

**Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Відділ освіти молоді та спорту
Березнівської міської ради Рівненського району Рівненської області
Березнівський ліцей №2**

Програма психологічної підтримки та допомоги батькам дітей класів з інклюзивним навчанням

**Досвід роботи
практичного психолога
БЕРЕЗНІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ №2
КАРПОВЕЦЬ Оксани Федорівни**

АВТОР ДОСВІДУ:

КАРПОВЕЦЬ Оксана Федорівна, практичний психолог БЕРЕЗНІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ №2 БЕРЕЗНІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ; освіта – повна вища, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії; стаж роботи на посаді – 16 років, загальний педагогічний стаж – 27 років.

ТЕМА ДОСВІДУ:

Програма психологічної підтримки та допомоги батькам дітей з особливими освітніми потребами класів з інклюзивним навчанням.



АДРЕСА ДОСВІДУ:

БЕРЕЗНІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ №2 БЕРЕЗНІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ, 34600, Рівненська обл., м.Березне, вул.Будівельників,4, e-mail: drygashkola_2009@ukr.net

Карповець О.Ф. Програма психологічної підтримки та допомоги батькам дітей класів з інклюзивним навчанням.

У методичній розробці подано матеріали з досвіду роботи психолога БЕРЕЗНІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ №2 КАРПОВЕЦЬ О.Ф. щодо здійснення системного супроводу інклюзивного навчання. А саме, підвищення рівня психолого-педагогічних знань батьків дітей з ООП, зокрема, в питаннях налагодження ефективної співпраці, позитивної соціальної адаптації та забезпечення гармонійного розвитку всіх дітей класів з інклюзивним навчанням та їх батьків. Зроблено опис досвіду, висвітлено практичні інструменти, які відображають апробовані методичні прийоми з питань реалізації теми досвіду.

Зосереджено увагу на тому, що розвиток особистості дитини, забезпечення комфортних умов для її перебування в освітньому закладі, в більшій мірі залежить від психоемоційного стану батьків, їх бажання йти на співпрацю, сприяння всебічному розвитку дитини. Сформовані соціальні компетентності дорослих не завжди допомагають дитині комфортно почуватися у колективі однолітків, а іноді навіть заважають. Тому зміст досвіду дає можливість практичному психологу змінити деякі стереотипні уявлення батьків про процес навчання та виховання, про навколишніх та про самих себе. Дозволяє членам родин, де є діти з особливими освітніми потребами, активізувати внутрішні ресурси самовідновлення, зняти емоційну напругу, тривожність, вчитися конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, формувати навички стресостійкості.

Окрім того, висвітлено досвід системної роботи психолога з батьками, починаючи від першої зустрічі, закінчуючи тренінговими заняттями, вправами, практикумами, презентаціями, які направлені на позитивні зміни у свідомості, поведінці батьків дітей з особливими освітніми потребами, формування в них довірливого ставлення до оточуючих та вивільнення особистих страхів, незадоволень, тобто, врегулювання емоційного дисбалансу.

Даний посібник рекомендовано для використання в роботі фахівцями психологічної служби освітніх закладів, на засіданнях методичних структур працівників освітнього середовища, під час проведення батьківських зборів, педагогічних всеобучів, для розміщення та поширення інформації в соціальних мережах.

Схвалено методичною радою БЕРЕЗНІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ №2 (протокол №2 від 29 листопада 2022 року).

ЗМІСТ

Автор, тема, адреса досвіду	1
Зміст	3
Опис досвіду.....	4
Розділ I. Програма психологічної підтримки та допомоги батькам дітей класів з інклюзивним навчанням.....	11
Розділ II. Реалізація програми. Організаційно-підготовчий етап	16
Розділ III. Діагностичний етап	19
Розділ IV. Етап налагодження та підтримки психологічної рівноваги	21
1. <i>Консультативні бесіди</i>	23
2. <i>Арт-терапевтичні вправи</i>	26
3. <i>Комунікативні вправи</i>	30
4. <i>Обговорення копінг-стратегій</i>	32
5. <i>Заочні подорожі</i>	37
Висновок	40
Список використаних джерел.....	42
<i>Додаток 1.Орієнтовні питання для вступної бесіди</i>	43
<i>Додаток 2. Анкета для батьківської громадськості</i>	44
<i>Додаток 3. Проективна методика «Людина під дощем»</i>	46
<i>Додаток 4. Проективна методика «Кактус»</i>	49
<i>Додаток 5. Проективна методика «Людина, яка зриває яблуко з дерева»</i>	53
<i>Додаток 6. Проективна методика «Неіснуюча тварина»</i>	58
<i>Додаток 7. Арт-терапевтичні вправи</i>	65
<i>Додаток 8. Опитувальник для визначення рівня комунікативності</i>	75
<i>Додаток 9. Комунікативні ігри та вправи</i>	79

ОПИС ДОСВІДУ

Сучасна освіта щороку пропонує педагогам, здобувачам освіти, їх батькам певні інновації, зміни, реформування. Чи завжди вони готові до цього? Чи завжди розуміють всі учасники освітнього процесу значущість тієї чи іншої інновації? Та чи легко їм впроваджувати в практику ті зміни, що пропонуються зверху? І це ще не всі питання, які виникають щоразу, після чергової реформи.

Вважаю, що головним поясненням для впровадження всіх змін та інновацій є їх користь та важливість саме для дітей, задля яких і працює вся освітня система.

Одним із нововведень останніх років є впровадження інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти. За цей час багатьом, навіть скептикам, стало зрозуміло, що дана форма навчання є потрібною, дієвою і досить перспективною. Аналіз літератури засвідчив, що в Україні є значні напрацювання, фундаментальні роботи з основ інклюзивного навчання (В. Бондар, А. Колупаєва, О. Таранченко та ін.), узагальнення світового досвіду з проблеми залучення осіб з особливими потребами до загальноосвітнього середовища, підходів до його створення (В. Засенко, М. Захарчук, Н. Софій, З. Шевців). Саме досвід зарубіжних колег, науковців, дослідників допоміг нам, українській педагогічній спільноті, озброїтися тими азами знань, які так необхідні для впровадження інклюзивного навчання в наших закладах освіти.

Спочатку, відкриваючи такі класи, вважалося, що в них будуть навчатися діти з особливими освітніми потребами, які мали певний медичний діагноз (особи з інвалідністю). Але ця думка є хибною, адже в Законі України «Про освіту» сказано, що «особа з особливими освітніми потребами – це особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту».

Тобто це можуть бути не тільки особи з інвалідністю, а й інші категорії: внутрішньо переміщені особи, діти-біженці або з тимчасово окупованих територій, особи, які здобувають спеціалізовану освіту або можуть прискорено опанувати зміст навчальних предметів, учні з особливими мовними освітніми потребами тощо. Тому перелік клієнтів, які потребуватимуть певної психологічної чи педагогічної підтримки, досить великий.

Відтак, в сучасних умовах, кожен освітній заклад повинен бути інклюзивним, тобто бути готовим в будь-який час прийняти до себе будь-яку дитину, створивши сприятливе освітнє середовище для всебічного розвитку її особистості. І це не тільки архітектурна доступність, наявність потрібних навчальних приміщень, ресурсних кімнат чи певного обладнання, а й, у першу чергу, відповідне психолого-педагогічне забезпечення (наявність кваліфікованих спеціалістів, організація та проведення методичних заходів з підвищення компетентності педагогічних працівників та руйнування суспільних стереотипів щодо навчання дітей з особливими освітніми потребами).

Сутність інклюзивного навчання полягає в тому, щоб організувати спільне навчання всіх дітей, використовуючи деякі додаткові засоби, як-от: шрифт Брайля, додаткове освітлення, пандуси тощо. Важливо, щоб у таких класах не було відокремлення одних дітей від інших: ні в розмовах, ні в іграх, ні в самому навчанні. З урахуванням усіх рекомендацій як медичних, так і педагогічних працівників, в інклюзивних класах налагоджується спільне навчання настільки, наскільки це можливо.

Оскільки впровадження інклюзивного навчання відбувається не так давно, то в багатьох причетних до даного процесу є дуже багато запитань та невирішених завдань.

Якщо педагогічні працівники ще можуть отримати потрібну методичну допомогу, певні рекомендації для роботи з дітьми та їх батьками, то самі батьки не завжди готові до зміни діяльності та навчання своїх дітей. Та й психологічно

ніхто, можна сказати, не готовий був до навчання дітей з особливими освітніми потребами в закладах загальної середньої освіти.

Особливо, питання психологічної готовності стосується батьків: як нормотипових, так і з певними нозологіями. Варто зазначити, що батьки дітей з особливими освітніми потребами зіштовхуються з двома проблемами: як подолати стіну неприйняття своєї дитини в освітньому закладі і як правильно регулювати свій психологічний стан в процесі надання допомоги та підтримки власній дитині під час навчання?

Тому **актуальність** даного досвіду полягає у створенні цілеспрямованого та системного підходу до здійснення психолого-педагогічного супроводу батьків дітей класів з інклюзивним навчанням.

Новизна досвіду полягає в розробці методів, прийомів відповідно до можливостей та суспільних потреб, втілення в освітній процес сучасних технологій.

Перспективність досвіду полягає у пошуках шляхів організації роботи, яка б сприяла гармонійному розвитку особистості кожного здобувача освіти, створення позитивних умов для самореалізації та набуття навичок соціальної культури.

Вернімося до народження дитини.... Кожна сім'я, в очікуванні цієї події, сподівається на вселенську радість, щастя, позитивну енергію та надійне майбутнє! Та настає момент, коли новина про те, їх дитина буде не такою, як всі здорові діти, вперше затьмарює це щастя... І хоча різні батьки сприймають це по-різному, в силу свого характеру, темпераменту, сили волі, та негативний осад та психологічна тривожність притаманна кожному. І ось тут, я вважаю, вже повинна розпочинатися робота психолога. Звичайно, далеко не кожен, а то й одиниці, мають можливість звернутися до сімейного психолога для налагодження психологічної рівноваги. І тоді, ведучи свою дитину до дитячого садочка, а згодом - до закладу загальної середньої освіти, батьки були б

психологічно готові до можливих проблем, які виникатимуть у дитини під час зміни виду діяльності.

Що ж ми маємо в закладах освіти на сьогодні? Батьки дітей з особливими освітніми потребами, озброївшись правовим захистом, наполегливо ведуть свою «лінію оборони» для забезпечення відповідних умов навчання для своїх чад, часто не звертаючи уваги на решту дітей. Батьки цих решти теж намагаються все робити для того, аби їх діти уникнули спільного навчання в інклюзивних класах. І тут виникає, насамперед, психологічна проблема: проблема емоційного дисбалансу, непорозуміння, невиправданих нападів, почуття власного безсилля та безвиході....

Така поведінка нам, психологам, є зрозумілою. Адже біологічна сутність батьківства доводить нам те, що при будь-яких умовах ми завжди будемо захищати власну дитину, навіть нехтуючи правами інших.

Як створити такі психологічно комфортні умови в ліцеї, щоб всім учасникам освітнього процесу навіть саме перебування в закладі, приносило задоволення і користь? Це питання спонукало мене до підготовки програми психологічної підтримки та супроводу батьків в умовах впровадження інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти.

Зміст матеріалів даного посібника **відображає** сучасні, перевірені практикою, підходи у діяльності практичного психолога закладу загальної середньої освіти, які синтезовані у Програму психологічної підтримки та допомоги батькам дітей класів з інклюзивним навчанням (далі – Програма). Її розділи передбачають системну планомірну роботу психолога як з членами родини між собою, так і взаємодію дорослих з дітьми.

В ході підготовки матеріалів посібника, реалізуючи змістові лінії зазначеної в ньому Програми застосовано ряд традиційних та інноваційних **методів та прийомів** роботи, як-от:

- спостереження, включення;

- бесіда;
- інтерв'ю;
- діагностичні дослідження (опитування, анкетування, проєктивні методики;
- аналіз продуктів діяльності;
- візуалізація;
- арттерапія, музична терапія;
- метод розв'язання проблемних ситуацій;
- релаксація;
- активізація особистих ресурсів психологічного розвантаження;
- рольові ігри, ігри-інсценізації тощо.

Зміст даної Програми передбачає, в основному, індивідуальну форму роботи з батьками (поради, рекомендації, пропозиції, консультування, бесіди), хоча є ряд тем, які пропонується розглядати в групі (заняття з елементами тренінгових вправ, арттерапевтичні заняття, бесіди «за круглим столом», обмін досвідом). Адже розвиток та закріплення навичок співпраці, взаємодії, ефективного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів потребує оцінки та зворотного зв'язку від оточуючих.

Доцільність Програми психологічної підтримки та допомоги батькам дітей класів з інклюзивним навчанням полягає в тому, що її реалізація, на даний час, є одним із найефективніших способів роботи з батьками, залучення їх до освітнього процесу закладу, де навчається їх дитина, підвищення рівня психолого-педагогічних знань у здійсненні виховного впливу на дитину. Адже для того, щоб досягти певного позитивного результату, слід проводити синхронну роботу в системі «вчителі-батьки», бути послідовними у своїх вимогах та бажаннях.

Застосування досвіду забезпечує досягнення наступних **цілей**:

- надання освітніх послуг родинам з дітьми з ООП;

- формування навичок налагоджувати ефективну співпрацю в системі «батьки-вчителі-діти» в класах з інклюзивним навчанням;
- розвиток уміння батьків активізувати власні ресурси для встановлення психологічної рівноваги;
- забезпечення гармонійного розвитку та соціальної адаптації здобувачів освіти з особливими освітніми проблемами в класах з інклюзивним навчанням;
- створення позитивної психологічної атмосфери у взаєностосунках батьків дітей з ООП та батьків решти дітей класу;
- створення умов для виникнення бажання в батьків дітей з ООП жити повноцінним життям, не нехтувати особистими потребами;
- надання допомоги батькам у процесі усвідомлення особистої ролі в процесі навчання та виховання власної дитини.

Практична реалізація досвіду засвідчила позитивну динаміку у розвитку взаємовідносин в родинях, де є діти з особливими освітніми потребами, між батьками та здобувачами освіти в класах з інклюзивним навчанням. А саме:

- налагодилася конструктивна комунікація між учасниками освітнього процесу, зокрема, в класах з інклюзивним навчанням;
- батьки активніше долучаються до позакласної роботи (творчі вечори, презентації талантів, загальноліцейні благодійні заходи та акції);
- знизився рівень психоемоційної напруги батьків дітей з особливими освітніми потребами та батьків решти дітей класу;
- з'явився інтерес в батьків до детальнішого вивчення особистих ресурсів самовідновлення в стресових та тривожних ситуаціях;
- підвищився рівень розуміння батьками проблем дитини та важливості пошуку шляхів їх вирішення;
- зменшилася кількість конфліктних ситуацій, пов'язаних із несприйняттям дітей з особливими освітніми потребами, обмеженням їх

права на освіту, зокрема, на залучення до всіх форм життєдіяльності класного колективу.

Звичайно, коли батьки приводять свою дитину на навчання до ліцею, вже багато часу втрачено. Адже пройшло довгих 6-7 років, протягом яких формувалася захисна поведінка, сила волі у протистоянні із суспільством (яке і зараз подекуди намагається або не помічати, або уникати «незручних людей»), певний психологічний стан, емоційна рівновага... Це забирало багато сил, здоров'я, життєвої енергії, тому, вважаю, чимшвидше треба розпочинати роботу щодо психологічної підтримки як батьків дітей з особливими освітніми потребами, так і батьків решти дітей інклюзивного класу.



Мета даної програми – сприяти забезпеченню сприятливих психологічних умов для навчання здобувачів освіти в інклюзивних класах, надавати психолого-педагогічну підтримку батькам дітей з особливими освітніми потребами та батькам дітей решти класу.

Актуальністю програми є недостатність розвитку та сформованості вмінь і навичок батьків регулювати свої емоційні реакції, налагоджувати конструктивну комунікацію, знаходити шляхи порозуміння з власною дитиною та самим собою.

Зустрічі, заняття, тренінгові вправи, практикуми на запропоновані в програмі теми можуть проводитися за участю психолога як на батьківських зборах, так і в індивідуальному порядку.

Психологічний супровід інклюзивного навчання проходить протягом всього навчання дитини з особливими освітніми потребами, і батьки мають право звертатися до психолога в будь-який час. Тому в програмі пропонуються орієнтовні теми занять, консультацій, зустрічей, які можна проводити як одноразово, так і системно, по декілька сесій. Особливо, це стосується консультацій.

Бажано, щоб ці зустрічі були обумовлені запитом батьків, а не такі, що треба психологу чи класному керівнику. Адже, коли батьки самі зацікавлені в результаті своєї роботи, працюють саме над тим, що їх тривожить, то й співпраця буде ефективнішою та сприяти налагодженню довірливих стосунків.

Термін реалізації програми не є обумовленим певними рамками, може бути розтягнутий в часі доти, доки є потреба в батьків щодо формування,

набуття та розвитку певних власних знань, умінь і навичок в процесі навчання дітей в закладі загальної середньої освіти.

№ з/п	Зміст роботи	Мета заняття
	ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП	
1.	- Діагностичне вивчення особистісних рис, рівня самооцінки. - Діагностичне вивчення емоційних реакцій, поведінкових проявів, схильності до агресії. - Самодіагностика сімейних стосунків, вміння спілкуватися. - Визначення рівня адаптації до критичних життєвих ситуацій. - Визначення рівня сформованості мети, способу та можливості її досягнення. - Анкетування «Наскільки добре я знаю свою дитину».	Провести діагностичне вивчення особистісних рис батьків, їх схильності до вияву різних емоційних реакцій, агресії, вміння адаптуватися до критичних життєвих ситуацій, рівня самооцінки, вміння спілкуватися; визначення методів сімейного виховання, способів проведення вільного часу та відпочинку.
2.	ЕТАП НАЛАГОДЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ БАТЬКІВ	
	- Консультація «Як керувати власними емоціями».	Обговорити способи емоційних реакцій в критичних ситуаціях.

	- Консультація «Мій внутрішній світ». - Консультація «Відпочинок в сім'ї». - Розвиток навичок ефективного спілкування «Вчимося комунікувати». - Розвиток навичок ефективної співпраці та взаєморозуміння «Зрозумій мене». - Розвиток вміння аналізувати свої дії «Особисті цілі». - Формування вміння конструктивного вирішення	Визначення «сильних і слабких» сторін свого «Я», що є сенсом життя, його натхненням. Обговорення способів активного та пасивного відпочинку в родині, її звичаїв та традицій. Набувати вмінь та навичок підтримувати розмову, формулювати проблему, знаходити спільну мову із співрозмовниками, знаходити спільне рішення. Розвивати вміння формулювати цілі на майбутнє, аналізуючи події власного життя. Ознайомлення із способами вирішення конфліктів, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.
--	--	---

	конфліктів «Мирне співіснування». - Удосконалення навичок здорового способу життя «Жити здорово!». - Формування прагнення до саморозвитку та самовдосконалення «Мій успіх». - Розвиток творчих здібностей і талантів «Стежина творчості». - Робота з пошуку ресурсів самовідновлення «Мене надихає...».	Удосконалювати навички здорового способу життя, усвідомлювати власну поведінку як еталон поведінки для власних дітей. Сприяти виникненню та утвердженню думки про важливість особистісного росту, формувати та розвивати навичку самовдосконалюватися та вчитися протягом всього життя. Розкривати потенційні творчі здібності, формувати вміння презентувати себе і свою роботу, сприяти усвідомленню своєї неповторності завдяки новим способам самовираження та самовідновлення. Розвивати вміння відчувати та усвідомлювати свій емоційний стан як такий, що сприяє зняттю психологічної напруги,
--	--	---

	- Розвиток вміння синхронізувати емоції і дії «Відчуваю, знаю, вмію» - Розвиток вміння планувати «SWOT-аналіз» - Розвиток вміння розуміти власну дитину у різні вікові періоди «Вікові особливості в розвитку людини»	отриманню нових відчуттів та дотримання фізичної рівноваги. Розвивати вміння планувати свою діяльність, життя в цілому, виявляючи «сильні і слабкі» сторони запланованих справ, аналізувати всі потенційні можливості та загрози під час їх реалізації. Розширити знання батьків про психологічні особливості розвитку особистості в різні вікові періоди, накреслити орієнтовний алгоритм співпраці зі всіма членами родини під час змін у поведінці дитини.
3.	ЕТАП ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ	
	- Проективні вправи «Мій настрій», «Моя родина в майбутньому», арт-колаж «Місто щастя», «До і	Отримати рефлексивну оцінку від батьків щодо їх особистісного росту,

	після...», «Порадник на кожен день», «Розуміння – розум – творчість», «Барви життя». - Консультативні бесіди «Психологічний баланс», «Вихід є!», «Моя підтримка», «Це я вже вмю», «Застосування власного ресурсу» - Опитування «Чи хороші ми батьки?», «Незакінчені речення», «Життєві цінності».	дотримання психологічної рівноваги, рівня розуміння життєвих цінностей та пріоритетів, вміння спілкуватися з оточуючими, знаходити способи підтримки, використовуючи власні ресурси самовідновлення.
--	--	---

РОЗДІЛ II. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

Вибір форми навчання дитини з особливостями психофізичного розвитку є прерогативою батьків. Це право їм надають основні законодавчі освітні документи (Закони «Про освіту», «Про загальну середню освіту» та ін.). Втім, це рішення варто приймати спільно з фахівцями – медиками, педагогами, які допоможуть зважити всі «за» і «проти», керуючись гаслом «не зашкодь». Консультаційну допомогу батьки можуть одержати, звернувшись до фахівців районного відділу освіти, спеціалістів ІРЦ за місцем проживання. Звісно, якщо освітній рівень батьків достатній, матеріально-побутові умови задовільні, то перебування дитини у закладі загальної середньої освіти матиме позитивні результати, оскільки соціалізація дитини не може проходити в умовах ізоляції, яка є в спеціальних освітніх закладах.

Якщо батьки, вирішуючи де навчатися майбутньому учневі, віддали перевагу закладу ЗСО (найчастіше це найближчий до місця проживання), то необхідно, насамперед, налагодити стосунки з адміністрацією освітнього закладу, познайомитися з майбутніми вчителями, ознайомитися з умовами навчання.

Відтак батькам для вчасної та ефективної організації інклюзивного навчання потрібно:

- забезпечити комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку дитини (в ІРЦ);
- подати документи для зарахування до закладу загальної середньої освіти;
- співпрацювати із фахівцями під час складання індивідуальної програми розвитку (ІПР).

Щоб організувати інклюзивне навчання, батьки дитини мають звернутися до інклюзивно-ресурсного центру з заявою про комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку дитини. Зверніть увагу, що ІРЦ має протягом місяця провести таку оцінку, а сама оцінка може тривати до 10 днів.

У своєму висновку ІРЦ має вказати потреби дитини в корекційно-розвиткових послугах, асистенті вчителя та/або дитини. Далі батькам необхідно подати заяву про зарахування та інші документи до закладу загальної середньої освіти, куди дитина буде вступати до 31 травня (відповідно до [наказу МОН від 16 квітня 2018 року № 367](#)).

Звичайно, висновок ІРЦ можна подати пізніше, але керівнику закладу освіти треба заздалегідь знати про потреби, які виникнуть для організації інклюзивного навчання.

На цьому етапі практичний психолог закладу освіти теж повинен бути ознайомлений з інформацією про відкриття інклюзивного класу з метою вивчення потреб даної дитини та її батьків. Перша бесіда (*додаток 1*) з

батьками повинна бути направлена на налагодження довірливої атмосфери, повинна викликати бажання співпрацювати із психологом та в цілому дати їм зрозуміти, що сім'я і заклад освіти повинні працювати для досягнення спільних цілей. Батьки також можуть ознайомитися із матеріально-технічними ресурсами, архітектурною доступністю приміщення ліцею, наявністю ресурсної кімнати чи кабінету для корекційно-розвиткових занять, лікувальної фізкультури, ритміки, організацією гарячого харчування, групи продовженого дня тощо.

Налагодження партнерських стосунків між батьками та всіма фахівцями, які працюють у навчальному закладі та надають допомогу дитині з порушенням психофізичного розвитку, є першочерговим завданням. Паритетними мають бути стосунки між



батьками здорових дітей та дітей, які потребують особливої уваги, оскільки проведені спостереження засвідчують, що інклюзивне середовище надає можливості для особистісного самовдосконалення, насамперед, нормотиповим учням. Вони починають краще розуміти людей, які чимось не схожі на інших, вони мають можливість завжди надати допомогу тим, хто цього потребує, вони вчаться співчувати та оцінювати речі з позицій гуманності.

На даному етапі обов'язково потрібно новопризначеному класному керівнику інклюзивного класу провести батьківські збори з метою надання інформації про навчання в цьому класі дитини з особливими освітніми потребами. Хочу зауважити, що це інформування проводиться зовсім не для того, щоб батьки, прийшовши зі зборів додому, відразу розповіли всім, а

особливо, своїй дитині, про те, що в їхньому класі буде такий учень. А це потрібно для того, щоб, у разі потреби чи коли виникатимуть якісь проблеми, непорозуміння, самі батьки учнів класу були готові до конструктивного їх вирішення, самі мали певні знання про особливості поведінкових проявів чи особистісних якостей дітей з ООП, які вчаться в інклюзивному класі.

РОЗДІЛ III. ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП

Для проведення подальшої роботи із здійснення психологічної підтримки батьків, практичному психологу слід вивчити їх запити, очікування від перебування дітей в освітньому закладі. Та обов'язковою умовою є обговорення з батьками їх рівня готовності до співпраці з педагогічними працівниками в досягненні цих очікуваних результатів. Тому психологу під час чергової зустрічі з батьками дитини з ООП слід домовитися про проведення з ними консультаційних бесід. Дані зустрічі можуть проводитися як в індивідуальному порядку, так і групові (до прикладу, як елемент батьківських зборів).

На першій такій консультативній зустрічі можна вже детальніше ознайомитися із особливостями перебігу дошкільного виховання дитини, хто найчастіше проводив час із дитиною, якому дозвіллю надає перевагу родина, які методи заохочення та покарання використовуються в сім'ї. І тут слід психологу звертати увагу не тільки на взаємовідносини із дитиною з особливими освітніми проблемами, а й взагалі - між всіма членами родини. Ця інформація дозволить психологу з'ясувати, якого саме виду підтримка потрібна батькам: психолого-педагогічна просвіта, психологічна підтримка чи елементарна зміна обстановки та комунікація.

Досить дієвою на такій консультаційній зустрічі є використання продуктів діяльності дитини, але про це слід домовлятися з батьками раніше, щоб вони підготували та взяли із собою на бесіду виготовлені раніше їх чадами малюнки,

вироби із пластиліну, глини, солоного тіста, конструктора, тканини, паперу тощо. З досвіду знаю, що майже всі батьки мають таку «колекцію». Такий метод дозволяє простежити динаміку розвитку дитини, а, основне, допоможе психологу привернути до себе, адже не секрет, що батьки із задоволенням люблять розповідати про досягнення своєї дитини. Також тут можна почерпнути інформацію і про те, як члени родини допомагають чи, навпаки, дають можливість дитині все виконувати самому, як часто це роблять, чи приносить це їм задоволення, чи роблять, тому що «треба щось робити». Стиль співпраці в системі «дитина-батьки» психолог може визначити за тим, як тато чи мама розповідає, які емоції при цьому переважають, як при цьому називає дитину та ін.. Психолог повинен слідкувати, щоб дана бесіда не була нав'язливою, довготривалою, напруженою, з незручними запитаннями, а, натомість, вловити те, про що самі батьки хотіли б розповісти та показати. Також на цій зустрічі бажано уникати проведення опитувань, заповнення анкет чи відповідей на прямі запитання. Це може відштовхнути клієнта від подальшої співпраці. Адже слід пам'ятати, що батьки дітей з особливими освітніми потребами дуже часто використовують у спілкуванні з малознайомими людьми такі види психологічного захисту, як напад, агресія, замикання в собі, що ніби пеленою, може затуманювати усвідомлення того, що вони потребують допомоги та підтримки.

А вже на наступній зустрічі можна запропонувати батькам невеличкі діагностичні опитувальники (додаток 2), відповіді на які допоможуть психологу спланувати подальшу роботу щодо психологічної підтримки родин. В якості додаткових діагностичних методик можна запропонувати і проєктивні,

такі як «Людина під дощем» (додаток 3) (визначення рівня адаптації до критичних



життєвих ситуацій та виділення основних копінг-стратегій), «Кактус» (додаток 4) (дослідження емоційно-особистісної сфери, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності.), «Людина, яка зриває яблуко з дерева» (додаток 5) (визначення рівня сформованості мети, способу та можливості її досягнення), «Неіснуюча тварина» (додаток 6) (показує загальні особливості особистості людини, агресивність, труднощі у спілкуванні, допомагає зрозуміти внутрішній світ людини, те, як вона сприймає навколишній світ).

Одним із основних завдань психолога на даному діагностичному етапі є визначення наявності в батьків відновлювальних ресурсів, тобто таких умов та можливостей, які б допомогли членам родини наповнювати своє життя іншими життєвими барвами: це і улюблена справа, і активний відпочинок, спорт, природа, слухання музики, співи, танці, приємні спогади, перегляд фотографій, і навіть романтичні побачення подружжя тощо. Безумовно, кожен зможе з цього переліку обрати певне заняття, яке б принесло задоволення, позитивні емоції, приплив життєвої енергії.

РОЗДІЛ IV. ЕТАП НАЛАГОДЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ

Даний етап роботи не має часових рамок і може продовжуватися протягом всього навчання дитини в школі, тобто стільки, скільки батьки потребують підтримки. В цей період співпраця може проходити як в індивідуальному, так і груповому форматі, разом із батьками решти дітей.

Доцільно розробити графік занять чи консультацій, аби все протікало планомірно, але можливий варіант, коли батьки самі звертаються за потреби.

За умови індивідуальної роботи з батьками дітей з ООП, дієвими є такі форми як консультативна бесіда, арт-терапевтичні, комунікативні вправи, обговорення копінг-стратегій, заочні подорожі тощо.

Як згадувалося вище, батьки дітей з особливими освітніми потребами, зазвичай, зіштовхуються зі значними проблемами у фізичному та психологічному здоров'ї своїх чад. І на початках сприймають це як нещастя, горе, відплата за якісь гріхи, перебуваючи в шоковому стані, тим паче, якщо до народження дитини не було ніяких негативних показань. Коли минає шок (в часі – це досить нетривалий період), йде заперечення самої хвороби, бажання не вірити в те, що сталося. Тоді як батьки (особливо, мама) починають усвідомлювати, що це все-таки правда, зовсім не сон і не виправиться за помахом чарівної палички, починається фаза сильних емоцій. В цей момент дуже важлива підтримка рідних і близьких. Зауважу, що тут треба не заспокоювати батьків, що «все буде добре», а контролювати емоційні сплески, показувати, що ви поряд, що можете вислухати і допомогти. Тому що для налагодження психологічної рівноваги важливо, щоб людина пережила ці емоції, мала можливість поплакати, навіть покричати, побити кулаками подушку, порвати папір а ін.. Коли ця фаза не пройдена, емоційні затиски будуть супроводжувати людину і надалі. Це те саме, що й при втраті близької людини: біль не проходить до тих пір, поки не пережиті сильні емоції.

Після сильних емоційних переживань, зазвичай, наступає депресія. І тут, якщо на людину не звертати уваги, вона може перебувати в такому стані навіть роками. Якщо в родині помітили, що хтось із її членів постійно в пригніченому настрої, його нічого не цікавить, він мало їсть, без апетиту, не слідкує за зовнішнім виглядом, неухажливий, не виявляє адекватних емоцій (може бути агресивним без причини), може довго лежати з відсутнім поглядом, страждає на безсоння, вже можна констатувати, що він перебуває в депресивному стані. В цей момент важливо активно долучитися до «витягнення» людини із такого

стану. Звичайно, швидше всього, надіючись на швидкий ефект, звертаються із цією проблемою до лікаря, щоб медикаментозним шляхом вийти із депресії. Це один із правильних шляхів, але якщо у людини не буде змінюватися мислення, вона не буде виходити із певних рамок поведінки, сама не буде відчувати своє тіло, свої почуття, то через деякий проміжок часу повернеться до того самого стану. Тому, насамперед, щоб повернути людину до повноцінного життя, треба працювати над зміною її мислення: залучати до родинних справ, планувати подальше життя, давати певні доручення, проводити разом активний відпочинок та ін.. Тобто все робити для того, щоб викликати думку, що не все так погано, що все залежить від нас, що можна щось міняти в житті, а не пливти за течією («бо вже все так склалося і так буде...»). Щирі позитивні емоції повинні «підняти» особу, яка перебувала у депресивному стані.

І ось, коли батьки починають приймати таку ситуацію, яка вона є, їм необхідно навчитися із цим жити. І не просто жити, а повноцінно, прагнути саморозвитку, бути активним, цілеспрямованим, і цим бути прикладом для своєї дитини. Недарма існує вислів: «Хороша мама – щаслива мама!»

Найчастіше, саме цей період і припадає на час навчання дитини в загальноосвітньому навчальному закладі. І однією із основних форм психологічної підтримки батьків дітей із ООП в цей час це і є проведення різноманітних вправ на формування позитивного мислення, розвитку вміння знаходити правильні рішення, розуміння цінності життя та свого місця в ньому.

1. КОНСУЛЬТАТИВНІ БЕСІДИ

Як відомо, консультативні бесіди проводяться результативно в тому випадку, коли самі клієнти готові на якісь певні кроки, усвідомлюючи всі «плюси» і «мінуси» у своїй поведінці по відношенню як до дитини, так і до

самого себе. Задоволення батьків від такої консультації також залежить і від того, з якою метою вони прийшли до психолога.

Чи можуть вони сформулювати цю мету? На перший погляд, це не дуже важко. Але від її правильності залежить її виконання. Бувають випадки, коли батьки приходять за допомогою, не знаючи навіть, за якою. Так, коли людина, фізично та емоційно виснажена, бачить, що від неї ще щось чекають, стає безсилою перед обставинами і не знає, з чого починати діяти.

Отож, за словами Р.Немова, результат психологічного консультування прямо залежить від продуманості його процедур. Кожній процедурі відповідають певні техніки, ключова з яких на початку процедури консультування – це встановлення рапорту. Від правильності цього кроку залежить рівень довіри клієнта до психолога.

Батьки можуть мати різноманітні запити до психолога, і не обов'язково кожне питання вирішувати протягом декількох сесій. Іноді проблема потребує негайного розв'язання, тому завдання психолога – допомогти (якщо у самих батьків це не виходить) висловити суть цієї проблеми та знайти шляхи виходу. Як правило, це визначається за таким алгоритмом:

*Рапорт – складання
враження про себе
своїм виглядом,
прихильністю,
дружеслюбністю,
дотриманням
відповідної дистанції*



На наступному етапі роботи, коли усвідомлено суть проблеми, використовуються психокорекційні методики. Часто, як було згадано раніше, це проєктивні, які використовуються в комплексі, деякі можуть доопрацьовуватися на наступних зустрічах. До прикладу, можна використати ту ж саму методику «Неіснуюча тварина», але вже, разом з батьками, обговорити її результат за допомогою таких приблизних запитань:

- Хто це?
- Які особливості цієї тварини?
- Де живе вона? (деталі життя)
- Чим харчується?
- З ким дружить? Чи є вороги?
- Чи є дім? Який він?
- Чи має батьків? Які з ними стосунки? тощо

Далі можна попрацювати над малюнком вже з метою трансформації бажаного в дійсне:

- Чи є у цієї тваринки заповітне бажання?
- Чи хотілося б, щоб воно збулося?
- Чи вірить ця тваринка у чарівність, магію? Наприклад, свято?
- Уявіть, що зараз цей день, і це свято відбувається, і відбувається здійснення мрії.
- Що буде, коли ця мрія збудеться?
- Зобразіть ці зміни, трансформації, які відбулися, на малюнку?
- Що означають для цієї тваринки ці зміни?

І останнім кроком консультаційної зустрічі є обов'язкова перевірка (так звана «екологічна») ставлення клієнта до висловленої скарги на початку розмови. Здійснюється перевірка почуттів: які у вас зараз почуття? що для вас зараз означає ваша скарга? У разі, якщо у батьків не змінилося ставлення до висловленої проблеми, чи залишилися тільки негативні почуття – обов'язково проводиться наступна сесія із використанням інших психокорекційних технік. Адже, за словами Е.Еріксона, *«кожен клієнт знає рішення своєї проблеми, але не кожен здогадується про це»*. І завдання психолога полягає в тому, що допомогти людині, яка звернулася, віднайти свій ресурс для вирішення того чи іншого питання.

2. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ

Використання різноманітних терапевтичних вправ з використанням мистецьких засобів є ефективними в роботі з різними групами клієнтів, як дітей, так і дорослих.

Арт-терапія в перекладі з англійської мови – «лікування мистецтвом». Для малюків і дорослих арт-терапія являє собою певний комплекс особливих методик і вправ з використанням творчих видів роботи. Ці методики застосовують для оздоровлення та корекції психологічного стану. Вперше

арт-терапія з дітьми була застосована в США після Другої світової війни. Тоді цей метод використовували для діагностики та виявлення проблем у дітей, яких вивезли з концтаборів. Сьогодні арт-терапія не тільки не втратила свою популярність, а й отримала куди більш широке застосування. З розвитком психологічної практики прогресували методи роботи з людьми, які потребували корекції свого психологічного стану.

В цілому арт-терапія застосовується для досягнення наступних цілей:

- діагностувати психологічні проблеми людини;
- найменш безболісним способом вивести назовні пригнічені емоції, почуття і думки;
- посилити ефективність здійснюваної психотерапії;
- навчити клієнта концентруватися на відчуттях і почуттях;
- полегшити процес встановлення контакту з оточуючими;
- сприяти розвитку навички самоконтролю, підвищенню самооцінки.

На сьогоднішній день широкого поширення набули такі види арт-терапії: ізотерапія, кольоротерапія, бібліотерапія, данс-терапія, музикотерапія, терапія з використанням тканини, драматерапія і ін. Велика кількість видів арт-терапії підтверджує те, що лікування мистецтвом надзвичайно універсальне і результативне.

Найчастіше, в роботі з батьками дітей з особливими освітніми потребами та батьками решти дітей інклюзивного класу я застосовую вправи з використанням паперу, тканини, ниток, кольорових фарб чи олівців, дротику, змісту літературних творів, вирізок із журналів чи газет, масок, піску та ін..

Не секрет, що арт-терапевтичні вправи дозволяють (як дитині, так і дорослому) відкрити в собі і творчі здібності, і отримати емоційне задоволення від результатів своєї роботи, і краще зрозуміти себе, свій внутрішній світ, побороти невпевненість і страхи. Бували випадки, коли батьки, виконуючи такі

вправи, самі дивувалися із результатів своєї роботи, не вірили в те, що саме вони виконали такий «витвір мистецтва».

Важливо, що майже всі вправи арт-терапії можна (і треба!) використовувати в груповій роботі. Адже, як зазначалося раніше, в інклюзивних класах можуть виникати непорозуміння між батьками дитини з ООП і решти батьків. Не важливо, що буває причиною таких конфліктів: чи то поведінка самого учня, чи непорозуміння між дітьми, чи несприятливі умови для отримання знань всіма

учнями класу – все одно їх треба врегулювати. І бажано робити це так, щоб всі сторони конфлікту були задоволеними. Цього важко досягнути, якщо між батьками учнів



класу немає взаєморозуміння, якщо ніхто не бажає йти на поступки, якщо «говорять» тільки емоції, а розум мовчить. Саме з профілактичною метою і слід проводити такі вправи в груповому форматі, щоб були такі завдання, правильність і швидкість виконання яких залежить саме від спільної, згуртованої та взаємодоповнюючої роботи. Батьки із задоволенням беруть участь у таких вправах як «Спільний малюнок», «Поводир», «Павутина», «Танграм», «Казкове місто», «Вишиванка», «Гарячий стілець» («Хто я?»), «Кольорові палиці» тощо.

Щодо індивідуальної роботи саме з батьками дітей з особливими освітніми потребами, то їх слід підбирати, знаючи більш глибоко їх проблеми та різного роду конфлікти (найчастіше - внутрішньоособистісні). Дані вправи можуть

носити як діагностичний, так і корекційно-розвивальний характер, а також можуть використовуватися і для зняття емоційної напруги, для розслаблення та релаксації. Зокрема, батькам пропонуються такі вправи: «Три стихії», «Каракулі», «Плями», «Мої цінності», «Пазли із тканини», «Дротяний силует», «Казкар», «Море» та ін.. (додаток 7).

Цікавою в роботі є пісочна терапія.

Пісочна терапія – це ключ до внутрішнього світу людини, один з засобів вираження переживань, вміння досліджувати світ, будувати стосунки.

Вперше принцип «пісочна терапія» був запропонований Карлом



Густавом Юнгом. На його думку, цей текучий матеріал символізує життя у всесвіті, а окремі піщинки - це люди і інші живі істоти.

Пісок – ідеальне розвиваюче середовище, де можна творити без страху що-небудь зламати або зіпсувати. Основоположна ідея пісочної терапії Sand Play («гра з піском») полягає в тому, що клієнт, переносючи на площину пісочниці свої фантазії і переживання, може контролювати самостійно свої бажання, виражаючи їх в символічній формі. Мета пісочної терапії - не міняти і не переробляти людину, не учити її спеціальним поведінковим навичкам, а дати їй можливість бути такою, якою вона є.

Пісочниця – це маленька модель навколишнього світу. Під час гри з піском



людині легше виразити свої відчуття і переживання.

Розігруючи різні життєві сюжети в пісочниці, вона символічно вирішує свої проблеми, позбавляється комплексів, страхів і переживань.

Метод Sand Play (Сендплей), тобто «гра з піском» (юнгіанська пісочна терапія) в свій час був названий «технікою побудови світу», він допомагає клієнтам без слів виражати свої відчуття, емоції, переживання – тобто те, що для них іноді показати та виразити буває складно.

Завдання Sand Play орієнтовані на те, щоб допомогти:

- розвинути позитивну Я - концепцію;
- розвинути самооцінку;
- повірити в себе;
- опанувати відчуття контролю;
- стати відповідальнішим в своїх діях і вчинках;
- навчитися виражати свої думки, відчуття і емоційні переживання;
- навчити способам самовираження.

Отож, відомо, що під час роботи в психотерапії над емоційними розладами, зоровий образ є дуже важливим. Авторка цього методу, швейцарська юнгіанська аналітикиня Дора Калф, вважає головним принципом, покладеним нею в основу роботи, – «створення вільного і захищеного простору», в якому клієнт – дитина або дорослий – може виражати і досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі або тривожні, в зримі і відчутні образи. «Картина на піску може бути зрозуміла як тривимірне зображення якого-небудь аспекту душевного стану. Неусвідомлена проблема розігрується в пісочниці, подібно драмі, конфлікт переноситься з внутрішнього світу в зовнішній і робиться зримим» (Дора Калф, «Sandplay», 1980).

3. КОМУНІКАТИВНІ ВПРАВИ

Спілкування між людьми — надзвичайно складний процес. Неефективність спілкування може бути пов'язана з повною або частковою відсутністю того або іншого комунікативного вміння (наприклад, вміння орієнтуватися та поводитися в конкретній ситуації). Неефективність спілкування може також бути пов'язана із недостатнім рівнем самоконтролю одного із суб'єктів цього спілкування (наприклад, через невміння подолати власну збудженість, імпульсивність, агресію тощо). Кожний із нас навчається самоконтролю впродовж усього свого життя, набуваючи досвіду, який здебільшого базується на помилках і розчаруваннях.

Не відкрию великого секрету, коли скажу, що навчатися вмінню ефективно комунікувати потрібно теж все життя. Адже просто розмовляти, говорити може кожна відносно здорова людина, а ось висловлюватися так, щоб тебе зрозуміли, досягти при цьому бажаного результату може далеко не кожен. З роками змінюється коло спілкування, рівень розвитку суспільства, мовні пріоритети, тому людині не завжди легко знайти спільну мову із співрозмовником. А що вже говорити, коли закони сучасного суспільства часто змушують представників незахищених категорій в процесі захисту своїх прав використовувати такі способи спілкування, які не завжди є прийнятними.

Невміння правильно висловитися, сформулювати свій запит чи претензію часто призводить до конфліктів та непорозумінь. Така проблема виникає і в закладі освіти, коли батьки не завжди можуть мирно врегулювати те чи інше питання. Кожен з них, захищаючи права та інтереси власної дитини, часто не хоче чути опонента. А що вже говорити про батьків дітей з особливими освітніми потребами!

Тому формування навички безконфліктного спілкування в інклюзивному класі між усіма учасниками освітнього процесу — чи не одне з основних завдань класного керівника, асистента вчителя і, звичайно, психолога. Тут ефективнішою буде групова робота. І хоча в освітньому закладі немає

можливості організовувати настільки часто групові зустрічі (особливо, в період



карантинних обмежень та воєнного стану), та їх можна проводити і в неформальній обстановці. Це, навіть, буде і краще.

Насамперед, розпочинаю з того, що запитую присутніх, чи всі вміють спілкуватися? Можливий варіант, що тільки дехто кивне головою, а можливий і такий, що майже всі скажуть «так». Тоді пропоную батькам пройти невеличке опитування (*додаток 8*), після якого самі зможуть визначити, наскільки вони вміють слухати співрозмовника.

Які ж комунікативні вправи є ефективними на таких зустрічах? Насамперед, це такі завдання, які сприяють формуванню спільного рішення, надають змогу показати, що від кожного слова, речення залежить результат вправи, дозволяють кожному бажаночому стати на місце іншого, а також вчать критично сприймати будь-яку інформацію, ретельно обдумувати відповідь на підступні запитання (*додаток 9*).

4. ОБГОВОРЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

При наявності запитів батьків дітей з особливими освітніми потребами щодо вирішення певних проблем існують такі, які передбачають одну, максимум дві, зустрічі. В силу певних обставин деякі дорослі, хоч і розуміють, що потребують допомоги, адже бракує психолого-педагогічних знань, життєвого досвіду, та все ж бояться чи соромляться відкритися малознайомій людині (психологу). В цьому випадку ми разом просто обговорюємо та складаємо план поведінки, співпраці в ситуації, що склалася. Тривожність, страхи, ймовірність стресових станів все-таки переслідує родину, де виховується дитина з особливими освітніми потребами, тому елементарна стратегія поведінки завжди в них присутня. Тому можна зустрітися з батьками, щоб трошки підкорегувати її та направити в правильне русло.

Копінг (від [англ. coping](#) — долати) — психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистих проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес чи конфлікт. Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, індивідуальних особливостей кожної окремої людини та обставин.

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси).

Копінг-стратегії — це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» —

найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола

альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Дана копінг-стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі ситуації, що склалася, та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини



неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та, по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані

на розуміння складної ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне долаття існуючих перешкод. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання. Це, звичайно, досить складно, і батьки не завжди обирають дану стратегію. Тільки ті, які дійсно хочуть змінити ситуацію, яким некомфортно жити з певним конфліктом чи стресом і які звикли самі вирішувати всі проблеми, не надіючись на інших.

Батьки, які не досить впевнені у власних силах, зі слабшим характером та силою волі, обирають стратегію «пошук соціальної підтримки», яка орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт). Але є «плюс», що ці батьки краще йдуть на контакт, дослухаються до порад та активно комунікують.

Соціальну підтримку можна поділити на 2 категорії. З одного боку – сім'я, друзі, колеги та інші особи формують установки і поведінку людей, а з іншого – підтримують їх у важкі моменти.

Слід зазначити про два варіанти такої поведінки:

а) поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;

б) поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило, проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку.

Проте, соціальне оточення може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, друзі, сусіди і групи колег можуть успішно запобігати впливу стресорів на людей. А з іншого боку, у багатьох випадках соціальне оточення створює і поглиблює тяжкі конфлікти з всім притаманним їм колом негативних наслідків. Саме через це соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для батьків дітей з особливими освітніми потребами, адже вони часто відчують тяжку кризу або страждають від проблем тривалого характеру. Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з надмірним і недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю і до безпомічності. У результаті тривалого негативного пошуку соціальної підтримки в оточуючому середовищі людина пригнічує мотивацію її пошуку і змушена використовувати пасивну копінг-стратегію «уникання».

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв'язання

проблемної життєвої ситуації. На це слід обов'язково наголошувати батькам, які намагаються таким чином вирішити проблему.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя.

Активне використання індивідом копінг-стратегії «уникання» можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньоособистісні конфлікти.

Копінг-стратегія «уникання» може стати однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адиктивної поведінки. При цьому формується тенденція до зняття, уникання емоційної напруги, яка виникає у стресових ситуаціях шляхом психофармакологічної редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникання – це механізм спрямований на подолання стресу, який сприяє його редукції, але забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні.

Як висновок, слід зауважити, що стратегія «уникання» є досить неефективною, недієвою, і навіть шкідливою. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми і оманливого контролю над ситуацією. Дотримання такої поведінки може повернути батьків до депресивного стану.

5. ЗАОЧНІ ПОДОРОЖІ

Використання такого методу роботи є одним із самих приємних для батьків дітей з особливими освітніми потребами. Звичайно, можна самим за допомогою мережі Інтернет, в пошуковій системі, віднайти будь-який куточок світу, де із задоволенням можна було б провести час, хоча б віртуально. Але інша справа,



коли ти проговорюєш сам процес підготовки до подорожі, промальовуєш різні дрібниці та нюанси, коментуєш уявні краєвиди, саме такі, які б надихали саме тебе...

Такі справи часто поєднуються з

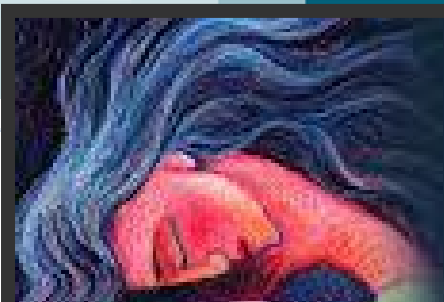
арт-терапевтичними, але метою заочних подорожей більше є робота над самим собою: своїми почуттями, емоціями, бажаннями, потребами. Людина часто уявляє нереалізовані мрії і бажання, і чим частіше вона буде їх візуалізувати, тим більша є ймовірність, що вони збудуться.

Особливим видом подорожей є перенесення в минуле, в дитинство чи юність, обговорення дитячих мрій та реалізованих бажань. Важливо, щоб клієнт на даному етапі виконання вправ не засмучувався, якщо не так склалося, як уявлялося раніше. Для цього потрібно вчити знаходити компенсаторні можливості. До прикладу, можна використовувати вправу «Бажалось – сталося», основною метою якої є визначення цих компенсацій: бажалось жити у великому місті – сталося жити у великій дружній родині, бажалось мати високооплачувану роботу – сталося мати власний будинок та ін.. Іноді бувають випадки, коли батьки не можуть знайти ті «плюси», які в них є на даний момент замість «мінусів», тоді треба обов'язково допомогти, називаючи базові речі, які має людина на той момент (живі батьки, діти, чоловік чи дружина, робота, їжа, будинок, предмети побуту, домашні тварини тощо). Але психолог повинен знати, що ці названі ним компенсації є дійсно в людини, щоб не було травмуючого фактору.

Зустрічі з використанням таких вправ можна використовувати і по відношенню до своєї дитини: визначення її місця в цих подорожах, чи вона самостійно кудись вирушить, чи потрібна їй допомога. Застосування даного прийому дозволяє психологу побачити, наскільки батьки прив'язані до дитини, як скоро вони зможуть її відпустити, за яких умов зможе відбутися сепарація. Важливо довести батькам, що цей процес відпускання дитини обов'язково треба передбачити, адже які б особливі потреби (освітні чи інші) дитина не мала б, її обов'язково потрібно пристосовувати до життя, соціалізовувати.

А також в процесі психологічної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами (а, особливо, мамами), варто звертати увагу на усвідомлення ними власного «Я». Адже часто (а то і завжди), мама, з народженням дитини, рідко говорить про себе «Я». Ідентифікуючи себе і дитину як одне ціле, в розмовах часто чуємо «ми». Це відбувається на підсвідомому рівні, але варто націлювати батьків, що вони є особистостями і важливо приділяти не менш уваги і своєму саморозвитку, і відпочинку, і улюбленій справі, і просто спілкуванню з друзями. Слід довести їм до відома три правила щасливої мами: «Знаходь час для себе», «Намагайся завжди зберігати спокій» і, головне, «Для світу – ти мама, для своєї сім'ї – ти цілий світ!»

Благополуччя кожної родини залежить саме від маминого настрою, від її відчуттів, бажань, цілеспрямованості, наполегливості, працездатності, в загальному, від наявності життєвої енергії та емоційної рівноваженості. Тому важливо дбати про своє психологічне здоров'я, не забуваючи, що ти – жінка, маєш свій особистий простір і час тільки для себе.



**Вашим дітям
потрібна не**

Для того, щоб будь-яка дитина нормально розвивалася і комфортно себе почувала в закладі освіти, батьки і ліцей повинні стати єдиним цілим у своїх вимогах, однаково якісно виконувати свої обов'язки. Співпраця батьків, педагогів, дітей є безумовним елементом навчання. Разом вони організовують урочну та позаурочну діяльність, влаштовують заходи виховного характеру, проводять родинні свята, майстерні, майстер-класи. Адже родинні традиції завжди будуть лежати в основі виховання людських якостей дитини.

Окреме важливе питання - як виховати уже дорослих батьків, щоб вони адекватно сприймали спільне навчання дітей з особливими освітніми потребами в класах з інклюзивним навчанням та налаштовували на цю адекватність і власних малюків. Адже головна проблема дітей з особливими освітніми потребами полягає в тому, що порушений її зв'язок з навколишнім світом, можлива обмежена мобільність, недостатність контактів з однолітками. Відтак перед їхніми батьками стоїть потрійне завдання: забезпечити дитині освітній процес, по можливості, усувати згадані проблеми і працювати над собою.

Тому в освітньому закладі ми, психологи, завжди повинні бути наготові, щоб, у разі потреби, надавати кваліфіковану допомогу батькам дітей з ООП та батькам решти дітей класу з інклюзивним навчанням. Часто дорослі можуть перебувати в неспокійному, напруженому емоційному стані, тому для таких випадків кожен психолог повинен мати в своєму арсеналі підбір універсальних методик, які можна застосувати «тут і тепер».

Отже, психологу закладу освіти слід організовувати свою діяльність таким чином, щоб батьки дітей з особливими освітніми потребами усвідомили важливість конструктивного пристосування до свого маляти, намагаючись створити йому сприятливі умови для нормалізації життя та соціалізації. Адже дезорганізація сімейного життя веде до негативного розвитку дитини, а

сприятливий психологічний клімат в родині – основа повноцінного гармонійного його розвитку.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бранон, Фейст, Лінда, Джесс (2009). *Особистісні стратегії подолання* (Англійська). Уодсворт Cengage Learning. с. 121–123. [ISBN 978-0-495-60132-6](https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02132.x).
2. Вдовиченко А. В. «Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях» // [Вісник Чернігівського національного педагогічного університету](https://doi.org/10.15688/journal.2013.14.17-20) (серія «Психологічні науки») — 2013/14. — с. 17-20.
3. Іванюк О., Бобир В., «Організація єдиного інклюзивного простору. Досвід Святошинського р-ну м.Києва», журнал «Дошкільне виховання», 2018, №10.
4. Романова О. та ін. , «Діти з особливими освітніми потребами в школі: Психолого-педагогічний супровід» // К.: Шк. світ, 2011. 128 с.
5. Ткачук Т. А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації» // Ірпінь: УДФСУ, 2011, 286 с.
6. Інформаційний блог сучасних порад, <https://goncharyk.com.ua/>
7. Освітній сайт «На Урок», <https://naurok.com.ua/>
8. Освітній сайт «Всеосвіта», <https://vseosvita.ua/>
9. Сайт МОНУ, <https://mon.gov.ua/ua>
10. Сайт КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №355 Харківської міської ради» <http://dnz355.edu.kh.ua/>
11. Сайт «Дитячий психолог», <https://dytpsyholog.com/>
12. Сайт «Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)», <https://aqce.com.ua/>
13. Сайт «Мислене древо», <https://www.myslenedrevo.com.ua/>

Орієнтовні питання
для вступної бесіди практичного психолога
закладу загальної середньої освіти
з батьками дитини з ООП

1. Скільки дітей в сім'ї?

2. Чи відвідувала дитина заклад дошкільної освіти?

3.	В які ігри любить гратися? Пасивні чи активні? Які улюблені іграшки?
----	---

4. Якими справами ще любить займатися?

5.	Хто з батьків найбільше прив'язаний до дитини?
----	--

6. Як зазвичай дитина відпочиває?

7.	Чи має друзів?
----	----------------

8. Чи батьки допомагають/не допомагають у самообслуговуванні дитини?

9.	Як часто дитина їсть і чи є заборонені для неї продукти?
----	--

10. Як в сім'ї зазвичай реагують на бурхливий вияв емоцій дитиною?

11.	Які методи заохочення практикуються в родині?
-----	---

Додаток 2

Анкета для батьківської громади

Шановні батьки!

1. Чи поділяєте ви думку про унікальність кожної родини (структуру, мову, життєві умови, етнічну приналежність)?
2. Чи позитивно ви ставитесь до сучасних реформ у галузі освіти, які стосуються надання дітям з особливостями розвитку можливостей перебування в загальних умовах закладу освіти? (Опишіть свій погляд/позицію).
3. Які бар'єри на шляху впровадження інклюзивної моделі навчання (виховання) ви бачите:
 - у класі (групі), в якому (якій) отримує освітні послуги ваша дитина;
 - у закладі освіти, який відвідує ваша дитина.
4. Що ви хотіли б змінити у політиці закладу освіти стосовно організації індивідуального підходу до кожного учня (з досвіду навчання/виховання вашої дитини)?
5. Чи обізнані ви з інформацією про інклюзивну освіту? Якщо так, вкажіть джерело інформації: *ЗМІ, батьківські збори, спілкування з іншими батьками, інше* (потрібне підкресліть).

6. Чи хотіли б ви розширити свої знання про інклюзивну модель навчання? Якщо так, які саме способи інформування є для вас найбільш корисними та зручними?
7. Чи вважаєте ви за необхідне інформувати своїх дітей про факт існування людей з особливими потребами (зокрема з інвалідністю)?
8. Які способи спонукання дітей до визнання цінності розмаїття ви використовуєте?
9. Чи потрібні, на вашу думку, заходи для вашої дитини у закладі освіти, які запобігали б упередженому ставленню до дітей з особливостями розвитку / інвалідністю? Якщо так, які саме заходи здаються вам найбільш дієвими?

Анкета для батьків дітей з особливими освітніми потребами

Шановні батьки!

1. Опишіть найбільш дієві, на вашу думку, способи заохочення родин до висловлення своєї позиції стосовно питань життєдіяльності закладу освіти, зокрема щодо питань організації інклюзивного навчання.
2. Чи визначили ви механізм для лобювання батьківських позицій щодо успішного впровадження інклюзивного навчання:
 - у закладі освіти (який саме);
 - на рівні району (який саме);
 - перед органами законодавчої та виконавчої влади (який саме)?
3. Які, на вашу думку, бар'єри стоять на шляху до успішного впровадження інклюзивної моделі навчання:
 - у закладі освіти, який відвідує ваша дитина;
 - у громаді?

4. Які, на вашу думку, ресурси можуть сприяти активній участі родин у процесі створення інклюзивного середовища / впровадження інклюзивної моделі навчання?
5. Які форми заходів, на вашу думку, найбільш корисні для спільного обговорення принципів інклюзивного навчання?
6. З якими фахівцями / громадськими діячами тощо ви хотіли би співпрацювати/зустрітися на спільних зібраннях?

Додаток 3

«Людина під дощем»

Проективна графічна методика, розроблена Романовою О. В. і Ситько Т.І., орієнтована на дітей з 9-ти років і дорослих. Вона розрахована на виявлення рівня адаптації до критичних життєвих ситуацій та виділення основних копінг-стратегій.

Процедура проведення

У спокійній обстановці психологічного кабінету клієнту надається два аркуша А4 і кольорові олівці в необхідній кількості. Випробуваному зачитується інструкція «намалюйте людину на одному аркуші паперу і людину під дощем — на другому», більше ніяких уточнень не робиться і при додаткових питаннях інструкція повторюється. У разі, якщо клієнт надає психологічний опір у вигляді відмови малювати через невміння або критики по відношенню до дитячої справи, необхідно уточнити, що його художні дані не мають значення і пояснити, що досліджуватися будуть не його навички. Також можливим є виведення клієнта на питання, чому йому так важливо бути ідеальним в такому незначному аспекті або постійно демонструвати лише дорослість.

Під час проведення слід стежити за діями клієнта (помічати, які предмети були намальовані першими і що було стерто), його настроєм і промовою.

Після закінчення процедури слід задати декілька уточнювальних питань, таких як:

- Який загальний настрій першого малюнка?
- Який загальний настрій другого малюнка?
- Що відчуває людина на другому малюнку?
- Як людина на другому малюнку відноситься до дощу?

Інтерпретація

Більшу частину інформації про загальний стан і специфіку сприйняття негативних життєвих ситуацій може дати цілісний образ малюнка: атмосфера і настрої дадуть фундамент для розгляду деталей.

- **Розміщення.** Залежно від положення персонажа на другому (котрий є основним у питанні визначення вищезазначених особливостей особистості) малюнку, робиться висновок про тенденції випробуваного: людина, розташована знизу, вказує на депресивні схильності, в той час як зверху — навпаки — на оптимістичне сприйняття ситуації. Права сторона відповідає за націленість на майбутнє, ліва — за зацикленість на минулому; втім, різке зміщення у будь-яку сторону може бути показником схильності до відходу в світ фантазій про минуле або майбутнє відповідно.

- **Особливості людини.** Багато про що можуть розповісти такі особливості, як стать і вік героя, зокрема, в залежності від цих факторів визначається схильність клієнта реагувати на стрес певним чином: стереотипно маскулінно або фемінно / по-дорослому або вдаючись у дитячу інфантильність. Різного роду активність намальованого героя може говорити про спробу втекти від проблем в разі швидкого бігу, впевненість в собі в разі твердого кроку чи міцного стояння на ногах або пасивності — в разі сидіння або лежання.

- **Засоби захисту.** Такі деталі, як парасолька, плащ або капелюх, вказують безпосередньо на способи подолання стресу. Наявність будь-яких предметів говорить про рівень адаптованості і умінні справлятися з труднощами; відсутність же — про незахищеність, потребу в турботі. Нагота героя може вказувати на безпорадність, неприйняття стереотипів поведінки або зосередженість на сексуальному аспекті. Велика парасолька часто символізує співзалежні відносини з батьками (купол вважається символом матері, ручка – батька).
- **Додаткові предмети.** Деревя, автобусні зупинки або печери можуть бути значущими Іншими в житті випробуваного, від яких йому хотілося б отримувати захист і підтримку. У разі, якщо будь-який притулок присутній на малюнку, проте персонаж не використовує його за призначенням, необхідно дізнатися причину; часто це вказує на неможливість отримати допомогу від близьких або закритість від контакту.
- **Дощ і атрибути.** Дощ являє собою символ життєвих негараздів, тому від характеру ліній, кількості крапель і його частоти залежить ставлення клієнта до стресових ситуацій. Суцільна стіна зливи вказує на неможливість, на думку людини, впоратися з труднощами, легкий дощик же говорить про оптимістичний підхід. Наявність хмар і блискавок вказує на депресивні тенденції, калюжі ж можуть розказати про невирішені проблеми.
- **Особливості малювання.** Крім самих деталей, їх особистого символічного значення для клієнта і загального настрою малюнка, необхідно звернути увагу також на натиск, штрихування і промальовування ліній. Сильний натиск, стирання деталей або різке штрихування вказують на сферу тривожності. Незакінчені лінії часто позначають конфлікт, в той час як незграбні різкі фігури — на агресивність і неадаптованість до стресу. Занадто легкі лінії вказують на брак ресурсу та астенію.



Додаток 4

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА “КАКТУС”

Автор методики – Панфілова М. А.

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності.

Процедура. При проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як клієнт намалював малюнок, йому задають питання, відповіді які допоможуть уточнити інтерпретацію.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюйте кактус – таким, яким ви його собі уявляєте».

Запитання:

1. Цей кактус домашній або дикий?
2. Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати?
3. Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина?
5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

Агресивність – наявність голок, особливо їх велика кількість. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного голки відображають високий ступінь агресивності.

Імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований в центрі листа.

Невпевненість у собі, залежність – маленький малюнок, розташований внизу аркуша.

Демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків в кактусі, химерність форм.

Скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса. Наявність западин і вигинань свідчить про скритність, такий малюк говорить куди менше, ніж знає.

Оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Тривога – переважання внутрішнього штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів.

Якщо кактус має опуклості – значить, дитина відкрита і простодушна.

Екстравертність – наявність на малюнку інших кактусів або квітів.

Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактуса.

Відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності – зображення дикоростучого, пустельного кактусу.

Чим яскравіший кактус – тим більш життєрадісним є досліджуваний. Якщо ж він похмурий і в малюнку переважають темні тони – значить, необхідно якщо не бити на сполох, то хоча б дізнатися причину.

Розміщення на аркуші. Малюнок у центрі означає нормальний рівень самооцінки, відсутність незадоволеності своїм становищем і якихось особливих домагань. Чим сильніше малюнок зрушується вгору, тим вища самооцінка, і відповідно, чим нижче малюнок – тим менше впевненості в собі. Зрушення вліво означає – присутність в характері рис інтроверта, вправо – схильність до екстраверсії. Розмір кактуса також має значення, чим крупніший малюнок, тим більш вираженим є прагнення до лідерства, наполягання на своїй думці як єдиній вірній.

Характеристика ліній і сили натиску на олівець. Тут слід зазначити, що чим сильніший натиск на олівець, уривчастість ліній, використання внутрішнього штрихування, тим більше автор малюнку схильний до імпульсивності, тривожності, пригніченості настрою. Більш тонкі лінії, певна «легкість» натиску, вільність ліній в малюнку, присутність елементів, що додають кактусу привабливість, позитив, що викликають симпатію говорять про більш поступливий, м'який характер особистості, почуття гумору, позитивний настрій, відкритість. Наявність зигзагів, різких виступів розглядається як замкнутість, обережність. Необхідно звернути увагу безпосередньо на форму кактуса. Хитромудра, химерна і вітиювата форма говорить про демонстративність.

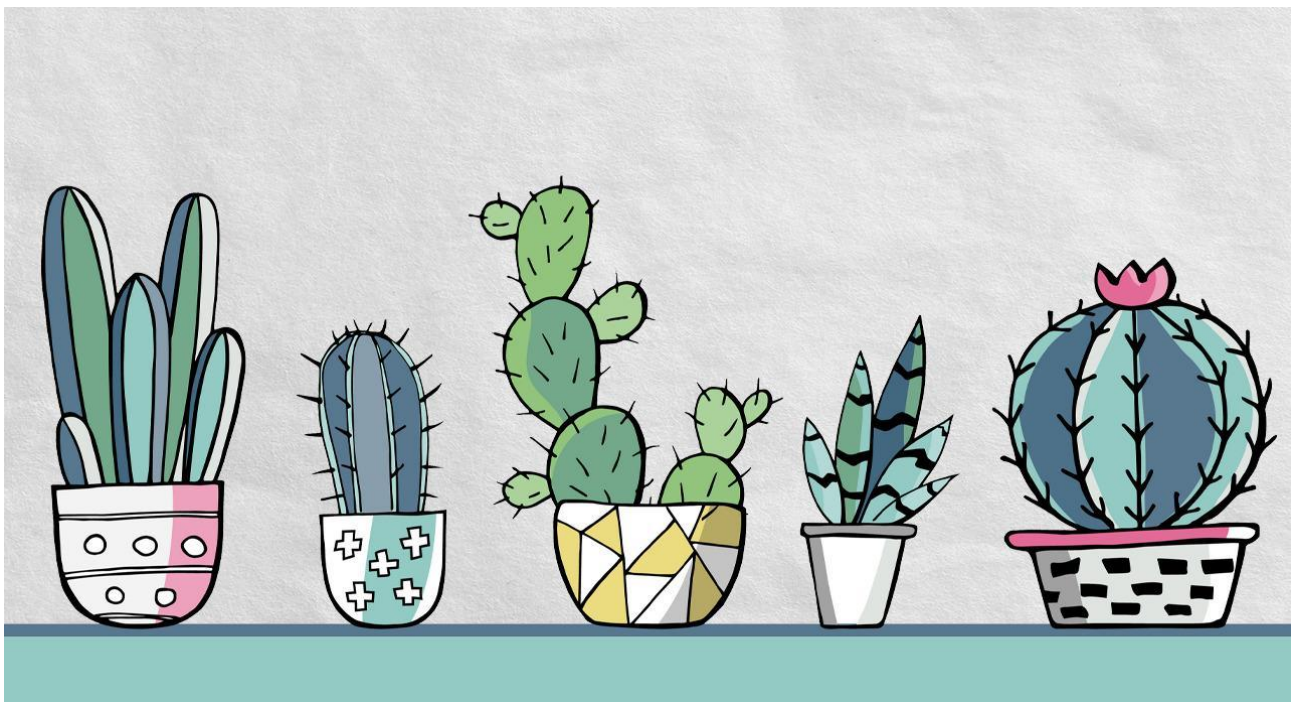
Домашній або дикоростучий? Подивіться як росте кактус. Якщо він намальований у квітковому горщику, то це інтерпретується як бажання домашнього затишку, прагнення до створення сім'ї, орієнтування на будинок, сімейне вогнище. Відповідно дикий, некультурений, намальований в пустелі кактус уособлює собою самотність усвідомлено вибрану або вимушену. Якщо кактус «росте» на малюнку «з нізвідки», тобто відсутня навіть найменша основа – значить і в реальності немає опори у вигляді домашнього затишку, людина, можливо, не планує створення сім'ї або має будь-які труднощі, проблеми з

близькими людьми і підсвідомо відчуває неприйняття, відторгнення, брак домашньої захищеності.

Наявність голок (один з найважливіших елементів). В реальності кактуси в залежності від видів можуть мати довгі, гострі і рідкісні голки; більш короткі і часті; дуже короткі, які практично не колються. На цьому і будується трактування малюнку. Чим довше, більше за кількістю і гостріші голки, тим вороже, агресивніше в спілкуванні характер автора «кактусу». Але в той же час голки можуть розглядатися як певного роду захист від навколишнього середовища, необхідний для збереження цілісності особистості. Все залежить від того наскільки голкам приділена увага, чи зроблений акцент на них за допомогою штрихування, сильного натиску або інших елементів.

Наявність «діток» на кактусі. Є думка, що «дітки» на кактусі позначають насправді дітей, або вже наявних, або планованих в майбутньому. Найчастіше «дітки» зустрічаються на «одомашнених» кактусах, що вже означає прагнення до створення сім'ї.

Присутність додаткових елементів. Це можуть бути написи, підписи під малюнками, пояснення, а також інші тварини, рослини і т.д. Ці додаткові елементи мають важливе значення для характеристики малюнка в цілому, вони дають можливість тлумачити його більш повно і точно.



Додаток 5

Проективна методика

«Людина, яка зриває яблуко з дерева»

Можна припустити, що більшість людей мають практичний досвід зривання яблука з дерева або хоча б уявляють собі, як це робиться. Розглянемо графічну проективну методику, розроблену арт-терапевтами Ліндою Гантт і Кармелло Табон (Gantt L. & Tabone C. Formal Elements Art Therapy Scale. The Rating Manual. Gargoyle Press Morgantown, WV. 1998).

Інструкція: «Намалюйте людину, яка зриває яблуко з дерева».

Матеріали: папір формату А4, набір фломастерів чи олівців 12 кольорів, включаючи сірий і чорний.

Зображення оцінюється за чотирнадцятьма формальними критеріями (14 шкал). Ступінь вираженості кожної формальної ознаки враховується кількісно (в балах від 0 до 5). Реєструється і підраховується частота зустрічі ознаки (елементу), далі проводиться змістовна інтерпретація результатів статистичного аналізу.

Арт-терапевтичні шкали формальних елементів:

«Значимість кольору». Дозволяє оцінити, наскільки значущий колір в зображенні.

«Адекватність кольору». Дозволяє оцінити, наскільки колір відповідає предмету зображення.

«Енергія». Дозволяє оцінити загальну кількість витрачених при створенні малюнку сил (наскільки енергійним, трудомістким був процес малювання).

«Простір». Дозволяє оцінити, скільки місця на аркуші займає зображення (просторові особливості зображення).

«Інтеграція». Дозволяє оцінити взаємопов'язаність елементів зображення.

«Логіка». Дозволяє оцінити наявність випадкових, не пов'язаних зі змістом завдання елементів зображення.

«Реалізм». Дозволяє оцінити ступінь правдоподібності зображення.

«Рішення проблеми». Дозволяє оцінити, яким чином зображений чоловік дістає яблуко з дерева і чи дістає він його взагалі.

«Рівень розвитку». Дозволяє оцінити ступінь зрілості образотворчої мови досліджуваного (відповідно до критеріїв Маргарет Ловенфельд).

«Деталі об'єктів і навколишнього простору». Дозволяє оцінити ступінь деталізації зображення.

«Якість лінії». Дозволяє оцінити ступінь уміння досліджуваного малювати лінії (свідчить також про міру контролю процесу малювання лінії).

«Людина». Дозволяє оцінити правдоподібність зображення людської фігури (дана ознака пов'язана з самоідентифікацією і відчуттям схеми власного тіла).

«Ротація». Дозволяє оцінити ступінь нахилу дерева і людини по відношенню до вертикальної осі.

«Персеверація». Дозволяє оцінити наявність неадекватної багаторазової відповідної реакції на стимул.

Використання цього графічного тесту навряд чи слід обмежувати шкалами формальних елементів. Найчастіше, за влучним висловом М.М. Бахтіна, «... генералізація і формалізація стирають межі між генієм і

бездарністю». Багато відомих учених підкреслюють, що тотальне кількісне дослідження деформує бачення об'єкта, висвітлюючи лише ту його частину, яка піддається виміру. Саме якісна інтерпретація образотворчої продукції допомагає побачити глибину внутрішнього світу особистості, знижуючи ризик «узагальнити індивідуальність».

Якісна інтерпретація

Досліджувані можуть уявити і намалювати будь-яке дерево (бажаної висоти і т.п.), достатню кількість яблук на ньому, зростаючих так низько, наскільки це необхідно для елементарного рішення задачі, а також людину будь-якого зросту.

Як не дивно, більшість досліджуваних (і дітей, і дорослих) зображують не просто людину, яка зриває яблуко з дерева, а людину, яка вирішує досить складну проблему.

Розрізняються підходи і способи досягнення уявної мети. Приміром, досить часто зустрічаються наступні малюнки: людина, вставши навшпиньки, щосили тягнеться за яблуком або трясє дерево; збиває плоди палицею; влазить на драбину; дереться по стовбуру; навіть підкорює гірську вершину.

Виникає питання: що спонукає досліджуваних моделювати ситуацію як проблемну, важко вирішувану або нерозв'язну зовсім? Чим визначається кількість витрачених уявною людиною зусиль для досягнення бажаного? Можливо, самою символічною метою – яблуком? Мабуть, неспроста автори тесту пропонують «зірвати» саме яблуко, а не плід взагалі.

Символи

Вважається, що символи – це знаки, або образи різних психологічних реальностей.

Зривання яблука логічно розглядати в контексті динамічних символів як дію, під час якої людина виявляє здатність просуватися до мети свого психічного «звільнення».

На думку Р. Ассаджиолі, техніка свідомого використання символів шляхом їх візуалізації сприяє інтеграції свідомих елементів особистості з несвідомими, а також до деякої міри – логічного мислення з несвідомими нелогічними особистісними проявами.

Уява (в сенсі здатності до виклику і створенню образів) – одна з найбільш важливих спонтанно-активних функцій людської психіки як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Кожен образ містить в собі моторний імпульс, який можна перетворити в дію. Словом, образи здатні створювати фізичні умови і відповідні їм зовнішні дії.

Візуалізувати, викликати в уяві символічне яблуко, яке зриває людина, – значить представити дію, що відбувається в часі.

Ці процеси також супроводжуються феноменом ідентифікації автора з динамічними символічними сценами, що є об'єктивною підставою для якісної інтерпретації малюнків.

Динамічний образ людини, яка зриває яблуко, можна віднести до так званих «дитячих символів». Це враження раннього дитинства, які здатні пробудити позитивні почуття, позитивні емоції: Різдво, повітряні кульки, парад на святі, річка на заході, дитяча пісенька або книжка ...

Звернення до «дитячих символів» дозволить психологу найбільш успішно встановити контакт з дитиною (підлітком, дорослим) і надати йому необхідну підтримку.

Однак даний метод, на думку Р. Ассаджиолі, важко застосувати до занадто екстравертованих, ригідних або інтелектуальних суб'єктів, які мають дуже чіткі уявлення про себе і навколишній світ на рівні свого свідомого «Я» і слабкий зв'язок з несвідомим. Такі люди не люблять символи, або, у всякому разі, символи їм нічого не говорять. Тому буде дуже цікавим і корисним, підкреслює автор, спочатку проекспериментувати на собі, а потім вже застосовувати техніки в зміненому або адаптованому вигляді в сфері освіти.

Графічний індикатор

Мову малюнку, мову символів порівнюють з голосом несвідомого, що звучить в ті моменти, коли свідомості не вистачає слів. Інтерпретація дозволяє краще зрозуміти самотність душевного світу автора, який відображається в його образотворчому продукті.

Очевидно, що кожен малюнок людини, яка зриває яблуко, глибоко індивідуальний, оскільки автор сам проектує реальність і по-своєму інтерпретує її.

Разом з тим різнохарактерні малюнки неважко систематизувати, наприклад, з таких підстав:

- 1) зміст (сюжет), наявність заданих об'єктів (людина, дерево, яблуко), повнота або фрагментарність зображення цих об'єктів;
- 2) спосіб дії (що зображено: підготовка, сама дія або кінцевий результат);
- 3) результат (які зусилля прикладені людиною для досягнення мети, наскільки успішний результат: зірвано чи яблуко?).



Додаток 6

Проективна методика «Неіснуюча тварина»

Виконуючи малюнок, людина через рухи руки, що малює малюнок, виявляє певний зміст своєї психіки. Звичайно, це відображення не відображує всю складність психічного світу особи, але деякі прояви її виявляє. Цей тест рекомендується використовувати в поєднанні з іншими тестами та методиками.

Інструкція: Розслабтесь, прислухайтесь до своєї інтуїції, дайте волю своїй фантазії та *вигадайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючим ім'ям.*

«Відпустіть» свою руку, дозвольте їй малювати ніби самій по собі. Малюнок виконується на окремому аркуші матового паперу, бажано олівцем середньої м'якості.

Інтерпретація

Розміщення малюнка. У нормі малюнок розміщується посередині вертикально розташованого аркуша.

Розміщення малюнка ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виявлена якість) говорить про високу самооцінку, незадоволеність своїм місцем в суспільстві, недостатнє визнання оточуючими, прагнення до самоствердження. Розміщення малюнка в нижній частині – зворотна характеристика: невпевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість в своєму місці в суспільстві, у визнанні, відсутність бажання самостверджуватися в соціумі.

Інтерпретація деталей малюнка. При розгляді окремих деталей малюнка загальний підхід до інтерпретації такий: певна якість більш виявлена, якщо:

- ✓ ця деталь вималювана особливо ретельно;
- ✓ цих деталей декілька;
- ✓ ця деталь збільшена в розмірах відносно інших.

Якщо певної деталі на малюнку немає, її зображення не досить виразне, деталь мала за розміром – дана якість відсутня або слабо виявлена.

Голова (або деталь, що її замінює). Положення: *голова повернена вправо* (відносно того, хто малює) – прагнення до діяльності, майже все, що планується, – здійснюється, або, принаймні, починає здійснюватися (хоч, можливо, і не доводиться до кінця). Людина активно прагне реалізації своїх планів.

Голова повернена вліво – прагнення швидше міркувати, ніж щось робити. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Часто такій людині притаманні страх перед активними діями і нерішучість.

Положення *«анфас»* – зображення «дивиться» на глядача – трактується як егоцентризм, перебільшена увага досліджуваного до власного «я», своїх проблем.

Окремі деталі голови, що відповідають органам чуття (вуха, рот, очі).

Вуха – зацікавленість інформації щодо власного «я», в оцінці себе людина переважно орієнтована на думки і оцінки оточуючих.

Рот. Відкритий рот в поєднанні з язиком, без промальовування губ, інтерпретується як велика мовна активність (балакучість). Наявність губ – як чуттєвість. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо заштрихований, – легкість виникнення недовіри, страхів. Рот з зубами –

словесна агресивність (людина огризається, задирається, є грубіяном у відповідь на звертання). Закритий рот круглої форми – боязкість, тривожність.

Очі – це символ властивого людині переживання страху, який часто не усвідомлюється людиною. Про це говорить різке промальовування райдужки, сильний нахил олівця при виконанні малюнка очей. Якщо зображені вії – людина демонстративна, любить бути в центрі уваги, “працює на публіку”, зацікавлена в тому, щоб оточуючі були в захопленні від її зовнішності, манери одягатися, людина надає занадто великого значення враженню, яке вона справляє на оточуючих. У чоловіків це часто є проявом жіночих рис у характері.

Непропорційно збільшений *розмір голови* – показник того, що людина цінує інтелект, ерудицію в собі та інших.

Рот, особливо зображений у вигляді гострих кутів, – агресія. Якщо роги поєднуються зі щетиною, панцирем, – агресія носить захисний характер. Якщо ж вони зображені разом з нігтями, голками, іншими знаряддями нападу, – агресія носить спонтанний наступальний характер.

Грива, шерсть, подоба зачіски – чуттєвість, підкреслення своєї статті, орієнтація на свою сексуальну роль. Про розвинену сексуальність, аж до фіксації на проблемах сексу, говорить наявність на малюнкові деталей, що стосуються статевих ознак: вимені, грудей, особливо при людиноподібній фігурі (іноді людина не наважується їх зображувати, орієнтуючись на етичні норми пристойності–непристойності, в такому випадку можна запитати, чи хотілось людині їх малювати).

Пір'я – прояв бажання до самовиправдання, до демонстративності.

Несуча, опорна частина фігури тварини (ноги, лапи, іноді – постамент). Масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, переважання раціонального над емоційним при ухваленні рішень, формуванні думки, висновків; взагалі опора на істотні положення і значущу інформацію. Слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури

свідчать про поверховість думок, легковажність у висновках, іноді імпульсивність в ухваленні рішень. Характер з'єднання ніг з корпусом – точне, ретельне, або недбале, ноги слабко з'єднані чи зовсім не з'єднані з корпусом – свідчить про наявність, або, навпаки, відсутність контролю за міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність чи односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – стандартність, банальність думок, рішень. Різноманітність у формі і положенні цих деталей – оригінальність, нестандартність думок, суджень, самостійність, творче начало (виявляється в незвичній формі цих елементів).

Частини, що є виступаючими з фігури. Можуть бути функціональними чи такими, що прикрашають тварину (крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира), – свідчать про прагнення до охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, допитливість, про бажання брати участь у якомога більшому числі справ інших людей, про завоювання собі місця під сонцем, іноді – про нерозбірливий вчинок оточуючих. Деталі, що прикрашають (бантики, завиті кучері, квіточки, парасольки), вказують на демонстративність, на бажання привернути увагу оточуючих, манірність.

Хвости. Виявляють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї словесної продукції. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене положенням хвоста (або хвостів): вгору – впевненість, позитив, бадьорість; вниз – незадоволеність, сумнів у власній правоті, жалкування щодо зробленого, сказаного, розкаяння.

Хвости повернені вправо – це оцінка своїх дій і поведінки. Хвости вліво – ставлення до своїх думок, рішень, до втрачених можливостей, до власної нерішучості.

Контури фігури. Звертається увага на наявність чи відсутність виступів (шипів, панцирів, голок), промальованість контуру, наявність плям, затемнень. Якщо на малюнку багато гострих кутів – це прояви агресивності. Затемненість,

зафарбовування контурної лінії – наявність страху і тривоги. Про підозрілість, побоювання свідчить наявність щитів, заслонів, подвоєння лінії контуру. Недбалість, неакуратність, стереотипність ліній говорить про відповідні якості людини. Наявність виправлень, перемальовувань можуть свідчити про те, що людина не приймає себе такою, яка вона є.

Загальна енергія. Оцінюється кількість зображених деталей – зображена тільки необхідна кількість щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (голова, тіло, кінцівки; або тіло, хвіст, крила), чи має місце щедre зображення не тільки необхідних, але й ускладнювальних конструкцій додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. Якщо мало, тільки необхідні, – відсутність енергії, втома, можливе хронічне захворювання. Про це також свідчить характер лінії – слабка павутиноподібна лінія. Жирна з натиском лінія свідчить про наявність тривожності, особливо, якщо це різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа – це різка тривожність. Важливо звернути увагу на те, яка деталь так намальована, – це допоможе зрозуміти, з чим пов'язана тривога.

Загальна оцінка тварини. Тварини діляться на тих, що загрожують; тих, що бояться, та нейтральних. Тварина є уособленням людини, виявляє ставлення до себе, свого «я», уявлення про своє становище у світі, свою значущість або її відсутність, тобто тварина представляє того, хто малює, в залежності від характеру того, на кого схожа людина (подібні до лева, бегемота, птаха, равлика, мурах, білого собаки, зайця, комашки, слона і т. ін.).

Схожість намальованої тварини людині, починаючи з постави тварини на дві лапи, замість чотирьох і закінчуючи «одяганням» тварини в людський одяг (штани, спідниці, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап – на руки, свідчить про емоційну незрілість, «дитячість» в характері і поведінці відповідно до ступеня «олюднення» тварини.

Механізм схожий на алегоричне значення тварин і їх характерів у казках, притчах.

Рівень агресивності виявляється кількістю, характером (гострі чи тупі) кутів на малюнку. Особливо вагомі при цьому прямі знаряддя агресії – кігті, зуби, дзьоби.

Якщо загальний контур фігури близький до кола (особливо нічим не заповненого), то це символізує прагнення до замкнутості, потайливості, закритості внутрішнього світу, небажання розкриватися перед іншими, або ж небажання здійснювати це дослідження. Такі малюнки дають, зазвичай, мало даних для аналізу.

Якщо на малюнку в тіло тварини вмонтовані механічні частини (танкові гусениці, пропелер, електролампа замість ока, антени), це може свідчити про наявність у людини шизоїдного радикала (більш докладну інформацію щодо цієї особливості можуть дати дослідження акцентуацій характеру за відповідними методиками).

Творчі можливості виявляються кількістю елементів, що поєднані у фігурі: про банальність, відсутність креативності свідчать варіанти, коли зображена існуюча істота (людина, кінь, собака, риба), до якої приєднується певна деталь, взята від іншого створіння (кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з плавниками). Творче начало, креативність переважає при зображенні фігури, що складається з багатьох елементів, що притаманні різним істотам.

В назві можуть бути поєднання змістовних частин («заєць, що літає», «бегемот», «мухожер» і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус» і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретність при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви як набір літер без жодного смислу («лялие», «лиошана», «гратекер» тощо), що свідчать про

легковажне ставлення до оточуючих, ігнорування сигналів небезпеки, наявність в оточуючому світі критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у емоційних думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд» і т. п.) – це відповідає іронічно-поблажливому ставленню до оточуючих. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» і т. ін.). Схильність до фантазування виявляється звичайно подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миєшинія» тощо).



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ

«Поводир»

Мета вправи: згуртувати команду, дати їм зрозуміти, наскільки важливо вміти вербально правильно висловлюватися для вирішення різних ситуацій, дати можливість на собі відчувати певну фізичну обмеженість (не бачити).

Зміст: 3 числа учасників обирається 2 осіб, одному з яких зав'язуються очі, інший – поводитир. З підручних засобів (стілців, шарфів, ременів) робляться перепони. Завдання поводиря – давати словесні вказівки учаснику із зав'язаними очима таким чином, щоб подолати ці перешкоди.

«Павутина»

Мета вправи: згуртувати команду, дати їм зрозуміти, наскільки важливо вміти вербально правильно висловлюватися для позитивного вирішення завдання, дати можливість на собі відчувати певну фізичну обмеженість (в руховій активності).

Зміст: з числа учасників обирається 2 ведучих (один з яких тимчасово виходить із аудиторії). Перший ведучий просить присутніх взятися за руки, утворити коло. Потім «заплутує» учасників (наголосивши їм не розривати це коло), надаючи вербальні інструкції. Потім запрошується другий ведучий, який теж словесно намагається «розплутати павутину».

«Спільний малюнок»

Мета вправи: вчитися розуміти свого напарника без слів, вловлювати його думку, створюючи цілісний малюнок.

Зміст: учасники об'єднуються у пари, отримують один аркуш паперу на двох, по чергово малюючи певні об'єкти на ньому так, щоб вони доповнювали один одного, утворюючи цілісний малюнок. Умова: один з одним не розмовляти, ні про що не домовлятися.

Варіант вправи: після завершення малювання, кожен із учасників складає розповідь за малюнком.

«Казкове місто»

Мета вправи: сприяти згуртуванню команди, пошук спільних занять та інтересів, розвиток творчих здібностей.

Ця вправа може носити як терапевтичний характер, так і діагностичний (визначення лідерських, організаторських якостей чи, навпаки, виявлення бажання залишатися в «тіні» інших).

Зміст: учасники об'єднуються в групи по 5-6 осіб, отримують ватман, олівці, кольоровий папір, нитки, журнали, клей, ножиці тощо. Завдання кожного учасника – придумати свій будиночок, за бажанням, прикрасити його і прибудинкову територію.

Наступне завдання: що потрібно зробити, щоб на цьому аркуші виникло місто? (Учасники домальовують дороги чи стежки, тваринки, автомобілі, доповнюють

природу тощо). Завдання ведучого: спостерігати, хто був найактивнішим у створенні спільної композиції, а хто лишався осторонь.

«Танграм»

Мета вправи: вчитися правильно формулювати вказівки, сприяти розвитку рівноваженості, волевих зусиль, розуміння прагнень та бажань співрозмовника.

Зміст: команда об'єднується у дві групи («інструктори» і «виконавці»). Із кожної вибирається по одному учаснику, які будуть безпосередніми виконавцями. «Інструктор» вибирає певну картинку із «танграма» і, показуючи команді, дає інструкцію «виконавцю» щодо використання і правильного місце розташування частинок гри таким чином, щоб вийшла правильна картинка. Інструкції даються лише вербально: візьми трикутник, поклади гострим кутом доверху, прямим – праворуч, трапецію поклади найдовшою стороною до найдовшої сторони трикутника тощо.

Завдання спостерігачів двох груп – не втручатися, не виправляти, навіть, якщо вони вважають, що інструкція неправильна, або виконавець неправильно кладе чи повертає фігуру.

«Вишиванка»

Мета вправи: сприяти розвитку творчих здібностей, вміння рекламувати свій виріб, удосконалювати навички ефективного безконфліктного спілкування.

Зміст: з команди вибирається один учасник «експерт», який тимчасово виходить із кімнати. Решта – об'єднуються в три групи (залежно від кількості учасників, щоб у групі було не більше 4 осіб). Кожна група отримує шаблон

блузи чи сорочки, I-ша група – один олівець, II-га – два, III-тя – всі кольори.
Завдання: розфарбувати сорочку у формі вишиванки.

Представник кожної з них презентує «експерту» свій виріб. Завдання «експерта»: обрати ту вишиванку, яка розфарбована лише одним кольором (II і III групи могли теж розфарбувати так, але у них був вибір).

Психологу слід підвести команду до висновку, що в кожного з нас можуть бути різні можливості і бажання, але не слід виключати такі випадки, коли перемогу можуть отримати ті, в кого не було вибору і не було таких можливостей. Навіть, якщо у вас вийшло і краще.

«Гарячий стілець» (або «Хто я?»)

Мета вправи: вчитися критично сприймати інформацію про себе, розвивати вміння адекватно аналізувати свою поведінку по відношенню до інших.

Зміст: з числа команди вибирається 3-4 учасники, які сідають на стільцях, навпроти решти.

Ведучий по черзі звертається до команди: - Хто із сидячих на стільці найбільше схожий на: зайця, кульбабку, вівчарку, лева, сову, Попелюшку, білку, кішку, троянду, ромашку, Снігурку тощо?

Обов'язкове обговорення:

- Чи погоджуєтеся ви на такі характеристики? Що вас не влаштовує?
- Які емоції чи переживання у вас виникають, очікуючи наступну назву?
- Що потрібно враховувати перед тим, як характеризувати малознайому людину?

«Кольорові палиці»

Мета вправи: сприяти згуртуванню колективу, вияву позитивних емоцій, розвивати спритність, уважність, мислення.

Зміст: учасники стають в коло, один за одним, тримаючи гімнастичну палицю в руці (І варіант – палиця стоїть на підлозі, учасник притримує зверху, ІІ варіант – учасник тримає палицю в зігнутій руці). Завдання кожного – передати свою палицю і зловити від сусіда таким чином, щоб жодна не впала. Вправа проводиться до тих пір, поки не пройде повне коло без помилок.

«Три стихії»

Мета вправи: з'ясувати особисті внутрішні проблеми, переживання, своє ставлення до них.

Зміст: вправа проводиться як у групі, так і в індивідуальному порядку. Завдання: зобразити на аркуші паперу три стихії (вогонь, воду, землю) у будь-якому вигляді (вогонь – сірник з полум'ям, вогнище, сонце, пожежа, вулкан; вода – склянка з водою, річка, море, водопад, дощ; земля – куля, планета, поле, виорана нива, вазон, острів у морі). Після малювання клієнти проговорюють, чому саме вони вибрали такий вигляд стихії і як вони себе асоціюють з нею.

Дана інформація може носити і діагностичний характер, показуючи особистісні прояви у малюнку, які може інтерпретувати психолог за бажанням клієнта.

«Плями»

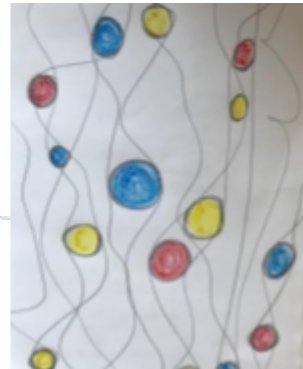
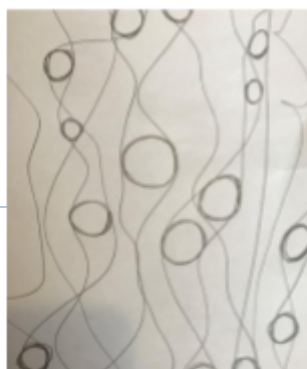
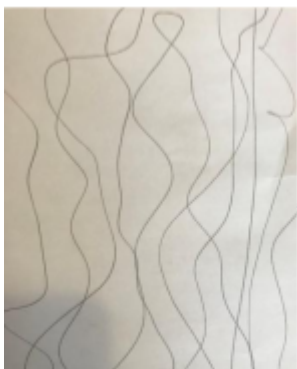
Мета вправи: зняти емоційне напруження, розвивати абстрактне мислення, творчі здібності.

Зміст: вправа проводиться як у групі, так і індивідуально. Дається інструкція: на аркуші паперу формату А4 за допомогою фарб і пензлика поставити пляму. Потім подмукати на цю пляму, щоб вона набула якоїсь форми. Подивитися, що вона нагадує, який образ виринає, коли дивишся на неї. За бажанням, клієнти можуть домалювати певні елементи до плями, щоб образ був повніший, потім – розповісти про нього, проговорити, чи є якийсь зв'язок між образом і самим собою.

«Каракулі»

Мета вправи: зняти емоційне напруження, переключитися із конкретних проблем на абстрактні, вчитися дивитися на їх розв'язання з іншої сторони.

Зміст: вправа проводиться як індивідуально, так і в групі; учасники отримують інструкцію малювати олівцем вздовж аркуша будь-які лінії, каракулі, можна із завитками, проговорюючи в собі наявну проблему. Тоді, на перетинах ліній обвести круги. Взяти кольорові олівці і зафарбувати ці кружечки, а потім –



зафарбувати і сам простір між лініями, які будуть своєрідними кордонами для різних барв.

Відтак, слід подивитися на свій малюнок як витвір мистецтва: спонтанні, химерні лінії можуть привести (при правильному користуванні) до гарного результату. Так і наші проблеми потребують правильного погляду на їх розв'язання, обдумування стратегій та рішень.

«Море»

Мета вправи: визначити внутрішні ресурси, зняття емоційного напруження, розвиток вміння планувати свою діяльність.

Зміст: вправа проводиться як індивідуально, так і в групі; учасникам дається завдання намалювати море і себе в ньому, після чого описати, чому саме так зображено (може бути на малюнку як людина плаває в морі (сама чи на човні, катері, пароплаві, плоту), перебуває на острові, на березі моря).

Зображення носить і діагностичний характер, адже дає можливість психологу побачити і розказати клієнту про свої внутрішні ресурси, а саме, кожен предмет чи річ, промальовані біля людини, свідчить про наявність цього ресурсу. І як людина ці предмети використовує, може сказати про потребу клієнта в самореалізації. В зображення моря проектується життєвий плин, наявність можливих проблем. Тому вигляд самого моря теж може показати це, зокрема, це частинка моря біля узбережжя чи повністю замальовано на весь аркуш, можливо, у зменшеному вигляді (як на карті), спокійне чи штормове тощо.

«Мої цінності»

Мета вправи: допомогти клієнту зрозуміти своє ставлення до життєвих цінностей, усвідомити свою цінність як особистості, вчитися цінувати себе.

Зміст: Психолог для проведення даної вправи використовує зміст притчі «Найважливіші речі», одночасно виконуючи дії, про які розповідає.

Кожен з нас постійно непокоїться з приводу свого життя і майбутнього, життя своїх рідних та близьких.

Так само, один юнак, якимось, гуляючи берегом моря, зустрів мудрого старця.

– Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.

– Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, – відповів юнак.

– Це дуже просто, – сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак. *(Психолог може використати для цього тенісні м'ячики, які закидатиме у порожню скляну банку).*

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

– Цей глечик повний, чи не так?

Психолог звертається до присутніх з таким самим запитанням.

– Так, – погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. *(Психолог робить те ж саме зі скляною банкою).*

Він усміхнувся і запитав:

– А тепер глечик повний? Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

– Ось відповідь на твоє запитання, - сказав старець. – Велике каміння – це

найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилюк помовчав, а відтак мовив:

– Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

– Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Обговорення притчі :

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?

«Казкарі»

Мета вправи: сприяти згуртуванню колективу, відпрацювання навичок логічного продовження почутого речення чи розповіді, розвивати уяву і фантазію, творчі здібності.

Зміст: вправа проводиться в колі. Учасники отримують інструкцію, за чергою, кожен одним реченням продовжує розпочату казкову розповідь. Обов'язкова умова: слідкувати, щоб ця казка, дійшовши до останнього учасника, мала логічне завершення. Тому всі присутні повинні слідкувати, щоб чим ближче до закінчення, тим швидше повинні розгортатися події. Якщо з першого разу це не вийшло, вправа проходить ще одне коло.

«Силует» («Скріпка»)

Мета вправи: усвідомити важливість та незворотність сказаних слів, дій, сприяти удосконаленню вмінь ставити себе на місце іншого, розвивати емпатію.

Зміст: кожному учаснику дається шматок гнучкого дротику або скріпка. Психолог розповідає історію, водночас робить маніпуляції з дротиком. Учасник, за прикладом, роблять те саме.

Психолог: - Уявіть, що цей дротик – це ви. Живете своїм життям, піклуєтеся про важливих для вас людей, сприймаєте навколишній світ через призму свого життєвого досвіду. Одного дня ви отримуєте не дуже приємну новину. Ви дивуєтеся: чому саме це сталося зі мною? (з дротику чи скріпки формуємо знак запитання)

- Так, це вже сталося, і з цим треба щось робити. Але що? Ви засумували. (із знака питання робимо сумного «смайлика»)
- Напевно, мені вже мало хто зможе допомогти. Ситуація безвихідна... (із «смайлика» робимо коло)
- Але ось знайшлася людина, яка дала слушну пораду, інша – підтримала, третя – допомогла, і ви повірили, що не все так погано, попереду – обов'язково буде перемога! (з кола робимо знак перемоги «V»).

А тепер попробуйте знову зробити скріпку або розправити дротика. Звичайно, таким, як на початку вправи, він вже ніколи не стане.

Обговорення:



З чим можна порівняти цей дротик чи скріпку?

Що в нашому житті може впливати на деформацію дротику?

Що могло б допомогти рідшому згинанню?

Як можна виправити ситуацію

Опитувальник «Наскільки я активний слухач»

Інструкція. «До Вашої уваги пропонується методика з визначення ступеня вираженості вміння слухати іншу людину. Перед Вами — 16 запитань, на кожне з яких Ви повинні відповісти ствердженням «так» або «ні». Слід пам'ятати про те, що немає «правильних» або «неправильних» відповідей, оскільки всі люди різні і кожний висловлює власну думку. Головне: відповідати бажано відверто, не намагайтеся створити про себе гарне враження, відповіді повинні бути чесними, тому вільно та щиро висловлюйте свою думку. У цьому разі Ви зможете краще пізнати самих себе. Дякуємо Вам!»

Опрацювання результатів: підраховується кількість позитивних відповідей.

Інтерпретація результатів:

- 6 балів і нижче свідчать про низький ступінь вираженості вміння слухати інших, про спрямованість під час спілкування на себе (тобто задоволення своїх домагань незалежно від інтересів партнера по спілкуванню). Знижена чутливість щодо оцінювання поточної ситуації: коли — мовчати та слухати, а коли — говорити. Необхідно формувати навички ефективного слухання;
- від 7 до 10 балів — середній ступінь вираженості вміння слухати співрозмовника. Це вміння швидше виявляється

ситуативно й залежить від особистісної значущості (зацікавленості в отриманні) інформації, яка Вам надходить від співрозмовника. Виникає потреба в удосконаленні навичок і прийомів активного слухання;

- 10 балів і вище свідчать про вочевидь виражене вміння слухати інших незалежно від особистісної значущості інформації, яку отримуєте від співрозмовника. Така людина є ефективним працівником (якщо її діяльність ґрунтується здебільшого на спілкуванні з людьми).

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей	
		«так»	«ні»
1	Чи чекаєте Ви терпляче, коли інший припинить говорити й надасть Вам можливість висловитися?		
2	Чи поспішаєте Ви прийняти рішення до того, як зрозумієте суть проблеми?		
3	Чи слухаєте Ви лише те, що Вам подобається?		
4	Чи заважають Вам слухати співрозмовника власні емоції?		
5	Чи відволікаєтеся Ви, коли співрозмовник викладає свої думки?		
6	Чи запам'ятовуєте Ви замість основних моментів бесіди якісь несуттєві?		
7	Чи заважають Вам слухати упередження?		
8	Чи припиняєте Ви слухати співрозмовника, якщо з'являються труднощі в розумінні його думки?		
9	Чи займаєте Ви негативну позицію щодо того, хто до Вас звертається?		
10	Чи завжди Ви слухаєте співрозмовника?		
11	Чи ставите Ви себе на місце співрозмовника, щоб зрозуміти, що примусило його говорити саме так?		
12	Чи враховуєте Ви той факт, що у Вас зі співрозмовником можуть бути різні предмети обговорення?		
13	Чи припускаєте Ви, що у Вас та у Вашого співрозмовника може бути різне розуміння значення слів, які Ви використовуєте під час розмови?		
14	Чи намагаєтеся Ви з'ясувати, що спричинило суперечку: різні точки зору, постановка питання тощо?		

15	Чи уникаєте Ви погляду співрозмовника під час розмови?		
16	Чи виникає у Вас непереборне бажання перервати співрозмовника і вставити своє слово замість нього або проти нього, «обігнати» його у висновках?		

ТЕСТ «ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ КОМУНІКАТИВНОСТІ»

Дайте відповіді на запитання: «Так» (2 бали), «Ні» (0 балів), «Іноді» (1 бал) та підрахуйте суму набраних балів.

1. На Вас чекає ділова зустріч. Чи дуже це Вас бентежить?
2. Чи відкладаєте Ви відвідування лікаря, доки Вам не стане зовсім зле?
3. Чи викликає у Вас незадоволення доручення виступити з докладом, повідомленням на зборах?
4. Вам пропонують відрядження до міста, в якому Ви ніколи не були. Чи докладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?
5. Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з ким-небудь?
6. Чи дратуєтесь Ви, якщо незнайома людина звертається до Вас на вулиці з проханням?
7. Чи вірите Ви, що існує проблема «батьків» і «дітей» та що людям різних поколінь важко порозумітися?
8. Чи соромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув повернути вам 100 гривень, які позичив минулого місяця?
9. Якщо Вам у ресторані чи кафе подали неякісну страву, Ви промовчите, лише розсерджено відставивши тарілку?
10. Опинившись на одинці з незнайомою людиною, Ви не почнете з нею говорити та будете невдоволені, якщо першою заговорить вона. Чи так це?
11. Вас жахає довга черга – у магазині, кінотеатрі... Чи відмовитесь Ви від свого наміру замість того, щоб вставити в кінці довгої черги та очікувати?
12. Чи боїтеся Ви брати участь у комісії з яких-небудь конфліктних ситуацій?
13. Ви маєте власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, і жодних інших думок Ви не сприймаєте. Чи так це?
14. Почувши в «кулуарах» помилкове судження стосовно добре відомого Вам питання, чи вважаєте за краще промовчати й не розпочинати суперечки?

15. Чи викликає у Вас приємні почуття прохання допомогти комусь розібратися у службовому питанні, навчальній темі?
16. Чи охочіше Ви подаєте свої погляди в письмовій формі, ніж в усній?

Опрацювання й інтерпретація результатів

30-32 бали. Ви дуже некоммунікбельні, і від цього страждаєте насамперед Ви самі.

25-29 балів. Ви відлюдкуваті, мовчазні, віддаєте перевагу самотності, тому у Вас мало друзів.

19-24 бали. Ви достатньо товариська людина, у незнайомій ситуації почуваетесь досить впевнено. У Ваших висловлюваннях інколи забагато сарказму без вагомих причин. Але ці недоліки можна виправити.

15-18 балів. Ви маєте нормальну коммунікбельність. Ви розпочинаєте нові справи, йдете на зустріч із новими людьми без неприємних почуттів. Хоча, ймовірно, не любляєте галасливих компаній, багатослів'я Вас дратує.

6-14 балів. Ви завжди почуваетесь впевнено, з радістю висловлюєтесь із будь-якого приводу, навіть якщо маєте лише поверхове уявлення. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. Поміркуйте над цим.

5 та менше балів. Ваша товариськість занадто велика. Ви забагато розмовляєте, цікавитесь справами, які Вас не стосуються. Ви маєте вибухову вдачу, часто необ'єктивні. Людям важко перебувати поруч із Вами.

Додаток 9

КОМУНІКАТИВНІ ІГРИ ТА ВПРАВИ

Вправа «Крізь скло»

Мета: формування взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Один з учасників загадує певний текст, записуючи його на папері, але передає його немовби крізь скло, тобто за допомогою міміки та жестів. Решта гравців розповідають про те, що вони зрозуміли.

Ступінь збігання тексту, який було відтворено більшістю гравців, і тексту, записаного одним із учасників, свідчить про вміння встановлювати контакт.

Вправа «Передавання руху по колу»

Мета: удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні; розвиток уяви та емпатії.

Усі учасники сідають у коло. Один із учасників групи починає дію з уявним предметом так, щоб цю дію можна було продовжити. Сусід цього учасника по колу повторює його дії та продовжує їх. У такий спосіб уявний предмет «обходить» коло учасників і повертається до першого гравця. Той називає предмет, який він

передавав, і кожний із учасників також називає, у свою чергу, який предмет передавав саме він. Після обговорення вправу повторюють ще раз.

Вправа «Карусель»

Мета: формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми; розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Під час виконання вправи здійснюється низка зустрічей між учасниками тренінгу, причому щоразу з новою людиною. Завдання: легко розпочати контакт, підтримати розмову та розпрощатися.

Учасники тренінгу утворюють два кола — внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) — за принципом каруселі обличчям одне до одного.

Орієнтовні ситуації:

- «Перед Вами — людина, яку Ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі...»
- «Перед Вами — незнайома людина. Познайомтесь із нею...»
- «Перед Вами — маленька дитина, яку щось злякало. Підійдіть до неї та заспокойте...»

- «Після тривалої розлуки Ви зустрічаєте коханого (кохану). Ви дуже раді зустрічі...»

На встановлення контакту й проведення розмови відводиться 3–4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу пересуваються до іншого учасника.

Вправа: «Плітка»

Мета: формування комунікативних вмінь, сприяти усвідомленню відповідальності мовця за передану інформацію.

Пропонується 6 учасникам вийти за двері. Одному учаснику показують малюнок. Потім цей учасник розповідає, що бачив одному з тих, хто за дверима. І так по черзі.

- Що відбувалося з інформацією, яка передавалася учасниками, під час виконання вправи?
- Чи змінилася інформація у фіналі?
- Чому це відбулося?
- Які фактори впливали на процес передачі інформації?
- Чи відчували ви відповідальність за вірогідність інформації, переданої вами?
- До чого може призвести така ситуація у реальному житті?

Вправа «Передати одним словом»

Мета: вправа допомагає підкреслити важливість інтонацій в процесі комунікації.

Опис . Тренер роздає групі картки, на яких написані назви емоцій, і просить не показувати їх іншим учасникам.

Далі тренер просить кожного по черзі вимовити тільки одне слово: «Ага», «Алло» або «Здрастуйте!» з інтонацією, відповідної емоції, написаної на картці учасника.

Вся група відгадує, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Питання для обговорення:

1. Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію за інтонаціями?
2. У реальному житті, наскільки часто ви по інтонації з перших слів розумієте, в якому настрої перебуває ваш співрозмовник?
3. Чи було так, що ви по інтонації перших слів розуміли, що вам тут не раді?

Список емоцій: радість, здивування, співчуття, розчарування, підозрілість, смуток, веселощі, холодна байдужість, спокій, зацікавленість, впевненість, бажання допомогти, втома, хвилювання, ентузіазм.

Вправа «Знаменитості»

Мета: вправа тренує комунікативні навички, вміння ставити запитання, невербальну комунікацію, вміння вирішувати проблеми.

Учасники розподіляються по парах. Кожному учаснику на спину прикріплюється листок паперу з ім'ям знаменитості (співака, політика і т. д.). Після цього група отримує таку інструкцію: У вас на спині прикріплений аркуш паперу з ім'ям знаменитості.

Вам потрібно, не знімаючи і не читаючи, що у вас там написано, вгадати, про кого йде мова. Ви не можете самі подивитися написане ім'я, але це може зробити ваш партнер. Ваше завдання — дізнатися у нього це ім'я, задаючи йому

Не можна ставити ніяких інших питань, крім питань, на які можна відповісти «так» і «ні» .

[illegible]

