

**Державний заклад «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**



**Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра теорії та методики практичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ
з дисципліни
«ПРАКТИКУМ
З ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ»
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

2020

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 9 від 25 червня 2020 року)

Рецензенти:

Доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри психології розвитку і соціальних комунікацій
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

А.В. Массанов

Кандидат психологічних наук, доцент психології та соціальної роботи ОНПУ

В.А. Гузенко

Методичні рекомендації щодо забезпечення практичної роботи студентів з дисципліни «Практикум з групової психокорекції» за спеціальністю 053 Психологія / Укладачі: С.В. Ситнік, К.І.Коваль. Одеса. Університет Ушинського. 28 с.

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять пояснювальну записку, вказівки щодо організації практичної роботи студентів, мету та зміст практичної роботи з дисципліни «Практикум з групової роботи», приклади тестових завдань, психокорекційної програми, а також список літератури.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Практикум з групової психокорекції» є складовою програми професійної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

Мета навчальної дисципліни: ознайомлення студентів зі специфікою групової психокорекції, особистісна та професійна підготовка до майбутньої фахової діяльності, надбання знань та навичок, необхідних практичному психологу для проведення групової психокорекції

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Практикум з групової роботи» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як: «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психодіагностика», «Основи психологічного консультування».

Очікувані результати навчання: унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають

Знати:

- основні принципи, цілі та завдання психокорекційної роботи;
- психологічні основи групової психокорекційної роботи;
- основні методи роботи в тренінгу;
- групову динаміку;
- норми групової роботи,
- фактори корекційного впливу групи,
- вимоги до психолога, що проводить групову психокорекцію,
- етику групової психокорекції;
- методи зняття емоційної напруженості, пошуку шляхів вирішення проблем;
- методи роботи з проблемами дитинства та корекції стосунків у сім'ї;
- ознаки конструктивної взаємодії.

Уміти:

- дотримуватися принципів та організаційно-методичних аспектів функціонування групи;
- перетворювати себе в об'єкт самодослідження;
- налагоджувати групову комунікацію,
- проводити групову дискусію,
- надавати конструктивний зворотній зв'язок
- визначати систему методик, прийомів та вправ психодіагностики та психокорекції та уміти їх гнучко варіювати, враховуючи ситуацію конкретного клієнта.

Практичне заняття 1.

МОДУЛЬ 1.

ТЕМА: МОДЕЛІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

План

1. Поведінковий напрямок у груповій психокорекції. Групи тренінгу умінь.
2. Когнітивний напрям у груповій психокорекції
3. Нейролінгвістичне програмування у груповій психокорекції
4. Використання психодрами у груповій психокорекції

1. Поведінковий напрямок у груповій психокорекції.

Групи тренінгу умінь.

Мета: сформулювати уявлення про поведінковий напрямок у груповій психокорекції та групи тренінгу умінь, навчитися проводити практичні вправи даного напрямку.

Обговорення теоретичних питань

1. Історія виникнення та розвиток поведінкового напрямку.
2. Класичне обумовлення І. Павлова. Біхевіоризм.
3. Навчальна модель. Постановка цілей. Вимірювання і оцінювання. Стимул, реакція і обумовлення. Спадкові задатки і формування навичок.
4. Оперантна поведінка. Позитивне і негативне підкріплення.
5. Реципрокне гальмування Дж. Вольпе. Теорія інкубації Г. Айзенка.
6. Оцінка впевненості у собі. Репетиція впевненої поведінки.
7. Метод систематичної десенсибілізації. Методика «федінг». Парадоксальна інтенція. Техніки позитивного і негативного підкріплення. Метод конфронтації з лякаючим стимулом.
8. Методика соціального тренінгу. Тренінг релаксації. Когнітивне переструктурування. Домашнє завдання.

Питання для дискусійного обговорення

- Тренінг умінь можна застосовувати у будь-якій сфері людської діяльності.
- Позитивне та негативне підкріплення як засіб виховання.

Практичні вправи

Вправа «Репетиція поведінки» (А. Ландж, П. Якубовський)

Мета: введення у процедуру репетиції поведінки.

Методичні рекомендації.

Ведучий вправу починає з того, що повідомляє учасникам інструкцію: «Уявіть ситуацію, у якій ви хотіли б діяти з упевненістю у собі, і запишіть її. Ви можете витратити кілька хвилин на «мозкову атаку» (брейнстормінг) в групі для висунення ідей, хоча ситуація, обрана кожною людиною, повинна бути значимою для неї»

особисто». Найімовірніше, ситуації включають аспекти прохання чи відмови, управління критикою або реалізації у спілкуванні позитивних або негативних почуттів. Потім ведучий ділить групу на підгрупи по п'ять-шість чоловік. У кожній підгрупі учасники з власної ініціативи починають з короткого опису стресової ситуації, яку вони визначили для себе. Обговорюються вибрані учасниками стресові ситуації.

Вправа «Я не можу» (О. Горбатова)

Мета: відпрацювання більше ефективних патернів поведінки.

Методичні рекомендації.

1 етап. Учасники сидять у загальному колі. Кожен розповідає зі свого досвіду ситуацію, яка відображає його недосконалість в сфері комунікації. Закінчує оповідач свою історію словами: «Я не можу...».

2 етап. Учасники поділяються на мікрогрупи за принципом подібності проблем. Потім вони розігрують по дві ситуації. Перший раз вони показують свій звичний паттерн поведінки в певній ситуації, а в другій – його покращений варіант. Обговорюються особливості впевненої і невпевненої поведінки.

Вправа «Техніка ввічливої відмови» (О. Горбатова)

Мета: відпрацювання навичок впевненої поведінки і саморегуляції.

Методичні рекомендації.

Учасники розбиваються на пари. Один в парі – рекламний агент, мета якого – нав'язати якийсь товар. Інший потенційний клієнт, в завдання якого входить не дозволити собою маніпулювати і не вийти за рамки ввічливої інтелігентності. Обговорюються особливості асертивної поведінки.

Вправа «Невпевненість, впевненість, агресивність» (О. Горбатова)

Мета: зняття напруги і агресивності, розвиток впевненості.

Методичні рекомендації.

Учасники діляться на три мікрогрупи. Кожній групі надається картка з певною ситуацією. Група повинна:

1) придумати три типи реагування в ситуації (впевнений, невпевнений, агресивний);

2) продемонструвати свої варіанти іншим. Інші мікрогрупи намагаються відгадати, де який варіант продемонстрований.

Можливі варіанти ситуацій:

1). Один продовжує займати Вас розмовою, а Ви хочете піти...

2). У ресторані Вам подали неякісну страву...

3). Знайомий розповідає про Вас в компанії історії, чим бентежить вас.

Обговорюються особливості невпевненої, впевненої і агресивної поведінки.

Рекомендована література:

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студ. старших курсов психол. фак. и отд-ний ун-тов / А.Ф. Бондаренко. - М.: Независимая фирма "Класс", 2001. - 331 с.
2. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пособие / Е.А. Горбатова – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.

3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М.: Прогресс, 2003. – 368 с.
4. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: харест, 1997. – 800 с.
5. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Основные направления современной психотерапии / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: Когито-Центр, 2000. – 267 с.
6. Шульц Д., Шульц Э. История современной психологии / Д. Шульц, Э.Шульц. – СПб.: Питер, 1998. – 532 с.

Практичне заняття 2.

2. Когнітивнийна прямок у груповій психокорекції

Мета: вивчити основні поняття когнітивного напрямку у груповій психокорекції, апробувати основні техніки когнітивної терапії А. Бека і раціонально-емотивної терапії А. Елліса.

Обговорення теоретичних питань

1. Основні поняття раціонально-емотивної терапії (РЕТ). Емоції і поведінка. Формула поведінки А. Елліса: А-В-С. Ірраціональна поведінка. 12 ірраціональних ідей. Цілі РЕТ. Застосування РЕТ.
2. Основні техніки РЕТ. Дискутування. Наукове опитування. Обговорення. Домашнє завдання. Селекція ірраціональних переконань. Енергійне (рішуче) оспорювання. Формування раціонально-емотивних уявних образів. Безумовне прийняття. Використання гумору. Використання раціональної рольової гри. Тренінг навичок. Використання заохочень і покарань.
3. Основні поняття когнітивної терапії (КТ) А. Бека. Схеми. Обробка інформації. Автоматичні думки. Когнітивні помилки. Робота з автоматичними думками і переконаннями. Цілі КТ. Область застосування КТ.

Питання для дискусійного обговорення

- На Вашу думку, які з психотехнік РЕТ дієвіші: ті, що клієнт повинен виконувати самостійно, або «домашнє завдання», або ті, що виконуються разом із психологом та групою, або «рольова гра»?
- Роль когнітивних помилок у процесі мислення.

Практичні вправи

Вправа «Самопокарання» (І. Малкіна-Пих)

Мета: допомогти клієнту знайти вагомі контраргументи для кожної ірраціональної думки. Когнітивне обумовлення відрази.

Методичні рекомендації.

Використовуйте список основних переконань клієнта. Запишіть основні типи ситуацій, в яких переконання проявляються. Кожна ситуація має бути досить детально описана конкретною сценою так, щоб клієнт міг її чітко візуалізувати. Нехай клієнт представить одну зі сцен з супутніми ірраціональними думками; коли

це буде зроблено досить чітко, дайте йому таку інструкцію: «Добре. Тепер уявіть, будь ласка, найгірші можливі наслідки від подібних ірраціональних думок. Що поганого може статися через такий спосіб мислення? Який біль він вам приносить? Що гарного ви через нього впустили і що так і не сталося? Якої шкоди було завдано вашій самоповазі? Щосталося з вашими взаєминами з людьми? Як це відбилося на вашому житті? Уявіть собі, що все це сталося тільки завдяки вашим ірраціональним думкам. Не просто думайте про все погане, а уявляйте це до тих пір, поки воно не буде виразним настільки, що ви почнете відчувати негативні емоції». Повторіть неприємну сцену як мінімум три рази для кожної ірраціональної думки. Якщо хочете, ваш клієнт може коментувати в голос те, що він уявляє, це допоможе зробити сцени як можна більш відразливими. Зробіть аудіозапис вправи і проінструктуйте клієнта слухати його по три рази на тиждень протягом декількох тижнів.

Вправа «Негативні ярлики» (І. Малкіна-Пих)

Мета: Когнітивне обумовлення відрази; допомогти клієнту знайти вагомі контраргументи для кожної ірраціональної думки. Слова – це символи ширших понять, і ці символи часто мають негативний підтекст, який викликає неприємну емоційну реакцію. Асоціюючи негативно забарвлені назви з ірраціональними думками клієнта, ведучий може допомогти йому сформуванню негативну реакцію на самі думки.

Методичні рекомендації.

Кожен раз, коли клієнт думає або висловлює ірраціональні думки, він повинен говорити собі такі слова: тупий, безпідставний, безглуздий, дурний, абсурдний, дитячий, ідіотський, нудний, монотонний, даремний, сміхотворний, убогий, нетямущий, ослиний, нескладний, недороблений, наївний, порожній, недоречний, смішний, плоский, марення. Як і в будь-якому іншому негативному обумовленні, важливо, щоб клієнти навішували ярлики на свої думки, а не на себе, наприклад: «Я розумний, але ця думка ідіотська».

Рекомендована література:

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студ. старших курсов психол. фак. и отд-ний ун-тов / А.Ф. Бондаренко. - М.: Независимая фирма "Класс", 2001. - 331 с.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. - М.: Прогресс, 2003. - 368 с.
3. Солсо Р.Л. Когнитивная психология / Р.Л. Солсо. - М.: Триволо, 1996. - 600 с.
4. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии / Под. ред. А.М. Боковой. - М.: Когито-центр, 2000. - С. 224-267.
5. Эллис А. Психотренинг по методу А. Эллиса / А. Эллис. - СПб.: Питер, 1999. - 288 с.
6. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / К.Г. Юнг. - М.: Просвещение, 1993. - 331 с.

7. Малкина-Пых И.Г. Техники гештальта и когнитивной терапии / И.Г. Малкина-Пых. – М.: ЭКСМО, 2004. – 156 с.

Практичне заняття 3.

3.Нейролінгвістичне програмування у груповій психокорекції

Мета: набути знання з основ нейролінгвістичного програмування як напряму групової психокорекції.

Обговорення теоретичних питань

1. Основні положення та поняття НЛП. Особливості НЛП. Базисні принципи.
2. Репрезентативні системи: зорова, слухова, кінестетична.
3. Стратегії діяльності: ефективна та неефективна.
4. Ключі доступу.
5. Стан трансу. Проблемні стани клієнта і «ресурсний» стан клієнта. Стани асоціації і дисоціації.
6. Конгруентний і неконгруентний стан клієнта.
7. Внутрішній конфлікт.
8. Здібності психолога-консультанта: встановлення і підтримання довірчих відносин, висока сенсорна чутливість, гнучкість.
9. Процес корекції: слідування за клієнтом і ведення клієнта.

Питання для дискусійного обговорення

- НЛП-підхід призначений для формування нових модальностей у клієнтів.
- Ведучий НЛП повинен володіти певними здібностями.

Практичні вправи

Вправа «Зміни стосунків» (В. Ельманович)

Мета: подивитися на себе очима іншої людини, для того щоб знайти в себе гарні якості.

Методичні рекомендації.

Якщо Вам здається, що вас ніхто не любить, спробуйте подивитися на себе з боку очима іншої людини і знайти в собі щось хороше. Оволодівши цією технікою за допомогою позицій сприйняття НЛП, Ви відчуєте себе дійсно коханим. Для цього виконайте наступні вправи.

1. Уявіть собі у всіх деталях людину, яка коли-небудь любила Вас. Головне – будьте в цьому впевнені, інакше реалізація техніки не вдасться.
2. Уявіть, що Ви стоїте перед склом, через яке розглядаєте цю саму людину. Що особливого для Вас у цій людині? Що приваблює? Постарайтеся перейнятися її особистістю і якомога жвавіше і натуральніше уявити характер людини.
3. Зосередьтеся. Вийдіть зі свого тіла і увійдіть в тіло людини, яка Вас любить. Асоціюйте себе з нею. Якщо не можете це реалізувати з перших спроб,

використовуйте техніку накладення. Тобто, почніть з вербалізації, після чого послідовно додайте інші сенсорні модальності.

4. Опишіть самого себе очима люблячої людини (не забудьте, що Ви перебуваєте в її тілі). При цьому, робіть акценти на тому, чого в буденному житті любляча людина в Вас не помічає.

5. Поверніться у своє тіло, взявши всі позитивні відчуття з собою – почуття, що Вас дійсно хтось любить.

Вправа «Метафора вирішує проблему» (В. Ельманович)

Мета: проаналізувати, яке мислення може сприяти вирішенню проблем.

Методичні рекомендації.

За допомогою цієї вправиви на практиці зрозумієте, як мислення сприяє вирішенню ваших проблем.

1. Поміркуйте про яку-небудь свою проблему, яку б ви хотіли вирішити поновому. Візьмемо, наприклад, нездатність зосередитися на роботі. Визначте якийсь фізичний простір перед собою і сфокусуйте на ньому увагу. Тепер зробіть крок у цей простір і асоціюється з проблемою. Відчуйте, що з Вами в цей момент відбувається.

2. Тепер вийдіть з проблемної ситуації в метапозиції.

3. Поміркуйте про що-небудь, щови регулярно робите, але що не має відношення до проблеми. Це має бути Вашим ресурсом і приносити задоволення. Наприклад, вміння красиво малювати. Тепер, для цього ресурсного стану зафіксуйте новий фізичний простір перед собою. Зробіть в нього крок і зосередьтеся на відчутті вміння виходити зі складних ситуацій.

4. Подивіться на свою проблему через призму свого ресурсу. Придумайте метафору, що зв'язує проблему і ваш ресурс, щоб задача знаходила вираження у сфері активності ресурсу. Наприклад: нездатність зосереджуватися на роботі схожа на те, як би при малюванні у Вас що раз ламався олівець.

5. Знайдіть вихід з метафоричного представлення проблеми під час стану ресурсної активності. Наприклад, зосередьтеся на контролі сили натиску олівця на папір, і малювання піде само собою.

6. Зробіть крок назад у метапозиції і подумайте, як би Ви перемістили метафоричне рішення задачі в реальні обставини, де перед Вами стоїть та сама проблема. Тепер зробіть крок у простір проблемної ситуації, щоб подивитися, чи вийде у Вас вийти з глухого кута. Наприклад, зосередження на контролі над моїм олівцем подібно з визначенням цілей і мотивації моєї роботи. Я розумію «навіщо», тому розуміння того «як» і «що» прийде саме собою.

Вправа «Вирішення внутрішніх конфліктів» (В. Сатир)

Мета: інтегрувати неузгодженні частини особистості.

Методичні рекомендації.

1. Чітко ідентифікуйте і відокремте частини одна від одної. Буде здаватися, що вони висувують конфліктуючі вимоги. Наприклад, одна частина може вимагати свободи і дозвілля, а інша гарантії сталого доходу. Або ж одна може бути дуже акуратною у поведінці з грошима, інша марнотратною. Одна частина може бути надмірно стурбованою тим, щоб допомагати близьким людям, в той час як інша

обурюється висунутими ними вимогами. Кожна частина буде вам казати негативні оціночні судження про іншу частину. Деякі частини будуються на ціннісних орієнтація батьків, і їм може виявитися бути важко співіснувати з тими частинами, які випобудували самостійно, спираючись на свій власний життєвий досвід. І у кожної частини є своя цінність.

2. Отримайте ясну репрезентацію кожної частини. Якщо це дві частини, ви можете помістити по одній на кожній руці або посадити поблизу себе на стільцях. Отримайте повну візуальну, кінестетичну і аудіальну репрезентацію кожної частини. Як вони виглядають? Що вони відчують? Як звучить їх голос? Чи є якісь слова чи фрази, якими можна було б охарактеризувати їх? Нехай обидві частини досліджують вашу тимчасову лінію, сьогодення і майбутнє, і визначають себе, свою історію і спрямованість.

3. З'ясуйте наміри кожної частини. Врахуйте, що кожна з них має позитивні наміри. Піднімайтеся вгору на стільки, наскільки вам необхідно для того, щоб частини могли дійти згоди щодо результату.

4. Переговори. Які ресурси кожної частини могли б виявитися корисними іншій частині для реалізації її інтересів? Чим можна обмінятися? На чому вони могли б скооперуватися? Що кожна з них хоче від своєї суперниці, щоб отримати задоволення? Конфлікт між ними стає для них перепорою на шляху до реалізації їх намірів. Попросіть кожну частину подати сигнал у тому випадку, якщо їй буде щось необхідно, наприклад, час, дозвіл, увагу або вдячність.

5. Запитайте кожну частину, чи хоче вона об'єднатися з іншою частиною для вирішення їх спільних проблем. Чи дійсне їх злиття не має ніякого значення? Для частин може виявитися більш корисним триматися порізно (якщо можна так висловитися). Але якщо вони все ж захочуть інтегруватися, запропонуйте їм злитися фізично у вашому тілі тим способом, який випорахуєте правильним. Якщо частини розташовувалися у вас на руках, злийте їх разом візуально, допомагаючи собі з'єднанням рук. Потім створіть картинку, звук і відчуття нової інтегрованої частини і прийміть її в себе настільки швидко, наскільки вважаєте за потрібне. Посидьте деякий час спокійно, щоб оцінити зміну. Можливо, ця нова частина захоче переглянути вашу тимчасову лінію, змінивши погляд на минулі події і переживання, під час цих переговорів можуть спливати на поверхню і інші частини. Чим глибше конфлікт, тим більш ймовірно, що це відбудеться. І всі вони можуть захотіти приєднатися до переговорів.

Рекомендована література:

1. Андреас К., Андреас С. НЛП. Измените свое мышление – и воспользуйтесь результатами. Новейшие субмодальные вмешательства / К. Адриан, С. Адриан. – СПб.: Ювента, 1994. – 238 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук [и др.] ; науч. ред. Л.Ф. Бурлачук. - СПб. [и др.]: Питер, 2007. - 480 с.
3. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. Нейролингвистическое программирование. / Р. Бендлер – СПб.: Ювента, 1994. – 168 с.

4. Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек – в принцы. Нейро-лингвистическое программирование / Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1994. – 240 с.
5. Макдональд В. Руководство по субмодальностям / В. Макдональд – Воронеж, 1994. – 89 с.
6. О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. Новейшая психология личного мастерства. / Д. О'Коннор, Д. Сеймор – Челябинск: Версия, 1997. – 256 с.
7. Ксендзюк О. Трансформация личности: нейролингвистическое программирование / Анализ и комм. О. Ксендзюк. – Одесса: Хаджибей, 1995. – 352 с.

Практичне заняття 4.

4. Використання психодрами у груповій психокорекції

Мета: проаналізувати особливості використання психодрами у груповій психокорекції, вивчити основні поняття, процедури та принципи роботи психодраматичних груп, апробувати основні психодраматичні техніки.

Обговорення теоретичних питань

1. Історія виникнення та розвиток психодрами. Визначення психодрами. Вплив на психодраму релігії, філософії та театру.
2. Рольова гра. Стадії рольового розвитку, інtrarольовий конфлікт. Спонтанність. Теле. Катарсис. Інсайт.
3. Психодраматична група. Ролі в психодрамі. Елементи психодрами: протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», глядачі, сцена.
4. Фази психодрами. Розігрів (ведучого, групи, протагоніста). Психодраматична надія. Шерінг.
5. Види психодрами. Психодрама, центрована на протагоністі. Психодрама, центрована на групі.

Питання для дискусійного обговорення

- Психодрама ефективніша за психоаналіз.
- Використання елементів психодрами в навчальному процесі.

Практичні вправи

Вправа «Скульптура родини» (О. Євтихов)

Мета: Вправа використовується як в сімейній терапії, так і в психодраматичних групах для дослідження сімейних взаємин. Корекційно метод може застосовуватися для дослідження труднощів у стосунках між членами сім'ї. Вправа дає також корисний матеріал для подальших психодраматичних занять.

Методичні рекомендації.

Одному з учасників пропонується створити скульптуру або живу картину своєї сім'ї. Протагоніст будує скульптуру і повідомляє кожному «допоміжному Я» фразу,

що характеризує даного члена сім'ї. Потім попросить учасників поділитися з групою своїми почуттями. Проводиться шерінг.

Вправа «Дзеркало» (Є. Семенова)

Мета: змодельовати новий вид поведінки і навчитися демонструвати дисфункціональні аспекти старих форм поведінки; розширити зону психологічного бачення.

Методичні рекомендації.

«Допоміжне Я» програє якісь моменти поведінки протагоніста, а той спостерігає за цим, сидячи в залі для глядачів. Іноді яка-небудь характерна риса чи особливість протагоніста може відбиватися в дзеркалі в перебільшеному вигляді для того, щоб він міг вивчити її більш докладно. Режисер може спеціально налаштувати дублерів на те, щоб вони перебільшували ті емоції, які пригнічує протагоніст. Практично техніка «дзеркало» може бути використана безліч разів протягом однієї і тієї ж психодрами. Режисер може попросити кого-небудь зучасників: «Встань поруч і покажи, як він це робить». Як показує досвід, техніка «дзеркало» може надавати бентежний вплив на протагоніста, якщо йому і так важко сконцентруватися на психодраматичній дії, і може виявитися просто непоміченою ним, якщо він глибоко залучений в дію. Разом з тим «дзеркало» ефективно концентрує, фокусує увагу глядачів на певних аспектах поведінки протагоніста. Техніка «дзеркало» може використовуватися в будь-яких формах групової роботи. Наприклад, умовному протагоністу можна запропонувати виконувати будь-які рухові вправи або просто рухи, а «дзеркало» має точно і миттєво відтворювати всі ці рухи. В умовного протагоніста виникає відчуття сконцентрованості уваги іншого учасника на ньому, відчуття зв'язку з іншою людиною і значимості своїх дій. Ефект посилюється, якщо протагоніст рухається в «галереї дзеркал», де його рухи повторюють відразу багато учасників.

Вправа «Сновидіння» (Н. Хряцова, С. Макшанов)

Мета: розширити зону психологічного бачення, зняти психологічні бар'єри

Методичні рекомендації.

На сцені програється сновидіння протагоніста, який може як режисер, організувати дію так, як вона йому зараз бачиться, і вибрати допоміжних гравців для відтворення персонажів сну. Можна використовувати ті сновидіння, які наснилися учасникам в період проходження ними психодраматичної групи, або ті, які часто повторюються або здаються самій людині дуже значущими. Допоміжні гравці можуть рати будь-які предмети, явища і навіть абстрактні поняття.

Вправа «Суд» (О. Євтихов)

Мета: розвинути здатність до прощення, навчитися контролювати свої негативні емоції.

Методичні рекомендації.

Протагоніста просять вибрати допоміжного гравця на роль Бога. Бог «відносить» протагоніста в бік і повідомляє йому, що він помер і спочиває на небесах. Потім він пропонує йому взяти на себе відповідальність за рішення про те,

чи буде допущений на небеса значимий інший, на якого протагоніст сердитий. Ця техніка відтворюється і в інших конфліктних ситуаціях данного протагоніста до тих пір, поки не буде досягнуто рішення.

Рекомендована література:

1. Блатнер Г. Психодрама, ролевая игра, методы действия / Г.Блатнер – Пермь, 1993. – 76 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук [и др.] ; науч. ред. Л.Ф. Бурлачук. - СПб. [и др.]: Питер, 2007. - 480 с.
3. Гриншпун И.Б., Морозова Е.А. Психодрама. // Основные направления современной психотерапии / И.Б. Гриншпун, Е.А. Морозова – М.: Когито-Центр, 2000. – 98 с.
4. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом / П.Ф. Келлерман – М.: Класс, 1998. – 240 с.
5. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / Д.Киппер. – М.: Класс, 1993. – 224 с.
6. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Г. Лейтц – М.: Прогресс-Универс, 1994. – 352 с.

МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Практичне заняття 5

Тема 1. Основи організації і проведення групової психокорекції пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку

1. Особливості уваги дітей дошкільного віку
2. Особливості уваги дітей дошкільного віку
3. Особливості розвитку саморегуляції пізнавальної діяльності
4. Особливості мислення дітей дошкільного віку
5. Особливості пам'яті дітей дошкільного віку
6. Стадії розвитку творчого мислення дітей дошкільного віку

Мета: проаналізувати вікові особливості дітей дошкільного віку, ознайомитись з особливостями виконання практичних вправ для розвитку пізнавальної діяльності.

Обговорення теоретичних питань

1. Особливості уваги дітей дошкільного віку
2. Особливості уваги дітей дошкільного віку
3. Особливості розвитку саморегуляції пізнавальної діяльності
4. Особливості мислення дітей дошкільного віку
5. Особливості пам'яті дітей дошкільного віку
6. Стадії розвитку творчого мислення дітей дошкільного віку

Практичні вправи

Мета: розвиток у дитини уваги, логічних операцій: аналізу, порівняння, узагальнення, класифікації.

Методичні рекомендації:

«Хто швидше».

Пропонуються картки з зображенням ягід, предметів одягу, домашніх тварин і т.д. Ведучий називає: «Тварини». Учасники гри повинні швидко відібрати відповідні картки. Завдання

«Класифікація геометричних фігур».

Пропонуються вісім геометричних фігур, які відрізняються за трьома ознаками: кольором, формою, розміром. Це, наприклад, великі й маленькі квадрати й кола зеленого і червоного кольору або великі й маленькі трикутники і прямокутники синього й жовтого кольору і т.д. Суть завдання полягає в триразовій класифікації фігур зі зміною ознак узагальнення. Дитина повинна знайти спільність фігур за однією з наочно сприйманих ознак, абстрагуючись від інших, і розкласти фігури на групи трьома способами. Бажано, щоб дитина пояснила свої дії.

Мета: розвиток у дитини різних видів пам'яті та прийомів запам'ятовування.

Методичні рекомендації:

«Пошук знайомого».

Дитині пропонують картку із зображенням 5—6 знайомих предметів і просять запам'ятати їх. Потім пропонують другу картку з зображенням 8—10 знайомих предметів. Дитина повинна відшукати серед них ті, що були на першій картці. Можливий аналогічний варіант із зображенням фігур.

«Що не назвали?».

На столі викладають 8—10 предметних картинок і в розбивку називають їх, крім одної—двох. Дитина повинна сказати, які предмети дорослий «забув» назвати.

«Повтори почуте».

Постукайте по столу певну кількість разів у певному ритмі і попросіть дитину повторити почуте.

«Знайди картинку». Пропонується для запам'ятовування ряд слів. Потрібно з розкладених на столі картинок вибрати ті, на яких зображені названі предмети.

«Намалюй, що запам'ятав». Показати дитині протягом 10 секунд таблицю з намальованими на ній геометричними фігурами й запропонувати намалювати фігури, що запам'яталися. Можливі різні варіанти зображень.

Мета: розвиток у дитини різних видів уваги

Методичні рекомендації.

Методика Шульте — Креліна зі змінами. Дитині по черзі пропонують таблиці з зображенням цифр від 1 до 25 (для дошкільників — до 10) чорного кольору, чорного й червоного кольорів (в останній, цифри того й іншого кольору (від 1 до 25)). Цифри розташовані в довільному порядку. Потрібно: а) знайти й назвати цифри послідовно від 1 до 25; б) знайти й назвати всі цифри у

зворотному порядку; в) одночасно називати червоні цифри в зростаючому порядку, а чорні — у спадаючому. Завдання можна проводити як гру—змагання на час.

«Лабіринт».

Послідовність подачі лабіринтів:

1. Лабіринт із нескладною конструкцією, у якому необхідно за певною лінією прийти до мети. Потребує стійкості уваги.

2. Середньої складності лабіринт, у якому необхідно з декількох ліній вибрати потрібну і пройти до мети. Потребує володіння випереджальним сприйняттям, орієнтування на аркуші.

3. Складний за конструкцією лабіринт, що складається з переплетень або проходження по лінії, яка передбачає виконання певної умови чи правила. Вимагає цілісного сприйняття, стійкої уваги.

Практичне завдання 6.

Тема 2. Особливості організації і проведення групової корекційно-розвивальної роботи з молодшими школярами.

1. Особливості уваги дітей молодшого шкільного віку
2. Особливості уваги дітей молодшого шкільного віку
3. Особливості розвитку саморегуляції пізнавальної діяльності
4. Особливості мислення дітей молодшого шкільного віку
5. Особливості пам'яті дітей молодшого шкільного віку
6. Стадії розвитку творчого мислення дітей молодшого шкільного віку

Мета: проаналізувати вікові особливості дітей шкільного віку, ознайомитись з особливостями виконання практичних вправ для розвитку пізнавальної діяльності.

Обговорення теоретичних питань

1. Особливості уваги дітей молодшого шкільного віку
2. Особливості уваги дітей молодшого шкільного віку
3. Особливості розвитку саморегуляції пізнавальної діяльності
4. Особливості мислення дітей молодшого шкільного віку
5. Особливості пам'яті дітей молодшого шкільного віку
6. Стадії розвитку творчого мислення дітей молодшого шкільного віку

Мета: розвиток у дитини різних видів уваги

Методичні рекомендації:

Наприклад, молодшим школярам можна запропонувати тексти, що містять певну кількість помилок. Діти за п'ять хвилин повинні знайти й виправити всі помилки.

Старі лебеді схилили горі шиї.

Узимку в саду розцвіли яблуні.

Дорослі й діти купалися на березі.

Унизу над ними розстелялася пустеля.

У відповідь я киваю йому рукою.

Сонце доходило до верхівок дерев і холалося за ними.

Бур'яни шипучі і плідні.

Настолі лежала карта нашого міста.

Літак сюди, щоб допомогти людям.

Незабаром удалося мені на машині.

Дві справи одночасно».

Ігри, що виробляють здатність до розподілу уваги в процесі зорового і слухового сприймання.

Розповідати напам'ять вірш і одночасно малювати на папері по черзі знаки:——. ...

Викреслювати букву й рахувати удари (ведучий через певний інтервал стучить олівцем по столу).

«Навпаки» — на запитання ведучого потрібно відповідати словом і кивком голови, при цьому, якщо згодний, говорити «так», одночасно кивком голови виражати незгоду і навпаки. Взаємовиключне координування слова й руху потребує великої уваги й постійного контролю, тому вправа достатньо важка для виконання.

Мета: розвиток у дитини логічних операцій: аналізу, порівняння, узагальнення, класифікації.

Методичні рекомендації:

«Покажи, що не підходить» (на основі методики «четвертий зайвий»).

1. Дряхлий, маленький, старий, зношений, ветхий.
2. Незабаром, швидко, поступово, квапливо, поспішно.
3. Ненавидіти, нехтувати, обурюватися, гніватися, розуміти.
4. Темний, світлий, блакитний, яскравий, тьмянний.
5. Секунда, година, рік, вечір, тиждень.
6. Сміливий, хоробрий, рішучий, злий, відважний.
7. Футбол, волейбол, хокей, плавання, баскетбол.

«Звуковий аналіз слів».

Пропонується картинка, на якій зображено багато різних предметів. Потрібно назвати тільки ті предмети, назви яких починаються із заданого звука, наприклад «С». Можна ускладнити, наприклад, підрахувати про себе і сказати, яких предметів на малюнку більше — тих, назви яких починаються зі звука «С» чи зі звука «К».

«Підбери слово». Закінчити речення одним із поданих слів. Наприклад:

Перший місяць зими... (листопад, грудень, січень).

Батько старший від свого сина... (часто, завжди, рідко, ніколи).

У дерева завжди є... (листя, гілки, квіти, тінь).

Мета: розвиток у дитини різних видів пам'яті та прийомів запам'ятовування.

Методичні рекомендації.

«Хто більше запам'ятає?».

Перший учасник гри називає будь — яке слово, наприклад «квітка». Наступний учасник повторює назване слово і вимовляє якесь інше, наприклад

«ліс». Третій учасник гри повторює вже два попередніх слова («квітка», «ліс») і вимовляє своє: «школяр» і т.д. Переможцем стає той, хто зможе відтворити більшу кількість слів.

«Запам'ятовуємо малюючи». Ведучий послідовно називає слова, після кожного названого слова робить паузу. За цей час учасники гри повинні якимось малюнком зобразити назване слово. Нехай малюнок буде не зовсім зрозумілий для інших, аби гравець міг потім одне за одним назвати слова. Хто запам'ятав більше слів за інших, той і виграв.

«Запам'ятовуємо слова». Гра проводиться в парах. Кожний із партнерів на аркуші паперу пише 20 будь — яких слів. Поки гравці пишуть, вони повинні запам'ятати ці слова. Дається обмеження в часі. Потім учасники гри обмінюються аркушами і перевіряють, наскільки добре кожний із них запам'ятав записані ним самим слова.

«Кольори». Ведучий пропонує всім учасникам по черзі назвати п'ять предметів одного кольору (червоного, зеленого, синього і т.д.). Той із гравців, хто за 1 хвилину не зможе пригадати п'ять предметів названого кольору, вибуває з гри. Повторювати вже названі предмети не можна.

МОДУЛЬ 2. ГРУПОВА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ І ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ ЇЇ РОЗВИТКУ

Практичне заняття 7

Тема: Формування і розвиток дитини в процесі соціалізації.

Мета: проаналізувати вікові особливості раннього дитинства, ознайомитись з особливостями виконання практичних вправ з дітьми раннього віку (1-3 роки).

Обговорення теоретичних питань

1. Основні тенденції розвитку в ранньому дитинстві.
2. Розвиток моторики: ігри на розвиток загальної моторики; ігри на координацію рухів; ігри, що навчають швидко бігати; ігри, що навчають стрибкам; ігри, що формують навички повзання; ігри, що розвивають почуття рівноваги; ігри з м'ячем.
3. «Пальчикова гімнастика».
4. Розвиток предметних дій.
5. Розвиток мови.
6. Загально-розвиваючі ігри.
7. Ігри-заняття, що розвивають сприйняття величини, форми, кольору.
8. Ігри-заняття із сюжетними малюнками.

Питання для дискусійного обговорення

- Можливості використання провідної діяльності раннього віку у психокорекційній роботі.

- Ігри як засіб розвитку гармонійної особистості дитини.

Практичні вправи

Ігри на розвиток загальної моторики (О. Істратова)

Мета: опанувати навички розслаблення.

Методичні рекомендації:

вправи, спрямовані на регуляцію м'язового тону. Загальний принцип цих вправ – сильне напруження м'язів із наступним їх розслабленням.

1. «Човник». Дитина лягає на спину, витягнувши руки над головою. За командою одночасно підіймає прямі ноги, руки і голову. Ця поза тримається максимально довго. Потім виконується аналогічна вправа, лежачи на животі.

2. Дитина лежить на спині, ноги зігнуті в колінах, ступні на підлозі, руки витягнуті уздовж тулуба. Протягом хвилини ноги біжать, сильно тупаючи по підлозі, верхня частина тулуба і голова залишаються нерухомими. Після виконання вправи дитина лежить розслаблено з закритими очима. Ведучий може провести сеанс релаксації.

Вправи для розвитку великої моторики (О. Істратова)

Мета: формування одночасних сенсорно-моторних взаємодій, відчуття меж свого тіла та його положення в просторі.

Методичні рекомендації:

1. «Колобок». Лежачи на спині, підтягнути коліна до грудей, обхопити їх руками, голову підтягнути до колін. У такому положенні перекотитися декілька разів спочатку в одну, потім в іншу сторону.

2. «Повзання на животі». Спочатку по-пластунськи. Потім тільки на руках, ноги розслаблені. Згодом лише за допомогою ніг, руки за спиною (на останніх етапах руки за головою, лікті в сторони).

3. «Павучок». Дитина сідає на підлогу, руки ставить трохи позаду себе, згинає ноги в колінах і підіймається над підлогою, спираючись на долоні та стопи. Крокує одночасно правою рукою і правою ногою, потім лівою рукою і лівою ногою (вправа виконується за чотирма напрямками – вперед, назад, праворуч, ліворуч). Крокує одночасно різнойменна рука і нога. Після освоєння додаються рухи голови, очей і мова в різних поєднаннях.

4. «Гусенята». Відпрацьовується «гусячий крок» із прямою спиною за чотирма напрямками (вперед, назад, праворуч, ліворуч). Потім із плоским предметом на голові. Після відпрацювання застосовуються різноспрямовані рухи голови, язика, очей.

Ігри із сюжетними малюнками (О. Істратова).

Ігри-заняття із сюжетними малюнками, розвивають не тільки мовлення та рухи дітей, але й уяву, творчі нахили, здатність до перевтілення. Дитина розглядає малюнки, наслідує рухи персонажів, зображених на них (людей, тварин), відтворює їхні голоси. Малюк описує предмети, виокремлює їхні суттєві ознаки, знаходячи схожі та відмінні риси і розширюючи, таким чином, свої уявлення про навколишній світ.

1. «Хто що робить?»

Мета: навчити дитину уважно розглядати картинку і називати зображені на ній предмети та їх якості; виконувати дії, які вона бачить на картинці; розвиток ігрових навичок.

Методичні рекомендації.

Матеріал – картинки з однією дією, зміст яких легко зрозуміти: хлопчик грає на барабані; ведмежа притиснуло до себе діжечку з медом; дівчинка змітає щіткою крихти зі столу; хлопчик із лієчки поливає квіти; дівчинка причісує ляльку; малюк тримає кульку. Іграшки та предмети, зображені на картинках – барабан, діжечка, щітка, лійка, лялька, гребінець, кулька. Дитина обирає картинку і розповідає про те, що на ній зображено. Потім вона йде до столика з іграшками та предметами, знаходить потрібне й відтворює дію, зображену на картинці, – наприклад, стукає в барабан.

Рекомендована література:

1. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. – М.: Академия, 2002. – 179 с.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 349 с.
3. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 443 с.
4. Максименко С.Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С.Д. Максименко, В.В. Клименко, А.В. Тостоухов. - К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. - 151 с.
5. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
6. Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.В. Галанова. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 240 с.

Практичне заняття 8

Тема: Особливості організації і проведення групової психокорекції корекції особистісних проблем і поведінки в молодшому і середньому шкільному віці.

1. Психокорекція молодших школярів з проблемами в поведінці
 - 1.1. Агресивна поведінка
 - 1.2. Психокорекція гіперактивної поведінки
 - 1.3. Психокорекція зайвої сором'язливості
 - 1.4. Психокорекція проблеми брехливості
 - 1.5. Психокорекція девіантної поведінки, пов'язаної з крадіжками
 - 1.6. Психокорекція поведінки дітей-ізгоїв

Мета: проаналізувати завдання, принципи та методи психокорекційної роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку; розглянути показання для застосування групової форми психокорекційної роботи, рекомендації з

формування дитячої психокорекційної групи; вивчити способи оцінки ефективності роботи шляхом виконання практичних вправ.

Обговорення теоретичних питань

1. Мета, завдання та принципи психокорекційної роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку
2. Методи корекційної роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку
3. Показання для застосування групової форми психокорекційної роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.
4. Рекомендації з формування дитячої психокорекційної групи.
5. Організація групової роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.
6. Оцінка ефективності проведеної психокорекційної роботи.

Питання для дискусійного обговорення

- Ефективність психокорекційної роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку залежить від уміння психолога спрямовувати роботу відповідно до поставленої мети.
- Універсальність методу арттерапії для роботи з різними віковими групами.

Практичні вправи

Вправа «Сліпий і поводитир» (О. Євтихов)

Мета: встановлення міжособистісної довіри.

Методичні рекомендації.

Ведучий пропонує учасникам розподілитися на пари і встати один за одним. Той, хто стоїть попереду, – сліпий, позаду – поводитир. Поводир бере партнера за талію. Сліпий заплющує очі та не відкриває їх поки грає музика. Поводир повинен швидко, але дуже обережно водити сліпого по кімнаті. Завдання поводиря – вести свого сліпого так, щоб він не натрапив на інші пари, стіни, стільці. Коли замовкне музика, учасники міняються ролями. Ця вправа дає наочну інформацію про те, наскільки члени групи довіряють один одному, як їм працюється в парі. По завершенні вправи учасники діляться своїми враженнями і відчуттями. Обговорення будується на наступних запитаннях: «Що відчували учасники?», «У якій ролі було легше?». Також необхідно поставити запитання щодо наявності довіри до поводиря, життя, оточуючих – «Чи може існувати спілкування без довіри?»

Вправа «Як навчитися виказувати і приймати знаки уваги» (О. Істратова)

Мета: надати учасникам можливість пережити новий спосіб прийняття знаків уваги від інших.

Методичні рекомендації.

Всі учасники групи утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє, стоячи обличчям один до одного та утворюючи пару. Перший представник пари

демонструє ширий знак уваги партнеру, що стоїть навпроти. Другий відповідає: «так», «звичайно», «але», «крім того, я ще й...» (називає те, що він цінує і за що заслуговує на увагу). До знаків уваги належать вчинки, навички, зовнішність тощо. Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок ліворуч, утворюючи тим самим нові пари. Все повторюється до тих пір, поки кожен із учасників не подолає повне коло. Виконавши вправу, учасники групи обговорюють її за схемою: «Які почуття Ви відчували, коли виказували іншому знаки уваги?», «Що Ви відчували, коли знаки уваги виказували Вам?», «Чи легко Вам було реагувати на знаки уваги, виказувані у такий спосіб? Чому?» По закінченні обговорення учасники знайомляться з правилами позитивного вираження почуттів:

1. Ви не втрачаєте свій авторитет, якщо висловлюєте власні почуття.
2. Позитивні почуття ні до чого не зобов'язують.
3. Спробуйте висловити позитивні почуття жестикуляцією, мімікою, посмішкою, рукостисканням тощо.
4. Розподіляйте почуття на позитивні та негативні. Не змішуйте їх.
5. Якщо Ви одночасно відчуваєте як позитивні, так і негативні емоції, намагайтеся формулювати їх окремо і не поєднувати в «малозрозумілий коктейль» (наприклад, схвалення із загрозливим виразом обличчя). Зазначимо, що почуття, які ми висловлюємо, часто бувають не тільки позитивними, але й негативними.

Вправа «Я боюся» (О. Істратова)

Мета: виявити в учасників «зони страху» та виокремити речі, котрих вони бояться.

Методичні рекомендації.

Учасники повинні спробувати вибудувати стосовно себе фрази за наступним шаблоном: «Я боюся чогось, хоча інші цього не бояться». Завдання кожного – знайти в собі мінімум 3 страхи. Обговорення: «Бувають речі, яких дійсно варто боятися, наприклад оголені електричні дроти, дикі хижі тварини, автомобілі, що рухаються на великій швидкості. Але бувають і страхи менш раціональні, наприклад страх критики, успіху, страх поставити запитання викладачеві. Чи можемо ми серед названих страхів знайти абсолютно раціональні або абсолютно нераціональні?» Якщо група довго мовчить і не знаходиться учасника, який би розпочав обговорення, тренер починає з себе, відкрито повідомляючи про те, чого він боїться. Він активно підкріплює висловлювання кожного учасника невербально або фразами: «Так, дійсно, це буває страшно, цього варто побоюватися» тощо. Зазвичай формулювання власних страхів не викликає в учасників особливих труднощів. Якщо виникають тривалі паузи при обговоренні, то можна запропонувати учасникам самим називати того, хто буде говорити наступним, або кидати іграшковий м'ячик, на якому написано «мій страх».

Вправа «Я не боюся» (О. Істратова)

Мета: учасники повинні виявити в собі «зони сміливості» та виокремити ті дії, виконання яких не викликає в них страху, хоча дехто цього боїться.

Методичні рекомендації.

Учасники повинні спробувати вибудувати відносно себе фрази за шаблоном: «Я не боюся чогось, хоча цього і боїться (або не може) більшість людей». Завдання кожного – вимовити 3 подібні фрази. Обговорення: «Можливо, хтось із вас помітив, що він боїться того, чого не бояться інші учасники групи. Скажіть, будь ласка, іншим про це». У разі, якщо група надовго замовкає, тренер може вимовляти заздалегідь підготовлені фрази: «Я не боюся критики, хоча її боїться чимало людей», «Я не боюся виступати публічно, хоча цього бояться або не можуть чимало людей». Після виконання цих двох вправ часто можна виявити пари учасників, один із яких не боїться того, що жахає іншого. В цьому випадку можна використовувати вправу «Як же ти навчився цього не боятися?». Тренер поєднує пари учасників, у яких один боїться того, чого не боїться інший. Завдання тренера полягатиме в тому, щоб з'ясувати, яким чином інший учасник групи навчився не боятися того, чого боїться інший. Для цього необхідно сформувати пари наступним чином: «Спочатку просто знайдіть того, хто в попередніх вправах говорив, що він боїться того, чого Ви не боїтеся. Ті, для кого не знайшлося пари, просто поговоріть один із одним, щоб знайти такі речі. Тепер, будь ласка, намагайтесь з'ясувати у партнера, що йому допомогло чи допомагає не боятися». Обговорення: «Про які способи формування сміливості ми дізналися з наших діалогів?» Результатом виконання вправи має стати перелік різних способів боротьби зі страхом. Часто подібні розмови наштовхують на те, що один із учасників заявляє, що він ніколи цього не боявся. В такому разі йому дається завдання переконати партнера (краще – на конкретних прикладах), що боятися цього об'єкта або дії немає сенсу. Зазвичай, проведення цієї вправи призводить до того, що «сміливому» учаснику вдається досить чітко і повно сформулювати аргументи, які допомогли йому подолати ситуацію страху.

Практичне заняття 9.

Тема: Особливості організації і проведення групової психокорекції особистісних проблем та психологічної підтримки старшокласників.

1. Основні тенденції розвитку в підлітковому віці та ранній юності.
2. Розвиток пізнавальних процесів. Розвиток мислення. Розвиток уяви. Розвиток пам'яті.
3. Розвиток і корекція емоційної сфери.
4. Розвиток навичок спілкування та комунікативної компетентності.
5. Вправи, спрямовані на згуртування групи. Вправи на розвиток навичок спілкування. Вправи на формування конкретних соціальних навичок.
6. Розвиток особистості та самосвідомості. Вправи на розвиток позитивного Я-образу.
7. Вправи на розвиток статево-рольової ідентичності, уявлень про стосунки з протилежною статтю.
8. Профорієнтаційні ігри.
9. Вправи на релаксацію, підлітковий варіант аутотренінгу.

Мета: проаналізувати особливості групової психокорекційної роботи у підлітковому віці (11-14 років) і ранній юності (15-16 років); апробувати практичні вправи.

Обговорення теоретичних питань

1. Основні тенденції розвитку в підлітковому віці та ранній юності.
2. Розвиток пізнавальних процесів. Розвиток мислення. Розвиток уяви. Розвиток пам'яті.
3. Розвиток і корекція емоційної сфери.
4. Розвиток навичок спілкування та комунікативної компетентності.
5. Вправи, спрямовані на згуртування групи. Вправи на розвиток навичок спілкування. Вправи на формування конкретних соціальних навичок.
6. Розвиток особистості та самосвідомості. Вправи на розвиток позитивного Я-образу.
7. Вправи на розвиток статево-рольової ідентичності, уявлень про стосунки з протилежною статтю.
8. Профорієнтаційні ігри.
9. Вправи на релаксацію, підлітковий варіант аутотренінгу.

Питання для дискусійного обговорення

- Підлітковий вік – критичний вік.
- Аутотренінг – метод формування адекватної самооцінки в підлітків.

Практичні вправи

Вправа «Мій портрет у променях сонця» (Л. Анн)

Мета: усвідомлення і дослідження своєї ідентичності, актуалізація та усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості, підвищення самооцінки, розвиток позитивного «Я-образу»

Методичні рекомендації.

Вправу треба розпочати з установки: «Намалюйте сонце. У центрі сонячного кола напишіть своє ім'я (намалюйте автопортрет). Потім, уздовж променів напишіть все добре, що ви, про себе знаєте. Намагайтесь, щоб, променів було якомога більше». При виникненні труднощів ведучий сам називає і записує позитивні якості, притаманні дитині. Під час занять членам групи з низькою самооцінкою необхідно надавати психологічну підтримку. В умовах групової роботи використовується невербальна емоційна підтримка – доброзичливий погляд, легкі дотики, які схвалюють жести. На індивідуальних заняттях, в ході довірчих бесід вживається «змістовна похвала», підкреслюються успішні елементи діяльності.

Вправа «Змінна ролей» (Л. Штилева, Є. Петрухін)

Мета: розвиток статево-рольової ідентичності, уявлень про стосунки з протилежною статтю.

Методичні рекомендації.

Вправу треба розпочати з установки: «Іноді ми не помічаємо, яким чином вітаємося один з одним. Чому чоловіки при зустрічі потискають руки, а жінки обмінюються поцілунком у щоку? А всьому цьому є пояснення, корені якого тягнуться з далекого середньовіччя. Зустрічаючись, чоловіки давали один одному руки, показуючи, що в них немає зброї і їх наміри чисті. Щодо жіночих поцілунків у щоку, то цей ритуал означає побажання здоров'я, вираження приязні, ніжності, доброго ставлення до людини. У 16-17 ст. дружина чи донька господаря повинні були цілувати гостей на знак глибокої симпатії до них. І досі жінка, цілуючи дитину, чоловіка, подругу тим самим виражає свою любов, симпатію, ніжність, викazuje довіру». Далі, вибирається пара дівчат та пара хлопців. Кожній парі пропонується привітатися один з одним, граючи роль протилежної статі. Ведучий пропонує наступні ситуації для рольової гри: зустріч двох друзів/подруг після року розлуки; зустріч матері з донькою чи батька з сином; зустріч закоханих хлопця і дівчини. Після вправи обговорюються можливі труднощі, які виникли під час інсценування, а також традиції вітання, котрі базуються на історичних фактах і дослідженнях.

Вправа «Хода» («Поступ професіонала») (Н. Пряжніков).

Мета: у веселій формі змодельовати деякі типові риси та особливості поведінки тих чи інших професіоналів.

Методичні рекомендації.

Ведучий пропонує всім розрахуватися за порядком номерів. Кожен дістає аркуш паперу і проставляє на ньому в стовпчик стільки номерів, скільки виявилось учасників гри. Далі, вправу треба розпочати з установки: «Ця ігрова вправа водночас дуже незвична і дуже проста. Ми спробуємо зобразити ті чи інші професії за допомогою ходи, адже можна зображати різні речі і явища за допомогою жестів, міміки, поз тощо. Спочатку кожен повинен вибрати для себе професію, яку він захоче уявити за допомогою своєї ходи. Зараз кожен з вас по черзі встане зі свого місця, спокійно підійде до мене і дуже тихо (пошепки) скаже мені на вухо, якого професіонала він хотів би зобразити за допомогою своєї ходи. Після цього він так само тихо пройде на своє місце. Інші повинні будуть уважно спостерігати за ходом чергового гравця, а в своїх аркушах навпроти номера цього гравця написати ту професію, з якою у вас співвідносилася його хода. Адже відомо, що за ходом іноді можна дізнатися (вгадати), працює людина вантажником або артистом балету, військовим або бухгалтером тощо». Буде краще, якщо перший приклад покаже сам ведучий, оскільки вправа дійсно дуже незвична і у когось з гравців вона може викликати деяке здивування. Ведучий повинен продемонструвати, що немає нічого особливого в тому, що він просто встане зі свого місця, підійде до одного з гравців і пошепки скаже йому на вушко, яку професію він зображує за допомогою своєї ходи. Далі гравці по черзі роблять те ж саме, але називаючи попередньо свій порядковий номер. Ведучий записує у своєму листочку, який учасник яку саме професію хотів представити своєю ходом.

Рекомендована література:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2004. – 271 с.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 349 с.
3. Кеймани К. Аутогенная тренировка / К. Кеймани. – М.: ЭКСМО, 2002. – 150 с.
4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001. – 256 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко С.Д. - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 271 с.
6. Максименко С.Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С.Д. Максименко, В.В. Клименко, А.В. Тостоухов. - К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. - 151 с.
7. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитания (психотехнические упражнения и коррекционные программы) / Н.В. Самоукина. – М.: Московский институт повышения квалификации работников образования, 1992. – 154 с.

Практичне заняття 10.

Тема: Особливості організації і проведення психологічної підтримки та групового психокорекційного впливу в роботі з дорослими у важких кризових ситуаціях.

1. Поняття кризи
2. Динаміка кризи
3. Причини кризи
4. Психологічні особливості переживання кризи
5. Психологічна підтримка та психокорекція дорослих у важких кризових ситуаціях.

Обговорення теоретичних питань

1. Поняття кризи
2. Динаміка кризи
3. Причини кризи
4. Психологічні особливості переживання кризи
5. Психологічна підтримка та психокорекція дорослих у важких кризових ситуаціях.

Практичні вправи

Мета: розглянути практичні методи психологічної підтримки та психокорекційного впливу на прикладі роботи з дорослими у кризових ситуаціях.

Психокорекційна програма роботи з кризовими молодими подружжями

Мета: підвищити рівень міжособистісної комунікації, сприяти формуванню високого рівня подружньої адаптації.

Завдання: Підвищити когнітивну репрезентацію проблем у подружній парі. Сприяти проникненню партнерів у власні емоційні переживання, що репрезентують глибинний і особистісний смисл. Підвищити рівень усвідомленості репрезентації подружніх проблем на рівні тіла.

Показання: сімейні конфлікти, дисгармонія сімейних взаємин, зниження рівня подружньої адаптації, відсутність ефективних комунікативних патернів подружньої взаємодії.

Форми реалізації:

- 1.Індивідуальна (клієнт-центрований підхід К. Роджерса).
- 2.Спільна (підхід В. Сатир).
- 3.Групова (технологія груп-зустрічей К. Роджерса, групи фокусингу).

1 сесія – спільна зустріч з обома партнерами, на якій відбувається встановлення сімейного діагнозу за трьома рівнями: описовим, генетичним і функціональним.

Описовий рівень сімейного діагнозу складається з виявлення тих симптомів, які відбивають анормальні типи взаємодії: сварки, дизгамії, зради, емоційне відчуження, алкоголізація і т.п. На генетичному

Р. П. Федоренко. Психологія молоді сім'ї сімейна криза90рівні розглядається еволюція шлюбу, причому актуальні подружні конфлікти аналізуються у контексті розвитку сім'ї. Функціональний рівень діагнозу складається з виявлення провідного типу патологічної взаємодії партнерів (суперництво, ізоляція, псевдоспівробітництво, симбіоз і т.п.). Важливий також комунікативний аналіз, що, згідно з V.Satir, включає чотири аспекти:

- 1.Характер розподілу між партнерами похвал і осуджень.
- 2.Конгруентність (погодженість) вербальної і невербальної складових повідомлення.
- 3.Чіткість самопред'явлення – наскільки ясні і чіткі вербальні звертання, тон голосу, поза, експресія обличчя тощо.
- 4.Опис результатів рефлексивних обмінів (А звертається, В відповідає; А відповідає на реакцію В; В реагує на реакцію А і т.п.). Спостерігаючи за комунікацією між подружжям, терапевт аналізує рівень самоповаги і характер Я-образу кожного партнера.

Терапевт також спостерігає за способами, які кожен партнер використовує для власної низької самоповаги і побудови бажаного Я-образу. На думку V.Satir, людина, яка не може відкрито виявити свої бажання, здібності до особистісного росту і близькості з іншою людиною, звичайно переживає змішані почуття інфантильності, безсилля, некомпетентності і відсутності знаків сексуальності. У таких людей виникають труднощі з авторитетом, автономією і сексуальністю, щовиявляється у характері комунікацій. Модельний аналіз полягає у виявленні очікувань батьків стосовно своїх дітей у батьківській сім'ї. Функціонально-рольовий аналіз являє собою виявлення переважного типу подружньої взаємодії: батько-дочка, мати-син, брат-сестра і т.п.

2 сесія – сесія роджерсівської спільної терапії. “Слабкий” член родини говорить першим. Другий партнер при цьому мовчить. Його завдання полягає

в тім, щоб почути свого партнера. Потім говорить другий партнер. Психотерапевт реалізує техніки рефлексії, емпатійної відповіді і метафори. Мета сесії – створити ситуацію взаємного слухання партнерів. На цьому етапі реалізується стратегія “вираження себе”, коли один партнер у присутності іншого говорить про те, що він відчуває і думає, бачить і чує про себе і свого партнера. Крім того, на цьому етапі аналізуються границі між партнерами (суб’єктивна концепція непримиренних розбіжностей трансформується у концепцію унікальності). Крім того, аналізуються стосунки влади. Можливі чотири типи стосунків влади: домінуючий чоловік і пасивна дружина, домінуюча дружина і пасивний чоловік; відкрита боротьба чи суперництво й ізоляція.

3 сесія – індивідуальна робота з “проблемним” членом родини. Робота проводиться в роджерсівському ключі. Партнер проробляє свій внутрішній досвід, знаходить внутрішні конфлікти і проблеми, а також їх зв’язок з тим конфліктом, що виник із партнером.

4 сесія – робота з автобіографією “проблемного” партнера проводиться в групі. Ми використовуємо варіант методики, запропонованої О.С.. Суть методики така. Дається домашнє завдання написати автобіографію, причому дотримання визначеної хронологічної послідовності не є обов’язковим. Важливо увійти в потік переживань, нав’язаних тематичними груповими сесіями і розглянути своє життя під кутом зору запропонованої теми. На груповій сесії член групи зачитує свою автобіографію. Усі члени групи слухають, не перебиваючи і не перепитуючи. Ця вимога є обов’язковою, тому що в протилежному випадку людина, яка працює зі своєю біографією, може бути “вибита” із процесу переживання. Читання автобіографії займає приблизно хвилин тридцять. Потім починається другий етап групової сесії: члени групи починають ділитися своїми думками, фантазіями й емоціями з приводу автобіографії одного з членів групи, який при цьому мовчить. У груповому матеріалі можуть бути і власні думки з приводу автобіографії, і випадки з власного життя тощо.

На третьому етапі групової сесії один із членів групи (він вибирається тією людиною, яка працює зі своєю автобіографією) зачитує вголос ту ж автобіографію (не свою).

Нарешті, на четвертому етапі групової сесії автор авто-біографії говорить, що він почув, довідався, відчув і т.п.

5 сесія – використовуються фокусингові техніки (шести кроковий фокусинг) з тими подружжями, які мають рефлексію і готовність до роботи в цьому квазимедитативному ключі.

6 сесія – групова техніка (група зустрічей). Допускається участь в одній групі обох партнерів. Найчастіше перша групова сесія буває тематичною. Тематика може бути такою: “Що в чоловікові мене дратує?”, “Як чоловік може зрозуміти мене?”, “Яким би я хотіла бачити свого чоловіка?”, “Про якого чоловіка мріють жінки?” тощо. Теми, де головною фігурою є дружина, також пропонуються. Найчастіше використовується запропонована О.С. Кочаряном

техніка акваріума. Для розвитку статево-рольових властивостей особистості і їхньої гармонізації ми фасилітуємо тематичні групи: “Мій досвід бути жінкою (чоловіком)”, “Що в мені не приваблює чоловіків (жінок)?”, “Хто такий ефектний чоловік (жінка)?” і т. п. Гендерна тематика груп проводиться як в одностатевих групах, так і у змішаних. У змішаній групі ми використовуємо методику “акваріума”: внутрішнє коло (одностатеве) обговорює тему групової дискусії, а зовнішнє коло (протилежне за статтю внутрішньому) тільки слухає і не має права вступати в дискусію. Проводяться три сесії: у першій – дискусію веде перше коло, у другій – кола міняються місцями, а в третій – йде спільне обговорення. Очевидно, що в ряді випадків для проведення цієї статево-рольової психотехніки необхідно більш ніж три сесії. Кожна сесія обмежена за часом 1,5–2 години (залежно від стану клієнтів). Техніка фасилітації такої групи є традиційною для роджерсівських груп. Варто сказати, що в таких групах поєднуються біографічні, тематичні і інтеракціоністські компоненти. Частка кожного залежить від ступеня довіри в групі, готовності групи до терапевтичного контакту і т. п. Після такого циклу групових сесій клієнти займаються технікою автобіографії.

7 сесія – групова сесія, під час якої або продовжується тематична група за методикою “акваріума”, або загальна група.

8 сесія – спільна терапія. Це сесія втрьох: чоловік, дружина і терапевт. Тут реалізується досвід вирішення проблем за модельним зразком – психотерапевт-клієнт.

Рекомендована література:

1. Нуркова В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / Вероника Валерьевна Нуркова, Ксения Николаевна Василевская // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 93-102.
2. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 224 с.
3. Гольдшмидт Е. С. К вопросу об интеграции подходов к категории возрастного кризиса развития [Электронный ресурс] / Е. С. Гольдшмидт, Е. А. Медведева, А. Г. Портнова // Сибирская психология сегодня. Сб. науч. трудов. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2002. – Режим доступа к ресурсу : <http://hpsy.ru/public/x2481.htm>
4. Грызлов С. В. Особенности психологического кризиса как неразрешимой проблемной ситуации и пути коррекции [Электронный ресурс] / С. В. Грызлов // Сайт Института психотерапии и клинической психологии. – Режим доступа : <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1709>
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания.–М.: МГУ, 1984.–200 с.
6. Витек К.Проблемы супружеского благополучия.–М.:Прогресс,1988.–144с.

7. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. Семейная терапия: символический подход, основанный на личностном опыте.—М.: Класс, 1997.—163 с.