує психолога як інструмент для вирішення своїх проблем» (С. Петрушин), «По суті, основна техніка психологічного консультування — це «Я» як інструмент», тобто основним засобом, що стимулює вдосконалювання особистості клієнта, є особистість консультанта» (Р. Кочюнас).

Складові консультативної взаємодії:

1. Особистість психолога-консультанта.
2. Організація консультаційного простору (створення терапевтичного клімату — фізичний і емоційний компоненти).

Професійні навички психолога-консультанта (володіння теоретичними основами, техніками консультування, психокорекційними методами).

3. Особистість клієнта.

Принципи надання психологічної допомоги особистості:

1. Принцип активності особистості (інтерес, партнерство, співпраця).
2. Принцип діалогічності (створення якісних стосунків).
3. Принцип безумовного прийняття (кожна людина — безумовна цінність і варта уваги та поваги до себе).
4. Принцип відповідальності (формування у клієнта навичок самоусвідомлення і подолання труднощів).

1. Принцип технічності психологічної допомоги (володіння психологом базовими консультативними навичками та психотерапевтичними техніками).

2. Принцип системності (системний аналіз будь-якого явища в усіх площинах — через тіло, душу, духовне життя особистості).

3. Принцип позитивного переосмислення (з лат. *posit* — щось реальне, даність, у сенсі «позиція»: не позитивне на протигагу негативному, а прийняття всього, як данини, — є те, що є, і саме це з певних міркувань доцільне, своєчасне, необхідне).

4. Принцип компетентності (правило «Не зашкодь!»).

Фахівці по-різному описують структуру процесу консультування (таблиця 1)

Структура процесу консультування

Етапи	Р. Мей	Г. Абрамова	С. Васьковська	Р. Кочюнас
1	Установлення контакту	«Привіт!»	Контакт. Рапорт. Робочий альянс. Контракт	Дослідження проблем
2	Сповідь	«У чому проблема?»	Збір інформації. Первинна діагностика проблеми	Двовимірне визначення проблем
3	Тлумачення	«Чого ви хочете досягти?»	Дослідження проблеми. Аналіз гіпотез	Ідентифікація альтернатив
4	Трансформація особистості	«Що ще можна зробити?»	Дослідження можливостей. Ресурси та альтернативи	Планування
5		«А ви будете це робити?» (перехід до дій)	Психологічна практична допомога (навчання, тренування)	Діяльність
6				Оцінка та зворотний зв'язок

Практичне завдання «Установлення контакту»

Учасники об'єднуються у трійки і розробляють по 3 можливі варіанти початку консультації (вітання, встановлення рапорту). Обговорення.

Техніки консультування

1. Ставлення запитань.
2. Підстроювання.
3. Калібрування.
4. Рефлексивне слухання.
5. Підбадьорювання і заспокоювання.
6. Зворотний зв'язок.
7. З'ясування (розпитування, уточнення).
8. Переказування.
9. Логічна послідовність.
10. Відображення почуттів: перефразування та узагальнення.
11. Відображення змісту: перефразування й узагальнення.
12. Перифраз.
13. Паузи мовчання.
14. Надання інформації.
15. Директива.

Інтерпретація.

16. Конфронтація.

17. Почуття консультанта і саморозкриття.
18. Резюмування.
19. Структурування консультації.

Запитання бувають:

1. Закриті — для отримання конкретної інформації.
 2. Відкриті — розширюють і поглиблюють контакт.
 3. Прямі — тема чи проблема виражена відкрито.
 4. Непрямі, опосередковані — інтерес відкрито не виражений.
 5. Особисті — пряме звернення.
 6. Уточнювальні («Чи правильно я зрозуміла...?»).
 7. Невизначені — сформульовані на основі невизначеної форми дієслова («Наскільки можна вважати...?»).
 8. Риторичні — не вимагають відповіді, але викликають нові запитання і вказують на невирішені проблеми.
- Переломні — утримують бесіду в певному ключі («Як тепер ви уявляєте...?»)
9. Опосередковано проєктивні, стратегічні або рефлексивні — дають змогу подивитися на ситуацію з іншої позиції, нової точки зору («Уявіть себе через 5 років. Що б ви сказали собі нинішньому?»; «Якби ваш батько знав..., що б він сказав?»).
 10. «Хто? Що? Де?» — орієнтовані на факти.
 11. «Як? Яким чином? Коли?» — орієнтовані на людину, її поведінку і почуття.
 12. «Чому?» — з'ясування причин — провокують захисні реакції клієнтів, їх краще уникати.

Уникайте подвійних запитань. Не ставте одне і те ж запитання в різних формулюваннях. Не випереджайте запитанням відповідь клієнта.

Практичне завдання «Калібрування»

Учасники працюють у четвірках. Троє калібрують реакції одного. На першому етапі досліджуваному ставлять кілька запитань, що припускають відповіді «так» або «ні», на які група знає відповіді. Наприклад: «Сьогодні п'ятниця?», «Зараз зима?», «Ваша сукня чорного кольору?». Досліджуваний повинен просто «думати» про відповідь, не озвучуючи її. Запитання ставлять, доки всі учасники мікрогрупи не відстежать характерні деталі, які супроводжують думки досліджуваного про «так» і «ні». На другому етапі, коли індикатори згоди/незгоди встановлені, можна переходити до запитань, на які група не знає відповідей. Наприклад: «У вас є собака?», «У вас є молодший брат?» тощо. Кожен член мікрогрупи диференціює невербальні реакції досліджуваного й записує приблизні відповіді. Якщо група успішно зчитала інформацію, то місце досліджуваного займає наступний учасник, і вправа повторюється.

Практичне завдання «Діагностика проблеми»

Учасники працюють у трійках. Один із них — психолог, інший — клієнт, третій — спостерігач. Клієнт пропонує скаргу, психолог за допомогою розглянутих технік консультування встановлює проблему клієнта. Спостерігач

відзначає успішно використані психологом питання і техніки або можливі помилки. Усім учасникам необхідно побувати в кожній ролі.

Обговорення.

Скарга — висловлене невдоволення з приводу певних труднощів, з якими самотійно людина не може впоратися.

Проблема — сукупність психологічних труднощів клієнта, які він переживає як дискомфорт, дисгармонію, дезадаптацію (стрес, конфлікт, фрустрація).

Запит — мотивоване звернення до психолога з проханням надати конкретну форму психологічної допомоги.

Практичне завдання «Аналіз скарги та визначення запиту»

Один з учасників пропонує скаргу (можна чужу). Кожен член групи уважно слухає і може поставити тільки одне уточнювальне запитання. Усі записують свої міркування щодо того, на що скаржиться клієнт, у чому полягає його психологічна проблема і психологічний запит. Учасники по колу діляться своїми припущеннями. Останнім висловлюється слухач, який запропонував цю ситуацію і безпосередньо з нею знайомий.

Визначте можливі помилки в інтерв'ю (таблиця 2).

Можливі помилки в інтерв'ю

№ з/п	Помилки	Як уникнути?
1	Відсутність особистого звертання до клієнта	Знання імені, використання імені у процесі інтерв'ю
2	Повчання, очевидні й банальні поради	Освоєння предмета професійної діяльності, прийняття фахових обмежень
3	Надмірна особиста зацікавленість в інтерв'ю	Засвоєння професійної позиції і професійної етики
4	Відхід від професійної взаємодії у побутову	Рефлексія змісту професійної діяльності
5	Використання спеціальної термінології, рідко вживаної в побуті	Говорити простою, чіткою, зрозумілою мовою
6	Прагнення інтерв'юера зайняти собою, своїми особистими проблемами і висловлюваннями більшу частину часу	Організація професійного простору, контроль за часом для своїх висловлювань
7	Нав'язування своєї думки клієнтові	Контроль за відповідністю своїх висловлювань запитам клієнта
8	Емоційний вплив через оцінку рис клієнта	Безоцінне спілкування
9	Відсутність чітких цілей інтерв'ю	Володіння предметом інтерв'ю
10	Викриття клієнта в нещирості, прагнення «спіймати» його	Дотримання предмета інтерв'ю

№ з/п	Помилки	Як уникнути?
11	Постійне апелювання до думки інших людей	Дотримуватися логіки індивідуальної картини світу клієнта
12	Відмова від взаємовпливу людей у процесі інтерв'ю	Самоконтроль за професійним саморозвитком
13	Швидше пропонування клієнту готових рішень	Віра у здатність клієнта самотійно відповісти на запитання, поставлені життям

Практичне завдання «Установлення підтексту»

Учасники працюють у трійках. Один — психолог, другий — клієнт, третій — спостерігач. Клієнт викладає свій запит. Психологу за допомогою розглянутих технік консультування необхідно відповісти на запитання:

- Що клієнт думає?
- Що відчуває?
- Що хоче?
- Хто він є (яка його «Я»- концепція)?

Спостерігач відзначає успішно використані психологом запитання і техніки або можливі помилки. Усім учасникам необхідно побувати в кожній ролі.

Обговорення.

Дії, яких потрібно уникати у роботі з клієнтами

1. Спізнюватися.
 2. Бути грубим і недружнім, відразливо виглядати або пахнути.
 3. Не дивитися на клієнта.
 4. Не слухати.
 5. Вирішувати, що робити, не сприймаючи клієнта.
 6. Говорити занадто тихо.
 7. Не підтверджувати, що ви почули сказане клієнтом.
 8. Неправильно розуміти те, що говорить клієнт.
 9. Намагатися справити враження на клієнта.
 10. Намагатися спокусити клієнта.
 11. Торкатися до клієнта неприйнятними способами.
 12. Виносити на обговорення теми, в яких ви не можете чи не бажаєте йому допомогти.
 13. Говорити про те, що ніяк не пов'язано з клієнтом.
 14. Переходити від однієї теми до іншої, не розібравшись із жодною до кінця.
 15. Пригнічувати клієнта.
 16. Відволікати клієнта від процесу.
 17. Давати задній хід, коли ситуація починає змінюватися.
 18. Ставити механічні запитання або давати такі вказівки.
 19. Працювати за не результативною, невідходящою технікою.
 20. Обрубувати повідомлення клієнта.
 21. Закінчувати його речення.
- Бути вдавано дружнім.
22. Брехати клієнту.
 23. Давати клієнтові керувати сеансом.
 24. Махати руками перед обличчям людини, зменшуючи її простір.
 25. Відкривати іншим секрети, почуті на сеансі.
 26. Залишати сеанс без пояснень.
 27. Лаяти клієнта за те, як він поводить себе в сеансі.
 28. Тлумачити за клієнта його відповіді.

29. Говорити клієнтові, що є певні речі, яких він не повинен говорити на сеансі.

Практичне завдання «Помилки консультанта»

Кожен учасник отримує репліку психолога - консультанта й аналізує, якої помилки той припустився у своєму інтерв'ю:

- Як до вас ставиться ваш чоловік?
- Чому ви зараз замовкли?
- Ви не хотіли б сказати це своєму чоловікові?
- Чому ви постійно критикуєте свого сина?
- Ви нічого доброго не скажете про себе?
- Може, ви краще про це подумаєте?
- Хто вам це сказав?
- Я не давала вам приводу так думати!
- Не поспішайте, я не встигаю записувати!
- Сподіваюся, ви прийдете до мене ще не раз.
- Чи не зарано впадати у відчай?
- Ви втратили такі можливості!
- І ви що, про це шкодуєте?
- Чого ви від мене хочете?
- А як ми будемо говорити про те, що вам невідомо?
- Ви вірите в гороскопи?
- Я не можу прийняти вашої точки зору! Обговорення.

Підсумки заняття

Закінчіть речення:

1. Я зрозуміла...
2. Я дізналася...
3. Я вирішила...
4. Мені сподобалося...
5. Мені не сподобалося...
6. Я хочу...
7. Я здивувалася...
8. Я задумалася...
9. Я похвалю себе за...