



**З досвіду роботи
практичного психолога
Олексів Мар'яни Осипівни**



**«Психолог-це не професія, а покликання
душі.**

**Практичний психолог у школі - це, в першу
чергу, друг для учнів, батьків та вчителів,
здатний завжди вислухати, зрозуміти та
ДОПОМОГТИ»**



**Педагогічне
кредо:**

**Життєве кредо:
«Життя – це
невпинний рух.
Головне вірити в
себе і йти вперед!»**

**«Дитина – це не чаша, яку треба
наповнити, а факел, який потрібно
розпалити. Та розпалити факел
може лише той, хто сам горить».**

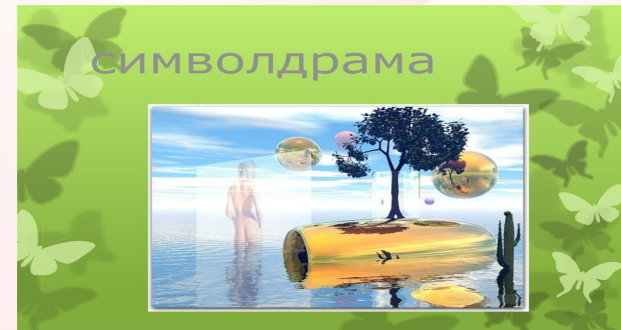
Освіта – вища.

У 2004р. закінчила Національний лісотехнічний університет,
спеціальність «Облік та аудит»

У 2014р. закінчила Львівський національний університет ім.
Івана Франка, спеціальність «Практичний психолог. Викладач»

Педагогічний стаж – 10 років

Підвищую кваліфікацію у багаторівневій програмі за методом
кататимно-імагінативної психотерапії і психології (символдрамі)
ГО «Інститут розвитку символдрами та глибинної психології», за
спеціальністю
«Психотерапевт по методу символдрами»



Тема, над якою працюю:

«Сприяння розвитку особистості шляхом формування психологічної та соціальної компетентності»

Актуальність теми:

Формуючи соціально-психологічну компетентність ми не тільки орієнтуємося на особистісному всебічному розвитку, а й збагачуємо внутрішній психологічний потенціал особистості, виховуємо самостійну, самодостатню, успішну особистість та прокладаємо шлях до її успішного майбутнього.

Однією з головних якостей учнів з високим рівнем соціальної та психологічної компетентності є:

- Висока моральність, духовне багатство,**
- Усвідомлена чітка громадянська позиція;**
- Готовність до свідомого професійного самовизначення;**
- Цілеспрямованість, наполегливість;**
- Турбота про фізичне та психологічне благополуччя;**
- Висока культура мислення, комунікативної діяльності та ступеню відповідальності;**
- Володіння новітніми технологіями**
- Готовність жити в глобалізованому і динамічно змінному світі.**

Завдання, які ставлю перед собою:

1

•• Сприяти розвитку дружніх взаємовідносин у колективі

2

•• Навчити усвідомлювати власний емоційний стан

3

•• Розвивати навички емпатійного реагування

4

••Формувати адекватно високу самооцінку, впевненість в собі та власних силах

5

•• Формувати позитивне мислення

6

••Розвивати гнучкість та креативність мисленнєвої діяльності

••

7

•• Навчити способам та методам ефективного безконфліктного спілкування

8

••Формувати стійку мотивацію для досягнення успіху

9

••Розвивати та підвищувати рівень емоційно-вольових навичок

10

••Формувати навички асертивного спілкування в групі

11

•• Підвищувати загальний рівень психологічної обізнаності усіх учасників освітнього процесу

Основні напрямки роботи психолога



Взаємодія практичного психолога з учасниками навчального процесу



Психологічний супровід навчально-виховного процесу



Тематика звернень до психологічної служби

З боку учнів

- Міжособистісні стосунки з однолітками
- Розвиток навичок ефективного спілкування
- Труднощі у спілкуванні з оточуючими
- Непорозуміння з боку батьків
- Страх перед війною та загальна підвищена тривожність

З боку вчителів

- Формування учнівського колективу
- Психологічна адаптація дітей до нових умов навчання
- Взаємовідносини “учитель-учень”
- Професійне вигорання вчителя

З боку батьків

- Адаптація до 5 класу
- Подолання шкільної тривожності
- Мотивація до навчання
- Підвищення компетентностей у вихованні дітей
- Формування особистості підлітка

Форми роботи з



Психодіагностична робота

- ✓ Діагностування учнів по виявленню тривожності, агресивності, згуртованості колективу;
- ✓ Психодіагностика психоемоційного стану новоприбулих учнів (особливо ВПО)
- ✓ Діагностика рівня адаптації п'ятикласників
- ✓ Відвідування уроків за запитом адміністрації та з метою надання рекомендацій вчителям, як працювати з учнями з різними типами темпераменту і визначення психологічного клімату в колективі.
- ✓ Психодіагностика педагогічного колективу

Особливо важливим напрямком роботи є співпраця з батьками учнів

- Індивідуальне та групове консультування
- Виступи на батьківських зборах та Дні відкритих дверей :
 - «Родинне виховання: традиції і сучасність»
 - «Батьки та діти. Конфлікти без насильства»
 - «Взаємодія сім'ї та ліцею»
 - «Особливості підліткового віку»
 - «Дисципліна та батьківська любов»
 - «Вікові кризи: як з ними впоратися?»
 - «Ефективне спілкування»

Перелік діагностичного інструментарію

Підручник М.В.Лемак , В.Ю.Петрище «Психологу для роботи»

Корекційно-розвивальна програма «Адаптація учнів та випускників» В.

Мушинський



Дослідження соціально-психологічної адаптації та адаптації учнів до нових умов навчання в середній школі:

- Методика визначення особистісної адаптованості школярів (А.В.Фурман)
- Тест шкільної тривожності (Філліпс) для вивчення шкільної тривожності
- Шкала особистісної тривожності для учнів 10-12 років (А.М.Прихожан)
- Опитувальник «Чому ти вчишся?» для визначення виду та рівня сформованості навчальної мотивації

- Анкета для учнів «Визначення ставлення учнів до вчителів»
- Методика О.Горської для виявлення суїцидальних тенденцій
- Анкета «Моє життя в сім'ї та школі» для визначення рівня обізнаності учнів стосовно питань насильства
- Анкета «Навчання під час карантину» для визначення рівня навчальних досягнень та мотивація під час онлайн-навчання
- Анкета щодо адаптації до воєнного стану

Дослідження міжособистісних стосунків та соціально-психологічного клімату У сім'ї:

- Проективна методика “Малюнок сім'ї” (В. Хьюлс, Дж. Ділео, Л. Корман) для Вивчення особливостей взаємин дитини з батьками та найближчими родичами
- Проективна методика «Сім'я у вигляді тварин» для визначення внутрісімейних стосунків
- Анкета “Взаємини в сім'ї” для Вивчення специфіки взаємин у сім'ї, виявлення сімейних конфліктів, вивчення способів вирішення конфліктних ситуацій

У навчальному колективі:

- Соціометрія (Дж. Морено) для Вивчення емоційних зв'язків у групі учнів, адекватності уявлень учнів про свій статус в емоційній структурі групи, визначення осіб, що мають психологічний вплив у колективі
- Анкета «Мій клас» (адаптована Ю.З. Гільбухом , О.В. Киричуком) для Визначення рівня згуртованості учнівського колективу, конфліктності, вивчення ставлення окремих учнів до свого класу

Дослідження професійних здібностей, схильностей учнів:

- Методика «Карта інтересів» для Вивчення професійних інтересів учнів за уподобаннями навчальних предметів
- Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів (Є.А. Климов) для Вивчення професійних інтересів старшокласників
- Прогресивні матриці Равена для дослідження логічного мислення підлітків

Особистісна сфера . Комплексне дослідження особистості:

- Методика ДВОР З.Карпенко (діагностика вад особистісного розвитку)
- Тест Кеттелла (16 PF опитувальник) Визначення особистісного профілю
- Дослідження самооцінки (Т.В.Дембо, С.Я.Рубінштейн - визначення рівня домагань, його адекватності)
- Методика Айзенка для всамооцінки психічних станів
- Шкала самооцінки (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханін) для Визначення рівня реактивності та особистісної тривожності
- Шкала тривожності (Дж. Тейлор) для Визначення загального рівня тривожності
- Проективна методика «Неіснуюча тварина» для Визначення властивостей особистості та її психічних станів
- Проективна методика «Вулкан» для дослідження рівня агресивності

"Самовдосконалення - запорука життєвого успіху"

ВСЕОСВІТА
vseosvita.ua

VK916158

Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Всеосвіта» (ЄДРПОУ 41526967)

СЕРТИФІКАТ

Certificate

про підвищення кваліфікації засвідчує, що / certifies that

Олексів Мар'яна Осипівна
Oleksiv Oleksiv Mariana

пройшов(ла) та успішно завершив(ла) 30 годинний курс «Захист України» як складова національно-патріотичного виховання у закладах освіти й отримав(ла) практичні і теоретичні знання та навички згідно з програмою курсу

І attended and successfully completed 30 hour Course "Defense of Ukraine" as a component of national-patriotic education in educational institutions and received practical and theoretical knowledge and skills according to the course program.

Директор ТОВ «Всеосвіта» / Director LLC «Vseosvita» / Дата / Date
І. М. ЛИТВИНЕНКО / **I. M. LYTUVYENKO** / 26.09.2022

Сертифікат розроблено відповідно до п. 13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 р. № 800 (з змінами й доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)

ВСЕОСВІТА
vseosvita.ua

EN501600

Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Всеосвіта» (ЄДРПОУ 41526967)

СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Олексів Мар'яна Осипівна

пройшов(ла) підвищення кваліфікації за видом «вебінар» (дистанційно)

на тему:

«Профорієнтація підлітка: діагностика, консультація, тренінг»

[тривалість: 2 години/0,06 кредиту ЕКТС]

QF342756

ВСЕОСВІТА
vseosvita.ua

Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Всеосвіта» (ЄДРПОУ 41526967)

СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Олексів Мар'яна Осипівна

пройшов(ла) підвищення кваліфікації за видом «вебінар» (дистанційно)

на тему:

«Формування стресостійкості. Психологічні техніки самопомогли в умовах війни»

[тривалість: 2 години/0,06 кредиту ЕКТС]
та досягнув(ла) результатів навчання, які зазначені в додатку до сертифікату та успішно склав(ла) тестування з теми вебінару

О. О. Литвиненко
Авторка вебінару, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та соціально-педагогічної освіти Київського національного університету імені Бориса Грінченка, керівниця науково-педагогічної громадськості

І. М. Литвиненко
Директор ТОВ «Всеосвіта» / Дата видачі / Issue date
07.04.2022

Сертифікат розроблено відповідно до п. 13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 р. № 800 (з змінами й доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)

ВСЕОСВІТА
vseosvita.ua

MH122964

Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Всеосвіта» (ЄДРПОУ 41526967)

СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Олексів Мар'яна Осипівна

пройшов(ла) підвищення кваліфікації за видом «вебінар» (дистанційно)

на тему:

«Агресія у дітей та підлітків. Причини виникнення та алгоритми подолання»

[тривалість: 2 години/0,06 кредиту ЕКТС]
та досягнув(ла) результатів навчання, які зазначені в додатку до сертифікату та успішно склав(ла) тестування з теми вебінару

О. О. Литвиненко
Авторка вебінару, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та соціально-педагогічної освіти Київського національного університету імені Бориса Грінченка, керівниця науково-педагогічної громадськості

І. М. Литвиненко
Директор ТОВ «Всеосвіта» / Дата видачі / Issue date
16.11.2020

Сертифікат розроблено відповідно до п. 13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 р. № 800 (з змінами й доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)

ВСЕОСВІТА
vseosvita.ua

PR509497

Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Всеосвіта» (ЄДРПОУ 41526967)

СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Олексів Мар'яна Осипівна

пройшов(ла) підвищення кваліфікації за видом «вебінар» (дистанційно)

на тему:

«Ресурс на цілий рік. Техніки турботи про психоемоційне благополуччя для педагогів»

[тривалість: 2 години/0,06 кредиту ЕКТС]
та досягнув(ла) результатів навчання, які зазначені в додатку до сертифікату та успішно склав(ла) тестування з теми вебінару

О. О. Литвиненко
Авторка вебінару, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та соціально-педагогічної освіти Київського національного університету імені Бориса Грінченка, керівниця науково-педагогічної громадськості

І. М. Литвиненко
Директор ТОВ «Всеосвіта» / Дата видачі / Issue date
11.01.2021

Сертифікат розроблено відповідно до п. 13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 р. № 800 (з змінами й доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)

ВСЕОСВІТА
vseosvita.ua

СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Олексів Мар'яна Осипівна

пройшов(ла) підвищення кваліфікації за видом «вебінар» (дистанційно)

на тему:

«Сексуальна освіта молодших школярів»

[тривалість: 2 години/0,06 кредиту ЕКТС]
та досягнув(ла) результатів навчання, які зазначені в додатку до сертифікату

О. Ю. Гришук
Авторка вебінару, спеціалістка з психології та психотерапії в молодшому шкільному віці, керівниця науково-педагогічної громадськості Київського національного університету імені Бориса Грінченка, керівниця науково-педагогічної громадськості

І. М. Литвиненко
Директор ТОВ «Всеосвіта» / Дата видачі / Issue date
19.01.2021

Сертифікат розроблено відповідно до п. 13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 р. № 800 (з змінами й доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)

"Самовдосконалення - запорука життєвого успіху"

PROMETHEUS СЕРТИФІКАТ
Виданий 01.09.2022
prometheus.org.ua

СЕРТИФІКАТ
Цей сертифікат засвідчує, що
Мар'яна Олексів
успішно закінчив(ла) курс
Академічна доброчесність: онлайн-курс для викладачів,
наданий викладачами курсу
через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus**,
та навчився(лася):
застосовувати теоретичні знання на практиці у викладанні та науковому керівництві

Форма навчання - дистанційна.
Кількість годин - 60 годин (2 кредити ЕКТС).

Ярема Бачинський
Директор в Україні
Американської Ради з міжнародної освіти:
ACIR/ACCES

Ольга Бершадська
Керівниця Центру забезпечення якості освіти
НАУКМА

AcademiQ

<https://courses.prometheus.org.ua>

PROMETHEUS СЕРТИФІКАТ
Виданий 01.09.2022
prometheus.org.ua

СЕРТИФІКАТ
Цей сертифікат засвідчує, що
Мар'яна Олексів
успішно закінчив(ла) курс
Перша донедільна допомога в умовах війни,
наданий викладачами курсу
через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus**,
та навчився(лася):
- оновити знання про психологію;
- підтримати мотивацію;
- компетенції з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку;
- здатності до навчання протягом життя.

Форма навчання - дистанційна.
Кількість годин - 16 годин (0,5 кредити ЕКТС).

Федір Серафок
Підписав, надіслав, сканував
і передав документ на підтвердження
МОН

Автентичність цього сертифікату можна перевірити за посиланням на <https://courses.prometheus.org.ua/cert/c32c99cd30dc49e9b566bd92fbc3f91d7>

Виданий 01.09.2022



СЕРТИФІКАТ

Цей сертифікат засвідчує, що
Мар'яна Олексів

завершив(ла) курс
«Базова психологічна допомога в умовах війни»

Олександр Андєса

Оксана Єфремова

Євген Пільський

ЄДНАННЯ

ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

Автентичність сертифікату можна перевірити за посиланням:
<https://courses.prometheus.org.ua/18090/cert/c32c99cd30dc49e9b566bd92fbc3f91d7>

PROMETHEUS

"Самовдосконалення - запорука життєвого успіху"

PR METHEUS

СЕРТИФІКАТ
Виданий 22.02.2022
prometheus.org.ua



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

СЕРТИФІКАТ

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО
Мар'яна Олексів

успішно закінчив(ла) курс
Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти,

наданий викладачами курсу
через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus,**

- та навчився(лася):
- правильно діяти, якщо ваша дитина або учень стала учасником булінгу (цькування);
 - діагностувати наявність булінгу (цькування) в колективі;
 - вживати заходів, якщо ви працюєте в закладі освіти та щодня стикаєтесь з подібними випадками;
 - правильно зупиняти та попереджувати булінг (цькування);
 - створювати безпечне освітнє середовище, вільне від будь-яких проявів насильства та булінгу (цькування);
 - запроваджувати системну протидію булінгу (цькування) в закладі освіти.

Форма навчання - дистанційна.
Кількість годин - 80 годин (2,6 кредитів ЕКТС).

Вікторія Примаченко

Вікторія Примаченко

Директор ГО «Прометей»
Початковий запис: 40100 998888
Розрахунок: 40100 998888
Сторінка: <https://courses.prometheus.org.ua>

Хобзей Павло

Хобзей Павло

PR METHEUS



ФОНД
ОЛЕНИ
ПІНЧУК

СЕРТИФІКАТ

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО
Мар'яна Олексів

успішно закінчив(ла) курс
Сексуальна освіта,

наданий викладачами курсу
через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus,**

- та навчився(лася):
- полегшувати дітям та батькам діалог із питань сексуальної освіти;
 - правил безпечного сексу, здорового ставлення до підліткової сексуальності;
 - створювати комфортні та безпечні умови для спілкування покоління у родині та у школах;
 - співпрацювати з іншими людьми;
 - розвивати критичне мислення та вміння висловлювати власні думки.

Форма навчання - дистанційна.
Кількість годин - 10 годин (0,3 кредита ЕКТС).

Викладачі:

Вікторія Либаревич Торхова
В'ячеслав Соломка
Кароліна Аштон
Валентин Бобурько

Яна Панфілова
Дарія Столбунов
Дмитро Максименко
Ольга Семенова

Тетяна Шелчук
Ольга Рудівева
Карина Івасиліук
Уляна Пчолкіна

Вікторія Примаченко

Вікторія Примаченко

Директор ГО «Прометей»
Початковий запис: 40100 998888
Розрахунок: 40100 998888
Сторінка: <https://courses.prometheus.org.ua>



Сертифікат

Отримав(-ла)

Олексів Мар'яна

про те, що з 19.04 по 23.04.2021 р. він (вона)
брав участь у онлайн марафоні з нагоди 30-річчя утворення
психологічної служби системи освіти України:

**«Прикладні аспекти застосування
психотерапії у роботі практичного психолога:
точки дотику»**
Кількість годин: 15

Досягнуті результати:

- розуміння практичних аспектів застосування технік за такими напрямками:
- символи трансформації в українських народних казках;
- перенесення загального місця зі Школи на Захід; психотерапія дітей-переселенців. Методи гривої та психотерапії;
- використання арт-технік у роботі практичного психолога;
- суттєвості у роботі практичного психолога;
- симуляції та сценарії у дитячо-підлітково-навіжній терапії;
- см'я від кохання до конфлікту;
- назва кілеса (дитини, дорослого) як інструмент комунікування (сесії, терапі томо);
- інтерперсональна терапія: філософія, техніки, застосування;
- позитивна психотерапія Н.Пезешкіана. Три жити методу;
- транзакційний аналіз: теорія особистісних змін.

Олександр Пуставська

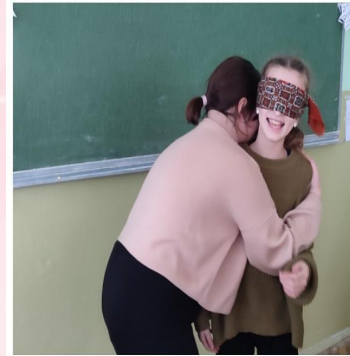
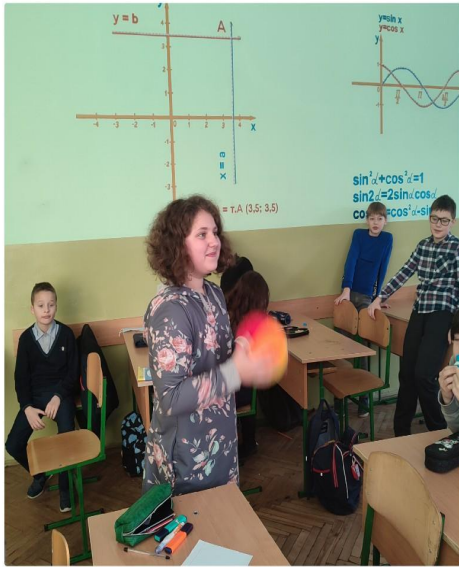
Олександр Пуставська

Обліковий запис: LCPR #00497

та видані: 29.04.2021 р.

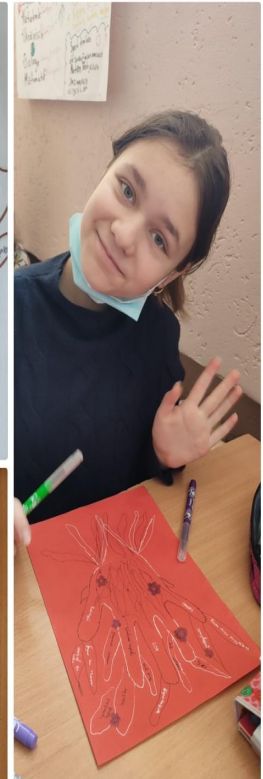
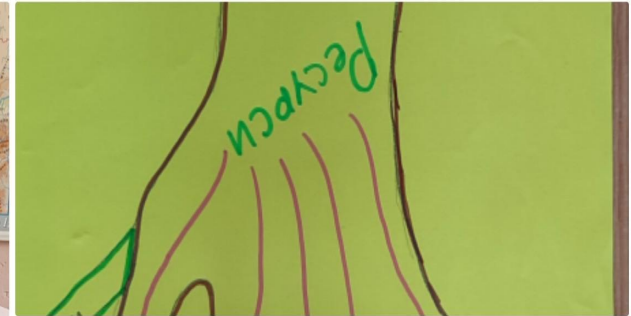
Корекційно-розвивальна робота з учнями

Тренінгові заняття на згуртованість колективу





Корекційно-відновлювальна робота з учнями





Діагностична робота з учнями

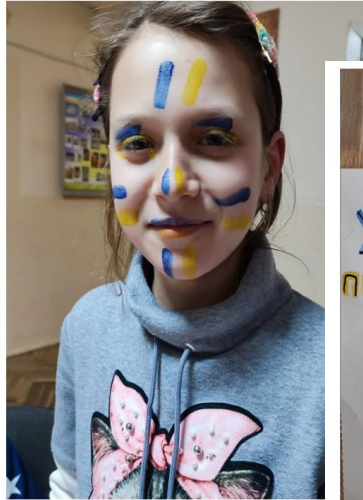


А ось так проходять деякі наші заняття)))



0-02-05-5bb177ac11feed3a02a2b9cfda19f42930e23141e4017d08274256b50680d65b_c623ad7c6fb097b8.mp4

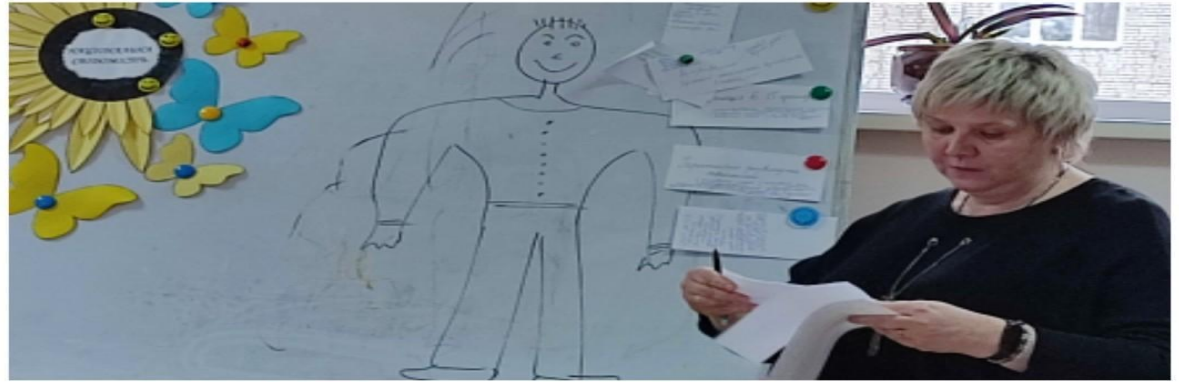
Робота з дітьми ВПО для стабілізації психоемоційного стану



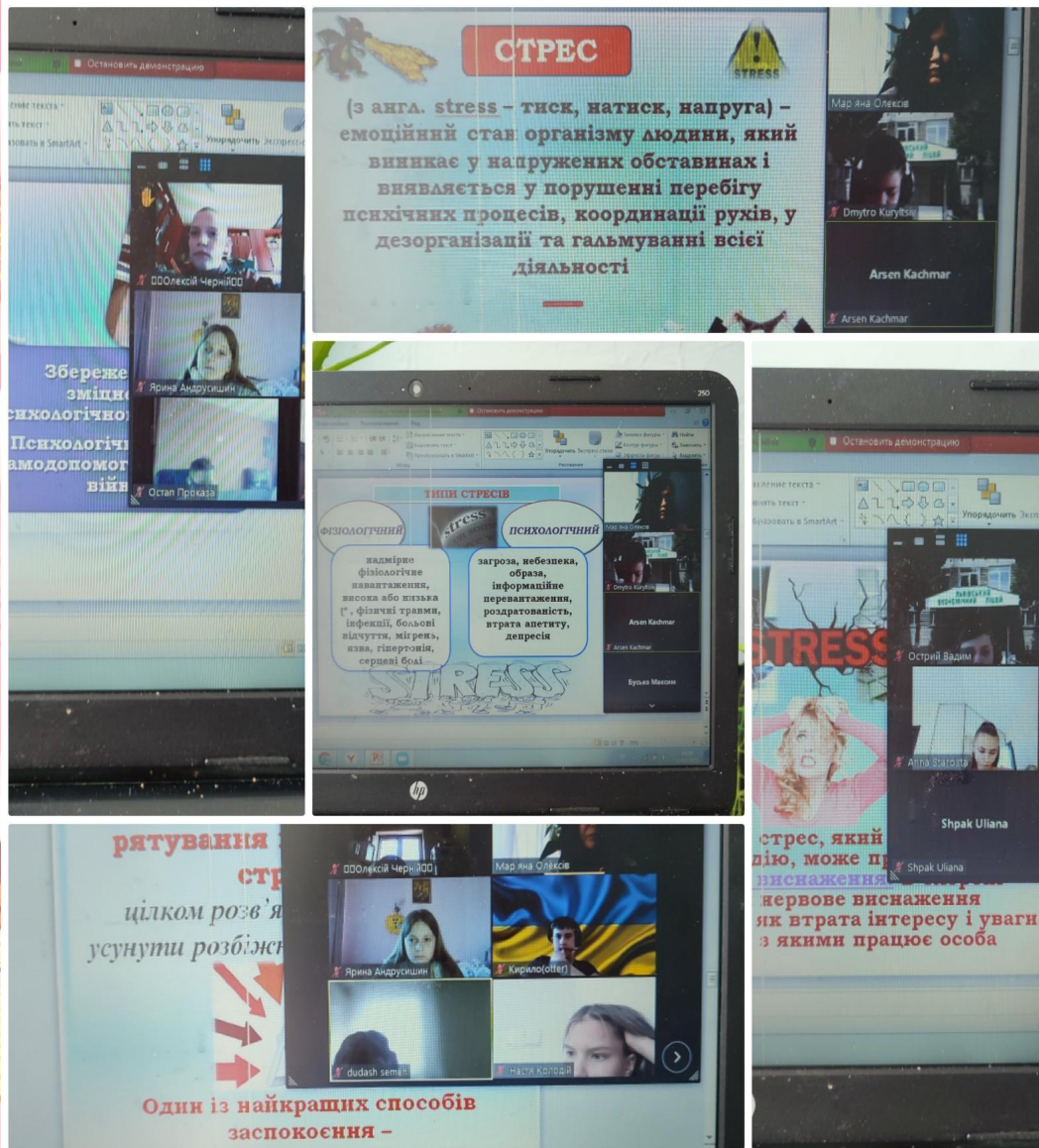
Група психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб



Тренінг для педагогічного колективу «Розвиток ефективної комунікації»



Психологічний супровід відбувається і в онлайн-форматі



ЗАТРИМАЙТЕСЬ НА 1-2-3-4

ВДИХ НА 1-2-3-4

ВИДИХ НА 1-2-3-4

ЗАТРИМАЙТЕСЬ НА 1-2-3-4

тіло	5 відчуттів	Само-заспокоєння
Сядьте на стілець або ляжте на підлогу. Пальці ніг притисніть до підлоги.	Одигніть улюблений светр, використайте ефірну олію, зробіть чашку чаю.	Приміть душ або ванну. Запаліть арома-лампу чи свічки.

6

ВПРАВ ПРОТИ СТРЕСУ

ПАНІЧНІ АТАКИ та як з ними боритися

Панічна атака - це незрозумілий, нестерпний для людини приступ тяжкої тривоги в поєднанні з соматичними (фізичними) симптомами. Зазвичай він набуває ліку протягом 5-10 хв. і відносно швидко зникає.

Ознаки панічної атаки

тремор		біль і дискомфорт у грудях	
пітливість		запаморочення, слабкість	
нудота		пришвидшення серцевого ритму	

ДОПОМОГТИ СОБІ ПРИ СИЛЬНІЙ ТРИВОЗІ ЧИ ПАНІЦІ

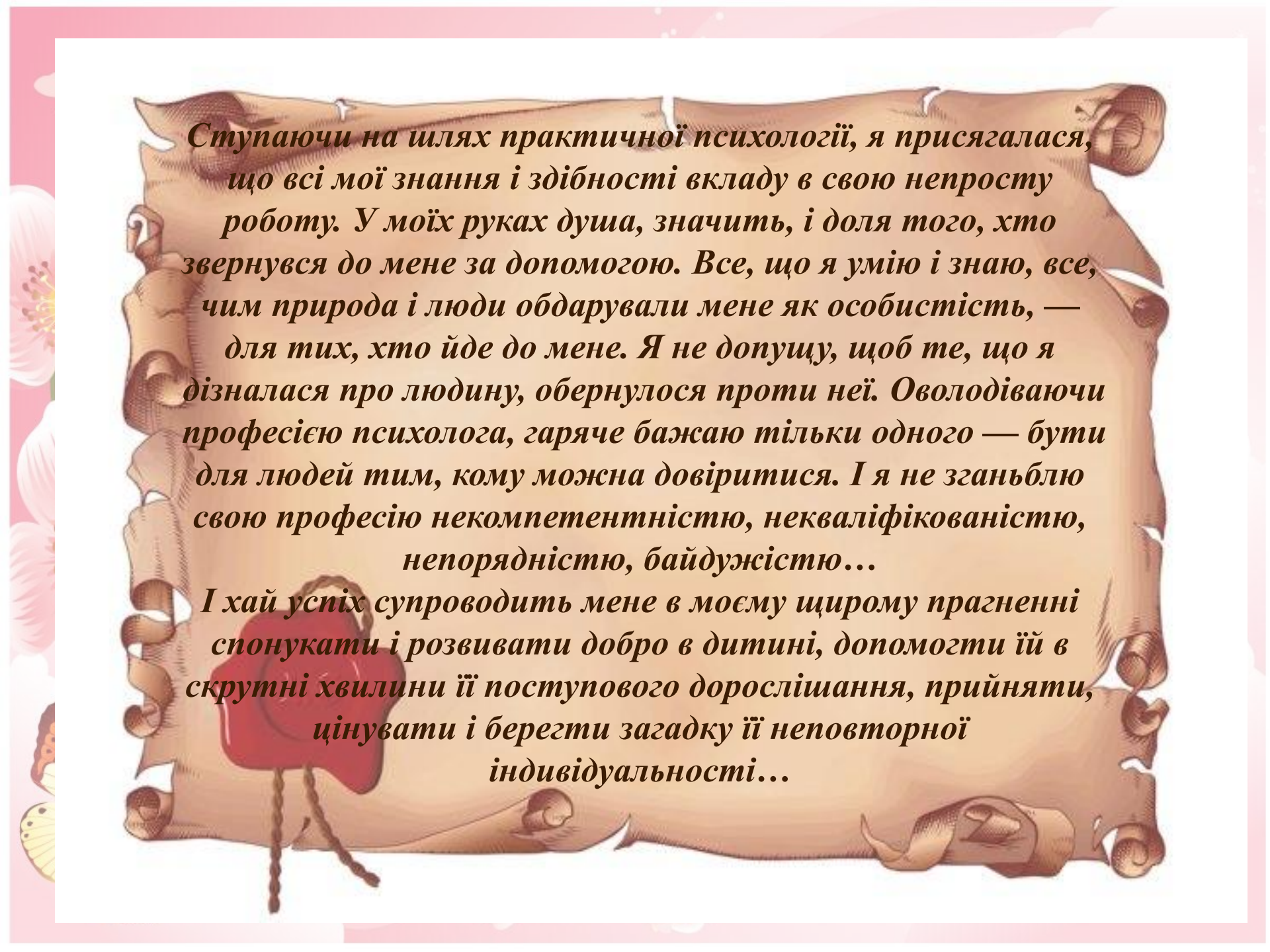
Техніка переключення ігит:

- предметів у кімнаті
- ієчі, яких я можу торкнутися
- івахи, які чую
- іриємний спогад

Вправа заземлення

Співпраця з учасниками АТО для формування в учнів чіткої патріотичної позиції





Ступаючи на шлях практичної психології, я присягалася, що всі мої знання і здібності вкладу в свою непросту роботу. У моїх руках душа, значить, і доля того, хто звернувся до мене за допомогою. Все, що я умію і знаю, все, чим природа і люди обдарували мене як особистість, — для тих, хто йде до мене. Я не допущу, щоб те, що я дізналася про людину, обернулося проти неї. Оволодіваючи професією психолога, гаряче бажаю тільки одного — бути для людей тим, кому можна довіритися. І я не зганьблю свою професію некомпетентністю, некваліфікованістю, непорядністю, байдужістю...

І хай успіх супроводить мене в моєму щирому прагненні спонукати і розвивати добро в дитині, допомогти їй в скрутні хвилини її поступового дорослішання, прийняти, цінувати і берегти загадку її неповторної індивідуальності...

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

