

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації психологів

"Когнітивно-поведінковий підхід та арт-терапія в психологічному консультуванні"

Розробники: Громадська організація: «Асоціація психологів-практиків», психолог в КПТ підході, арт-терапевт Сенченко Юлія Миколаївна

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Загальні положення

Програма підвищення кваліфікації для психологів щодо психолого-педагогічних методів та інструментів роботи з психологічними труднощами обумовленими сформованими помилками у мисленні (далі - Програма), відповідно до міжнародних стандартів та державної політики у сфері освіти.

Актуальність:

Програма побудована на базі навчальних програм Oxford Cognitive Therapy Centre (United States Kingdom), Beck Institute CBT, Albert Ellis Institute . Когнітивна терапія (когнітивно-поведінкова терапія) - науково доведений вид психотерапії, який фокусується на вивченні зв'язку між думками, почуттями та поведінкою. Під час сесій психолог активно працює над виявленням «нездорових» шаблонів мислення та сформованих ними саморуйнівних переконань та моделей поведінки. Когнітивна терапія дає можливість працювати за чіткими алгоритмами, формує терапевтичне мислення, усвідомленість та структурність підходу до терапії.

Впроваджуючи методи арт-терапії в когнітивний підхід, психолог стає більш гнучким, розкриває творчий потенціал клієнта, обходить механізми захисту, що допомагає швидше дістатися глибинних переконань і розпочати роботу з ними.

Професія сучасного психолога-практика, без сумніву, належить до творчих професій тому, що досягнення майстерності залежить не тільки від успішності навчання й набуття певних знань і навичок у ВНЗ, але й значною мірою від багатьох особистих якостей і спеціальних здібностей людини. Ключовою фігурою процесу модернізації психологічної культури сучасного суспільства визначає психолог-практик, який якраз і забезпечує вирішальний мікрорівень психологічної діяльності, суб'єктом якої є особистість.

Насправді бути психологом – це не просто слухати, давати поради і займати експертну позицію, і це не про чутливість як рису. Бути психологом – це знати основи будови тіла і мозку, мати розуміння вікових особливостей розвитку, орієнтуватися в симптомах і синдромах психічних розладів. Також це і майстерне використання психодіагностичних інструментів. Надати саме такі знання та навички було метою створення цієї програми.

Активне поєднання когнітивно-поведінкового підходу та арт-терапії, надасть можливість психологам як глибоко зрозуміти психічні процеси, та і навчитись працювати з різноманітними запитамі клієнтів різних вікових груп.

Цільова група: психологи закладів різних типів підпорядкування.

Обсяг: 48 години (1,6 кредити ЄКТС).

Форми підвищення кваліфікації: інституційна: очна (денна, вечірня), заочна, дистанційна; дуальна; на робочому місці; змішана.

Мета підвищення кваліфікації: формування та розвиток компетентностей психологів закладів різних типів підпорядкування щодо системного здійснення заходів з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах війни та постконфліктний період.

Реалізація вищезазначеної мети передбачає розв'язання таких завдань:

1. Опрацювати структуру використання когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією у роботі психолога та засвоїти механізм використання у практичній діяльності фахівцями сфери охорони психічного здоров'я (психологами).
2. Ознайомити із порядком інтеграції когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією на різних етапах психологічного консультування.
3. Розвинути професійні компетентності психологів шляхом імплементації моделі когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією в умовах війни та постконфліктний період.
4. Розкрити різновиди технік роботи та апробувати алгоритми їх застосування у роботі зі збереження ПЗ різних груп населення.
5. Удосконалити навички добирати і використовувати стандартизований діагностичний інструментарій, протоколи реагування та науково обґрунтовані програми (методики та втручання) для подолання тривоги, стресу, зниження інтелектуальних здібностей та концентрації уваги, панічних атак, депресії, агресивної поведінки, наслідків недостатньої сепарації, невротичних стосунків, страхів серед населення.
6. Розвивати вміння застосовувати справедливі практики для різноманітних категорій населення у наданні індивідуальних або спеціалізованих послуг з покращення ПЗ, які пронизують усі аспекти надання послуг з ПЗ у закладах різних форм власності в умовах війни та постконфліктний період.
7. Опанувати дистанційні форми психосоціальної підтримки та освіти у важкодоступних місцях в умовах воєнного стану.
8. Сформувати навички застосування ефективних інструментів для віддаленої (онлайн) роботи.

Перелік компетентностей

Підвищення кваліфікації психологів закладів різної форми підпорядкування передбачає вдосконалення набутих та розвиток нових компетентностей (загальних і професійних), необхідних для ефективного використання психолого-педагогічних методів та інструментів роботи в когнітивно-поведінковому підході.

ЗК 01. Громадянська компетентність - здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, брати участь у діяльності громади та у прийнятті рішень на всіх рівнях, усвідомлювати цінності громадянського суспільства та

необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина.

ЗК 02. Соціальна компетентність - здатність до конструктивного спілкування в різних середовищах, співпрацювати в командах, вести діалог та переговори, критично оцінювати соціальні події і явища, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати ефективну міжособистісну комунікацію, спілкуватись із працівниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК 03. Цифрова компетентність - здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології під час професійної діяльності, технічного фільтрування, оцінки, створення, програмування та обміну цифровим досвідом, в тому числі для організації дистанційної роботи, захищати інформацію, зміст, особисті дані.

ЗК 04. Особистісна та навчальна компетентність - здатність до професійного розвитку, навчання протягом життя.

ЗК 09. Етична компетентність - здатність усвідомлювати свої професійні можливості та діяти лише в межах рівня професійної підготовленості, формулювати результати дослідження в термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці та практичній психології, дотримуватись принципів надання психологічної допомоги (не нанесення шкоди, об'єктивності, конфіденційності, поваги до клієнта, необхідності та достатності наданої інформації), діяти на основі етичних міркувань (мотивів), доброчесності, соціальної відповідальності, поваги до різноманітності та мультикультурності.

Очікувані результати підвищення кваліфікації передбачають здобуття таких знань, умінь та навичок:

- усвідомлено використовувати структуру когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією у роботі психолога та засвоїти механізм використання у практичній діяльності фахівцями сфери охорони психічного здоров'я (психологами);
- керуватися у своїй професійній діяльності порядком інтеграції когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією на різних етапах психологічного консультування;
- брати активну участь та сприяти ефективній роботі;
- добирати та використовувати діагностичний інструментарій;
- застосовувати коректні практики для різноманітних категорій населення у наданні індивідуальних або спеціалізованих послуг з ПЗ;
- впроваджувати дистанційні форми психосоціальної підтримки та освіти у важкодоступних місцях в умовах воєнного стану;
- використовувати набуті знання і матеріали для навчання психологів закладів різного типу підпорядкування, здійснювати супервізію.

Зміст програми та форми роботи

Зміст Програми складається з теоретичної, практичної підготовки психологів, а також виконання ними самостійної роботи.

Теоретична частина Програми, зорієнтована на оволодіння психологами основними категоріями та поняттями, компетентностями щодо застосування

когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією у практиці психологічного консультування, посилення професійного потенціалу психологів, змішане та дистанційне навчання (телепсихологія) в умовах воєнного стану.

Зміст *практичної складової* Програми передбачає формування здатності та готовності психологів до:

- визначення бар'єрів для надання послуг зі збереження ПЗ в установах різних типів підпорядкування під час воєнного стану та постконфліктного періоду;
- сприяння створенню безпечного, ефективного та комфортного середовища для надання психологічних послуг;
- зміцнення систем внутрішньої комунікації (на індивідуальному, груповому та системному рівнях) для вибору та оцінки втручань;
- застосування методів систематизації запитів на послуги для різних груп населення;
- впровадження стратегій когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією для збереження та покращення ПЗ;
- здійснення міжсекторального перенаправлення та методи такого перенаправлення;
- визначення переваг та недоліків використання інструментів когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією для різних запитів;
- навички застосування когнітивно-поведінкового підходу у поєднанні з арт-терапією у змішаному та дистанційному консультуванні;
- альтернативні цифрові рішення в умовах обмеженого доступу.

Практичні завдання виконуються слухачами під час практичних занять, що передбачені навчально-тематичним планом Програми.

Самостійна робота містить завдання, спрямовані на вивчення нормативно-правових актів та методичних рекомендацій щодо надання послуг зі збереження ПЗ в закладах різних форм власності, впровадження психолого-педагогічних методів та інструментів роботи зі збереження психічного здоров'я.

Зміст Програма складається з 6 модулів, 12 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест, який складається з 50 тестових завдань, одне тестове завдання оцінюється в 2 бали. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники - 100 балів. Прохідний бал - 75. Учасники, які успішно склали тест, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 48 годин, з них: 16 год. - лекційні заняття, 30 год., - практична та самостійна робота, 2 год., підсумкові заходи.

Навчально-тематичний план

Назва теми	Кількість годин
------------	-----------------

	лекції	практичні заняття	самостійна робота	підсумковий тест	усього
Модуль 1. Основи КПТ+Арт в індивідуальному консультуванні дорослих					
Тема 1.1. Основи КПТ+Арт у практиці психолога	2	2	1	-	5
Тема 1.2. Основи індивідуального консультування дорослих	1	2	-	-	3
Разом за модулем	3	4	1	-	8
Модуль 2. Консультування сімей, дітей та підлітків					
Тема 2.1. Основи КПТ+Арт у консультуванні сімейних пар	2	2	1	-	5
Тема 2.2. Основи КПТ+Арт у консультуванні дітей та підлітків	1	2	-	-	3
Разом за модулем	3	4	1	-	8
Модуль 3. Починаємо психологічну практику. Працюємо з запитом на пошук сенсу життя					
Тема 3.1. Алгоритм проведення першої консультації в КПТ+Арт	2	2	1	-	5
Тема 3.2. КПТ+Арт у запиті про сенс життя	1	2	-	-	3

Разом за модулем	3	4	1	-	8
Модуль 4. Працюємо з запитом на зниження агресії, самооцінкою та самоцінністю					
Тема 4.1. КПТ+Арт у запиті про зниження агресії	2	2	1	-	5
Тема 4.2. КПТ+Арт у запиті про самооцінку та самоцінність	1	2	-	-	3
Разом за модулем	3	4	1	-	8
Модуль 5. Працюємо з запитом на зниження страху, тривожності та депресії					
Тема 5.1. КПТ+Арт у запиті про зниження рівня страху та тривоги	1	2	1	-	4
Тема 5.2. КПТ+Арт у запиті про депресію	1	2	-	-	3
Разом за модулем	2	4	1	-	7
Модуль 6. Працюємо з запитом панічні атаки, травматичні події, співзалежні стосунки					
Тема 6.1. КПТ+Арт у роботі з ПА та травмою	1	2	1	-	4
Тема 6.2. КПТ+Арт у роботі з співзалежними стосунками	1	2	-	-	3

Разом за модулем	2	4	1	-	7
Підсумкові заходи	-	-	-	2	2
Усього	16	24	6	2	48

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Основи КПТ+Арт в індивідуальному консультуванні дорослих.

Тема 1.1. Основи КПТ+Арт у практиці психолога.

Ви познайомитесь з:

- завданням психотерапії, КПТ та арт-терапії;
- когнітивними помилками та роботою з ними;
- системою переконань людини;
- автоматичними думки та їх видами;
- проміжними переконаннями та їх типами;
- глибинними переконаннями та їх типами;
- сократівським діалогом в роботі психолога;
- техніками: Велика п'ятірка та Кола близькості.

Ви навчитесь:

- віднаходити автоматичні думки;
- виділяти проміжні переконання;
- визначати глибинні переконання;
- використовувати сократівський діалог в роботі психолога;
- технікам: Велика п'ятірка та Кола близькості.

Тема 1.2. Основи індивідуального консультування дорослих.

Ви познайомитесь з:

- скаргами для роботи в індивідуальній терапії;
- лайфхаками для індивідуального консультування;
- видами особистих кордонів;
- методами роботи з особистими кордонами;
- когнітивними викривленнями при порушених кордонах;
- технікою: Я не я.

Ви навчитесь:

- переводити скарги в запит для роботи в індивідуальній терапії;
- лайфхакам для індивідуального консультування;
- видам особистих кордонів;
- методам роботи з особистими кордонами;
- роботі з когнітивними викривленнями при порушених кордонах;
- техніці: Я не я.

Модуль 2. Консультування сімей, дітей та підлітків.

Тема 2.1. Основи КПТ+Арт у консультуванні сімейних пар.

Ви дізнаєтесь про:

- запити на індивідуальну чи сімейну терапію;
- етапи сепарації;
- роботу над сепарацією;
- етапи розвитку стосунків;
- техніку: Сімейна страва.

Ви навчитесь:

- відрізняти запити на індивідуальну чи сімейну терапію;
- працювати на різних етапах сепарації;
- використовувати техніку: Навіщо потрібна сім'я;
- відрізняти етапи розвитку стосунків;
- застосовувати техніку: Сімейна страва.

Тема 2.2. Основи КПТ+Арт у консультуванні дітей та підлітків.

Ви дізнаєтесь про:

- психологічні особливості дітей різного віку;
- вікові кризи;
- народження особистості підлітка;
- підліткові проблеми та методи їх рішення;
- техніку: Римський міст.

Ви навчитесь:

- вирізняти та пояснювати батькам психологічні особливості дітей різного віку;
- працювати з віковими кризами;
- говорити про народження особистості підлітка;
- вирішувати підліткові проблеми;
- застосовувати техніку: Римський міст.

Модуль 3. Починаємо психологічну практику. Працюємо з запитом на пошук сенсу життя.

Тема 3.1. Алгоритм проведення першої консультації в КПТ+Арт.

Ви дізнаєтесь про:

- спеціалізацію психолога;
- цільову аудиторію;
- самопрезентацію;
- бізнес-план;
- алгоритм 1 консультації;
- топ універсальних технік для 1 консультації.

Ви навчитесь:

- шукати свою спеціалізацію;
- аналізувати свою цільову аудиторію;
- виконувати практику: Портрет
- проводити самопрезентацію;
- скласти бізнес-план;

- проводити 1 консультацію згідно ефективного алгоритму;
- застосовувати топ універсальних технік для 1 консультації.

Тема 3.2. КПТ+Арт у запиті про сенс життя.

Ви дізнаєтесь про:

- поняття сенсу життя;
- те що відсутність сенсу життя це добре;
- алгоритм роботи з запитом про сенс життя;
- правильні запитання для пошуку сенсу життя;
- техніку: Пошук сенсу життя;
- 24 універсальні запитання для роботи в арт техніках.

Ви навчитесь:

- створювати сенс життя;
- застосовувати алгоритм роботи з запитом про сенс життя;
- правильним запитанням про пошук сенсу життя;
- використовувати техніку: Пошук сенсу життя;
- ставити 24 універсальні запитання для роботи в арт техніках.

Модуль 4. Працюємо з запитом на зниження агресії, самооцінкою та самоцінністю.

Тема 4.1. КПТ+Арт у запиті про зниження агресії.

Ви познайомитесь з:

- сенсом будь-якого успішного виховання;
- найголовнішою причиною дитячої агресії;
- побутовими формами прояву гніву;
- 2 факторами агресивної поведінки;
- видами дитячої агресії;
- 5 базовими причинами дитячої агресії;
- тим що таке гнів;
- міфами про агресію;
- впливом батьків на дитячу агресію;
- 7 базовими характеристиками агресивної поведінки;
- 5 варіантами роботи з агресією;
- причинами роздратування у дорослих.

Ви навчитесь:

- говорити з батьками про успішне виховання;
- вирізняти причини дитячої агресії;
- бачити побутові форми прояву гніву;
- діагностувати фактори агресивної поведінки;
- пояснювати батькам види дитячої агресії;
- 5 варіантам роботи з агресією;
- працювати з роздратування у дорослих.

Тема 4.2. КПТ+Арт у запиті про самооцінку та самоцінність.

Ви познайомитесь з:

- тим з чого починається самооцінка та дитяча сором'язливість;
- ознаками сором'язливої дитини;
- технікою: «Музичний дім»;
- поняттям про самооцінку;
- проявом низької самооцінки;
- видами самооцінки;
- впливом самооцінки на стосунки;
- впливом самооцінки на мотивацію;
- етапами роботи з самооцінкою та самоцінністю;
- технікою: «2 дерева».

Ви навчитесь:

- допомагати сором'язливій дитині;
- застосовувати техніку: «Музичний дім»;
- проходити всі етапи роботи з самооцінкою та самоцінністю;
- використовувати техніку: «2 дерева».

Модуль 5. Працюємо з запитом на зниження страху, тривожності та депресії.

Тема 5.1. КПТ+Арт у запиті про зниження рівня страху та тривоги.

Ви познайомитесь з:

- відмінністю між страхом та тривогою;
- формами та типами страхів;
- видами страхів;
- розмовою з дітьми про смерть;
- нормативними страхами та їх причинами;
- класичним підходом до роботи зі страхами;
- важливими аспектами у супроводі страхів;
- технікою: «Малюнки-затиралки»;
- індикаторами страху;
- основними формами страху;
- витоками страху;
- терапією страху;
- технікою: «Страх – це вибір».

Ви навчитесь:

- відрізняти страх та тривогу;
- розмовляти з дітьми про смерть;
- виділяти нормативні страхи;
- класичному підходу до роботи зі страхами;
- використовувати техніку: «Малюнки-затиралки»;
- вирізняти індикатори страху;
- консультувати клієнтів з різними страхами;
- застосовувати техніку: «Страх – це вибір».

Тема 5.2. КПТ+Арт у запиті про депресію.

Ви познайомитесь з:

- проявами депресії;
- формами депресії;
- різними підходами до лікування депресії;
- схемою Бека з лікування депресії;
- арт-техніками у роботі з депресією.

Ви навчитесь:

- бачити різні прояви депресії;
- розрізняти різні форми депресії;
- різними підходами до лікування депресії;
- використовувати алгоритм КПТ з лікування депресії;
- застосовувати арт-техніки у роботі з депресією.

Модуль 6. Працюємо з запитом панічні атаки, травматичні події, співзалежні стосунки.

Тема КПТ+Арт у роботі з ПА та травмою.

Ви познайомитесь з:

- причинами панічних атак;
- симптомами панічних атак;
- першою допомогою при ПА;
- лікуванням панічних атак;
- видами психотравм;
- алгоритмом та техніками роботи з травмою.

Ви навчитесь:

- надавати першу допомогу при ПА;
- консультувати клієнтів з панічними атаками;
- розрізняти психотравми;
- застосовувати алгоритм та техніки роботи з травмою.

Тема 6.2. КПТ+Арт у роботі з співзалежними стосунками.

Ви познайомитесь з:

- поняттям співзалежності;
- симптомами співзалежності;
- глибинними переконаннями людей у співзалежних стосунках;
- ознаками невротичних стосунків;
- технікою: Ми.

Ви навчитесь:

- розрізняти поняття співзалежні та невротичні стосунки;
- знаходити глибинні переконання людей у невротичних стосунках;
- бачити ознаки невротичних стосунків;
- консультувати клієнтів у невротичних стосунках;
- застосовувати техніку: Ми.

Президент ГО «Асоціація психологів-практиків»	Ю. Сенченко
Автор та тренер курсу	Ю. Сенченко