

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»



Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психіатрії, медичної, спеціальної психології

ВЕНГЕР Г.С
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОТЕРАПІЯ. ПРАКТИКИ ВПЛИВУ»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності 053 Психологія
спеціалізації «Клінічна та реабілітаційна психологія»

Одеса - 2023

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К.Д. Ушинського»
(Протокол № від грудня 2023 р.)*

Автор:

Венгер Г.С., старший викладач кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», кандидат психологічних наук.

Рецензенти:

Савенкова І.І – доктор психологічних наук, професор кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології Одеського Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.

Чугуєва І.Є. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін Національного Університету Кораблебудування ім. адмірала Макарова.

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 5 від 29.11. 2023 р.).

Венгер Г.С. Методичні рекомендації з дисципліни «Психотерапія. Практики впливу» для здобувачів другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія» за ОПП «Клінічна та реабілітаційна психологія» - Одеса : Університет Ушинського, 2023. - 21 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 «Психотерапія. Практики впливу», приклади тестових завдань, психокорекційної програми, а також список літератури.

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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Психотерапія. Практики впливу» є дисципліною, що формує систему знань про основи основних напрямків психотерапії в галузі клінічної психології, зі змістом дослідницької та практичної діяльності психологів у відповідності до вимог; ознайомлення з предметом, об'єктом, базовими категоріями, завданнями, принципами, формами й методами дослідження в клінічній психології, психологічним інструментарієм при психодіагностиці психічних процесів, особистісних особливостей, пов'язаних з практичною роботою клінічних психологів.

Мета навчальної дисципліни «Психотерапія. Практики впливу»: надання здобувачам уявлення щодо основ психотерапії; ознайомлення зі змістом психотерапії у діяльності клінічних психологів у відповідності до вимог роботи психолога; ознайомлення з предметом, об'єктом, базовими категоріями, завданнями, принципами, формами й методами психотерапії, що впливають на свідомість особистості майбутнього психолога; оволодіння навиками у психотерапії, методами емпіричного та теоретичного дослідження.

Статус дисципліни. Навчальна дисципліна «Психотерапія. Практики впливу» є обов'язковим предметом освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Зміст дисципліни забезпечує спеціальну підготовку майбутніх психологів відповідно до сучасних вимог.

Передумови для вивчення дисципліни. Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Психотерапія. Практики впливу» здобувачі мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Загальна психологія», «Експериментальна психологія», «Сімейна психологія», «Психосоматика», «Клінічна психологія».

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

знати:

- теоретичні основи психотерапії;

- методи емпіричного та теоретичного дослідження;
- формування умінь та навичок у студентів-магістрів:
- підбирати методи, засоби, форми проведення психотерапії;
- підвищувати рівень своєї компетентності як фахівця;
- принципи та методи сучасної психотерапії;
- етичні моменти проведення психотерапії;
- особливості впливу на особистість;
- техніки впливу на особистість;
- основні арт-терапевтичні напрями в роботі психолога;
- критерії ефективності;

Основні форми роботи в процесі вивчення дисципліни: лекції, практичні, семінарські заняття, самостійна робота.

На лекційних заняттях студенти засвоюють теоретичний матеріал з курсу, окресленого навчальною програмою. Також, студентам варто відвідувати лекційні заняття через їх інформативно-консультаційний характер. На лекційних заняттях студент засвоює базову інформацію щодо конкретної теми, у відповідності до навчальної програми, отримує певні орієнтири у науковій літературі (необхідні для подальшого самостійного наукового пошуку) та мають змогу під час заняття отримати відповіді на незрозумілі або спірні питання. Елементом самостійної роботи студентів у цьому відношенні може бути робота із власним конспектом лекцій для повторювання матеріалу, формулювання коментарів, питань, виявлення моментів, що потребують уточнення або у науковій літературі, або завдяки консультаціям з викладачем. Робота з конспектом також є корисною перед наступною лекцією (для пригадування попереднього матеріалу), або перед семінаром. Нами також запропоновані опорні конспекти лекцій, якщо студент, в разі певних обставин, не зміг бути присутнім на лекції, він може попрацювати самостійно з опорним конспектом і опанувати теоретичний матеріал. Є теми, які під час лекцій не розглядаються. Вони вивчаються студентами самостійно і конспектуються.

На семінарських, практичних заняттях на основі самостійного опрацювання психологічної та інформаційно-довідникової літератури студенти набувають та поглиблюють нові знання, розкривають суть окремих питань та психологічних проблем, пов'язаних з темами занять.

Важливою частиною процесу навчання є семінарські та практичні заняття, які можуть бути як академічними так і інноваційними. Але проведені у будь якій формі, вони потребують попередньої самостійної роботи студентів. У процесі підготовки до семінарських/практичних занять студентам варто слідувати методичним порадам щодо підготовки до занять, а також використовувати різні види самостійної роботи, такі, як зокрема, підготовка розгорнутого плану відповіді на питання, підготовка тез виступу, конспект джерел (наукової літератури або навчальної літератури, джерел), підготовка схем, таблиць, написання есе.

Головною формою роботи студентів є самостійна робота. Адже будь-яка освіта є перш за все самоосвітою. Якою б плідною не була б робота викладача, але без відповідної самостійної роботи студента вона не дасть якісних результатів. Оскільки лише сам студент, отримавши від викладача відповідні рекомендації, консультації тощо, може переосмислити отриману інформацію, виробити критичне бачення, поглибити власні знання й, в решті решт, напрацювати власну точку зору та власну позицію щодо обговорюваних проблем.

У процесі самостійної роботи студенти мають оволодіти вміннями та навичками:· організації самостійної навчальної діяльності;· самостійної роботи в бібліотеці з каталогами;· роботи з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;· конспектування літературних джерел;· роботи з довідковою літературою;· опрацювання першоджерел.

Кожний студент повинен уміти раціонально організовувати свою навчальну самостійну діяльність. Важливим є уміння скласти план своєї роботи, чітко визначити її послідовність. Необхідно, щоб план самостійного

навчання був реальним і його виконання приводило до плідних наслідків у навчальному процесі. Самостійна робота дає змогу навчити студентів свідомо працювати не тільки з навчальним матеріалом, а й з науковою інформацією, закласти основи самоорганізації та самовиховання, підвищувати свій професійний рівень.

Конспект є стислим викладом основної сутності опрацьованого літературного матеріалу. Конспект має бути стислим, змістовним і записаним своїми словами і формулюваннями. Класичні визначення, оригінальні думки, вислови слід записувати до конспекту повністю з посиланням на автора, джерело і сторінку. У процесі конспектування важливо витримувати логічний зв'язок між окремими складовими тексту. У тексті конспекту корисно підкреслювати найважливіші теоретичні положення, визначення, висновки і робити помітки на полях. Систематичне конспектування опрацьованого матеріалу дисциплінує розум, відпрацьовує вміння формулювати свої думки в короткій змістовній формі, сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу. Вивчення курсу «Психотерапія. Практики впливу» супроводжується складанням схем, таблиць та їхнім подальшим аналізом. Схеми, які складаються студентами, повинні бути наочними, змістовними, логічно обґрунтованими. Великий обсяг інформації доцільно зводити в таблиці, це впорядковує дані, робить їх зручнішими для сприйняття. Для глибокого та якісного засвоєння навчального матеріалу перш за все рекомендується детально ознайомитися з робочою навчальною програмою дисципліни, переліком літератури, змістом та методичними рекомендаціями щодо підготовки до лекційних, семінарських занять, а також завданнями самостійної роботи, питаннями, що винесені на іспит, а також – критеріями оцінювання роботи. Це допоможе на початковому етапі зорієнтуватися у новому предметі, уявити його внутрішню логіку, послідовність розгляду тем та накреслити загальний план роботи протягом часу, відведеного на вивчення дисципліни.

На що слід звернути увагу студентам у процесі підготовки до кожної окремої теми. Щоб підготувати тему ви маєте прослухати і тезово законспектувати лекцію викладача з теми. Самостійну роботу слід розпочати з відтворення у пам'яті, прослуханої лекції, звернувшись до власного конспекту. Наступним кроком є ознайомлення з літературою, рекомендованою викладачем, та у списку літератури до кожної теми. Не слід обмежуватися одним підручником. Викладач, як правило, рекомендує кілька джерел, де тема висвітлена найкраще. Опрацювавши літературу, переходьте до роботи над дидактичними завданнями, які пропонуються до окремих тем. Якщо студент претендує на високу оцінку він виконує усі завдання самостійної роботи.

Усі зазначені види завдань мають бути виконані у письмовому вигляді в зошиті для семінарських занять, а також окремому зошиті для самостійної роботи. Виконані завдання здаються в індивідуальному порядку під час консультацій або часу відведеному на захист самостійних робіт.

При вивченні даного курсу передбачаються такі види самостійної роботи: підготовка доповіді на семінарське заняття; виконання самостійних завдань завдань; виконання індивідуального науково-дослідного завдання; опрацювання тестових завдань для контролю знань і підготовки до іспиту.

Вагомою складовою самостійної роботи студентів є виконання індивідуальних науково-дослідних завдань. У другому розділі запропоновані методичні рекомендації до підготовки і захисту ІНДЗ, а також тематику рефератів, курсових і індивідуальних науково-дослідних завдань.

Для успішного засвоєння навчального курсу слід дотримуватися вимог та рекомендацій, викладених у методичних матеріалах.

Методичні рекомендації були підготовлені відповідно до тем, передбачених навчальною програмою з курсу «Психотерапія. Практики впливу».

РОЗДІЛ 1

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

Змістовий модуль 1. Сутність психотерапії. Визначення психотерапії..Теоретичний кейс.

Тема 1. Сутність психотерапії.

Визначення психотерапії. Класифікація психотерапевтичних підходів. Показання та протипоказання для психотерапії. Фактори ефективності психотерапії.

Мета: ознайомити студентів з етапами становлення та розвитку психотерапії як науки, з її видатними діячами; визначити систему психологічних наук та її зв'язок з іншими науками; досягти засвоєння основних категорій психотерапії; сприяти розвитку знань з психотерапії майбутніх клінічних психологів.

Література: [2; 4; 8; 10;].

Тема 2. Особистість психотерапевта.

Базові якості особистості психотерапевта. Професійний стиль психотерапевта. Синдром професійного вигорання та методи його подолання.

Література: [2; 5; 8;12;].

Змістовий модуль 2. Практичний кейс психотерапії.

Тема 3. Основні поняття та етапи розвитку арт-терапії.

Арт-терапевтичний простір. Вимоги до арт-терапевтичного кабінету. Особистісна готовність арт-терапевта. Символізм продукту творчості клієнта. Історія розвитку арт-терапії. Сучасне становище терапії мистецтвом. Теорії арт-терапії.

Література: [2; 5; 8; 14;].

Тема 4. Діагностичні та психотерапевтичні можливості арт-терапії.

Діагностичні можливості малюнка. Особливості вибору художніх матеріалів. Діагностика емоційного стану за кольором. Діагностичний потенціал і можливості арт-терапевтичних технік. Основні фактори психотерапевтичного

впливу в арт-терапії при роботі з різними художніми матеріалами. Показання та протипоказання для арт-терапевтичних технік.

Література: [2; 13; 14; 16].

Тема 5. Ізотерапія.

Художні матеріали. Особливості сприйняття продуктів творчості клієнтів в ізотерапії. Основні етапи ізотерапії. Ізотерапія з дітьми та дорослими. Створення мандал у якості психотерапевтичного прийому. Мандала як проективний засіб. Психологічний зміст форми. Використання мандали у психодіагностиці та психотерапії.

Література: [8; 11; 13; 16; 19].

Тема 6. Казкотерапія. Функції казок. Принципи та схема психологічного аналізу казок. Основні етапи психологічного аналізу казок. Фактори ефективності казкотерапії. Можливості роботи з казками. Особливості казкотерапії з дітьми та дорослими.

Література: [8; 11; 13; 16; 19].

Тема 7. Піскова терапія. Загальні уявлення про піскову терапію. Механізми психокорекційного впливу. Можливості піскової терапії. Оснащення піскової терапії. Процес піскової терапії. Ключові характеристики піскових картин. Піскова терапія з дітьми та дорослими.

Література: [8; 11; 13; ;].

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Сутність психотерапії.(2 год)

Мета: ознайомити студентів-психологів з теоретико- методологічними засадами психотерапії, сформулювати базові поняття; розвивати аналітичне мислення, уміння синтезувати та узагальнювати інформацію наукового змісту; формувати відповідальне ставлення до засвоєння змісту навчальної дисципліни.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративні, проблемного викладу.

План заняття

1. Психотерапія як галузь практичної психології. Сутність психотерапії.
2. Дослідження психотерапії науковцями.

Опорний конспект лекції

1. Психотерапія як галузь практичної психології. Сутність психотерапії.

Значення терміну “психотерапія” пов’язане з двома його трактуваннями, які базуються на перекладі грецьких слів *psyche* – душа і *therapeia* – турбота, догляд, лікування: “зцілення душею” чи “лікування душі”. Сам термін “психотерапія” був введений у 1872 р. Д. Тьюком в книзі “Ілюстрації впливу розуму на тіло” і став широко популярним з кінця XIX ст.

За інтенціями (спрямованістю) психотерапію поділяють на медичну (клінічно орієнтовану) і немедичну (особистісно спрямовану). Відповідно професійним суб'єктом є лікар або психолог. За формою психотерапевтичного процесу розрізняють групову (робота з кількома особами з однаковою симптоматикою) та індивідуальну (сеанси з одним клієнтом), довгострокову (від кількох місяців до кількох років) і короткочасну (декілька сеансів) психотерапію.

Психотерапія як форма психологічної практики охоплює велику кількість окремих моделей, напрямів, шкіл та авторських підходів.

Основне теоретичне джерело для психотерапії становить глибинна психологія (психологія несвідомого), а для окремих шкіл та підходів — відповідні філософські напрями. Однак найтісніше психотерапія пов'язана з медициною, переважно із психіатрією, та релігією, що і стало підґрунтям для вироблення релігійної, психологічної, психіатричної моделей психотерапевтичної допомоги.

Зв'язок між психотерапією і медициною, особливо психіатрією, настільки глибокий та очевидний, що цілком природно кваліфікувати

психотерапевтичну практику як галузь патопсихології, клінічної психології і психіатрії.

Головна мета психотерапії - покращення психічного благополуччя та підтримка особистісного розвитку. Це може включати роботу над емоційними труднощами, міжособистісними відносинами, самооцінкою та іншими аспектами психічного здоров'я.

Об'єктом психотерапевтичного впливу є цілісна особистість з усіма її якостями, думками, бажаннями та цінностями. Психотерапевтична діяльність — це різновид міжособистісного спілкування, а взаємини терапевта і клієнта у більшості шкіл вважають провідним засобом психотерапевтичного впливу. Конкретним предметом, на якому психотерапевт зосереджує зусилля, можуть бути різні регіони психіки: свідомість і мислення (когнітивний напрям), несвідоме (класичний психоаналіз), психе як системна єдність свідомого та несвідомого (юнганство), відчуття, емоції і почуття (гештальт-терапія). Проте спеціаліст будь-якого напрямку ніколи не лишає поза увагою особистість людини як багатогранний, цілісний і динамічний феномен.

2. Дослідження психотерапії науковцями.

Психотерапія має власний науковий апарат, що охоплює її основні поняття: «запит», «сесія», «сетинг», «терапевтичний альянс» та ін.

Потреба у психологічній допомозі, сформульована вскаргах і бажаннях, становить *запит*. Роботу терапевта з пацієнтом називають психотерапевтичним процесом, окрему зустріч — сесією (лат. *sessio* — засідання). Розклад процесу — кількість зустрічей на тиждень, їх тривалість і термін лікування — це сетинг. У психотерапії діють суворі правила, які забороняють терапевтові і клієнту порушувати сетинг. Клієнта називають також пацієнтом, особливо у глибинно-психологічних школах.

Процес психотерапії відбувається в кілька стадій. Завершення знайомства з терапевтом прийняття рішення про участь у терапії означає налагодження відносин у межах терапевтичного альянсу. Це — початковий етап, після якого відбувається робота, інколи тривала (в класичному психоаналізі — до кількох

років). Специфіка завершальної стадії пов'язана з тим, що терапія для клієнта стає цінністю, яку він не хоче втрачати. Особистість терапевта також набуває для нього значущості. Тому терапія має закінчуватися спеціальними прийомами, що розривають таку залежність пацієнта.

В наші дні психотерапія, як практична допомога в різних життєвих ситуаціях, є одним із найбільш популярних напрямів практичної психології. Разом із тим різноманітність визначень поняття психотерапія, а також основних підходів та методів психотерапії показує, що ця наука не має єдиного понятійного апарату, термінології та теорії.

Якщо звернутися до психологічного словника, то можна віднайти таке визначення поняття психотерапія – будь-який вид лікування розмовою. Психотерапія може бути індивідуальною чи груповою, поверхневою чи глибинною, довготривалою чи короткотривалою, інтенсивною і т.д.

Ю. Г. Дем'янов визначає психотерапію як систему планомірних впливів певними засобами на психіку хворої людини з метою її виздоровлення чи покращення психічного стану. Вплив здійснюється психотерапевтом за допомогою слів, пауз, жестів, міміки, ритмів, музики та інших вербальних і невербальних засобів.

Дж. К. Зейг та В. М. Мьюніон розглядають психотерапію як процес, ціль якого полягає у тому, щоб викликати зміни. Цей процес відбувається в рамках професійних відносин, які характеризуються наявністю довготривалих зобов'язань між сторонами-учасниками, емпатією та довірливими стосунками. У ході цього процесу в центрі уваги експліцитно та імпліцитно стають особистість клієнта, техніка психотерапії або те і інше. Результатом психотерапії виступають стійкі зміни у різноманітних сферах життя клієнта/пацієнта.

На думку Дж. Мармора психотерапія – це процес, за якого людина, котра бажає позбутися симптомів або проблем, з якими вона зіштовхується у своєму житті, імпліцитно чи експліцитно заключає контракт на певну – вербальну чи невербальну – взаємодію з людиною (або кількома людьми), які виконують

роль агентів допомоги. На думку В. І. Гарбузова, психотерапія – це профілактика і корекція порушень формування особистості, психічних і соматичних наслідків психічної травматизації, корекція систем домагань, цінностей, потреб, стилю життя з метою реабілітації і реадaptaції дезадаптованої людини. Інша дослідниця, А. С. Співаковська розрізняє два поняття: психотерапія та психокорекція, де психотерапія – це система спеціально організованих методів лікувального впливу на невротиків, а психокорекція – вплив на ще не хворих, але вже не здорових, тобто на людей з дезадаптивною поведінкою і невротичним реагуванням. Таким чином, з точки зору авторки, вплив на хворого – це психотерапія, а на здорового – психокорекція. Психотерапією займаються лікарі, а психокорекцією – психологи. Психотерапія є методом лікування, а психокорекція – методом профілактики.

Тема 2. . Особистість психотерапевта. (2 год)

Мета: сформувати у студентів-психологів уявлення про психологічні якості психотерапевта, сприяти оволодінню ними знаннями з питань, пов'язаних з діагностикою психологічних якостей психотерапевта; розвивати пізнавальні можливості; прищеплювати професійні якості, притаманні психотерапевту.

План заняття

- 1.Базові якості особистості психотерапевта.
- 2.Етичні принципи психотерапевта.

Опорний конспект лекції

1. Базові якості особистості психотерапевта.

До проблеми особистості психотерапевта можна підійти з двох позицій: описувати вимоги до такого фахівця або аналізувати особистісні якості відомих психотерапевтів на основі їхніх творів чи спогадів соратників. Із них

постають аскетичний З. Фройд, гедоніст Ф. Перлз, філософ-відлюдник К.-Г. Юнг, епатажний Ж. Лакан, веселун Дж. Хейлі, манірна М. Кляйн, майстер парадоксів М. Еріксон. Однак другий підхід зумовив би багато суперечностей - надто вже різними особистостями були класики цієї науки.

Серед вимог до терапевта найважливішою є автентичність (грец. *authentikos*- справжній) - здатність бути собою, не змінювати своєї істинної сутності з огляду на кон'юнктуру. Справжній фахівець має бути впевненим у собі настільки, щоб не вдаватися до маніпуляцій, хитрих стратегій самопрезентації, не створювати ефекту всемогутнього мудреця. Він завжди самототожний і щирий, справжній і відвертий, бо саме цих якостей не вистачає його клієнтам. Неможливо навчати інших того, чого не вмієш сам, бо клієнти завжди помічають слабкі місця терапевта. А втрачена довіра підриває професійну репутацію.

Необхідна якість - конгруентність (лат.*congruentia*- відповідність) - здатність правильно і точно реагувати на слова і дії клієнта, "віддзеркалювати" його прагнення і наміри. Вона виявляється у вмінні ставити точні запитання, не поспішати і не відставати з інтерпретаціями, своєчасно підтримувати клієнта чи, навпаки, вступати в конфронтацію з його діями і думками. Ця риса ґрунтується на емпатійності і толерантності. Здебільшого саме конгруентність визначає перше враження від терапевта і впливає на прийняття клієнтом рішення про те, чи варто мати з ним справу.

Важливу роль у професійній діяльності відіграють мовленнєві навички. Як стверджує вітчизняний психолог Олександр Бондаренко, ефективність мовлення психотерапевта забезпечують: зрозумілість, красномовність, семантична насиченість, особистісна зацікавленість, ритмічність, впливовість.

Емоційно нестабільні, невротичні клієнти за допомогою терапії сподіваються досягти врівноваженості та гармонії. Тому психотерапевт має бути гармонійною особистістю. Це стосується зовнішності, вбрання, рухів, стилю спілкування, інтер'єру кабінету, де він здійснює терапію.

Терапевт повинен дотримуватися класичного стилю в одязі, не зловживати косметикою, прикрасами і побутовими гаджетами. Оформлення кабінету має свідчити про надійність, упевненість у собі і професіоналізм фахівця, який там працює. На столі не має бути зайвих речей, особливо особистих (фотографій близьких, сувенірів із написами тощо). Дехто вивішує на стінах нагороди і дипломи - це поганий тон.

Якщо терапевт має на столі комп'ютер, то зона, в якій він розмовляє з клієнтами, має бути відмежована. Неприпустимо вести бесіду, коли між аналітиком і пацієнтом стоїть монітор або ноутбук; ці прилади можна вмикати тільки тоді, коли сеанс закінчився і клієнт вийшов з кабінету. Диктофонний запис сесій відбувається за обопільної згоди.

Бажано мати пісочний годинник на 55 хвилин (це класична тривалість сесії, запропонована З. Фройдом), але він повинен стояти перед аналітиком, а пацієнт може поглянути на нього лише після закінчення. Можна використовувати і звичайний настінний годинник, розміщений за тим самим принципом.

Значну роль відіграє також вік психотерапевта: такий фахівець не може бути молодим. Навіть дуже успішних і старанних юнаків та дівчат клієнти не сприймають у цій ролі, якщо їм менше тридцяти. Пересічні люди вважають, що тільки після сорока років людина має достатній досвід для того, щоб допомагати іншим.

Однак вік не повинен бути перешкодою для роботи. На Заході стандарти професійної підготовки психотерапевта передбачають навчання і стажування впродовж 10-15 років - отже, фахівець починає самостійно працювати у 30-32 роки. Вітчизняні молоді спеціалісти можуть починати свою діяльність із тренінгової роботи, працювати у соціальних службах або з підлітками, вести групи особистісного розвитку, поступово накопичуючи досвід.

Отже, взірцевий психотерапевт - це спокійний, врівноважений фахівець середнього віку (або старший), який має ґрунтовну професійну підготовку, дотримується етичних принципів психотерапії. Такій людині властиві

правдивість, автентичність і внутрішня гармонія. Вона класично вдягається, поважно поводить, досконало володіє мовою і справляє враження інтелектуальної респектабельності.

2. Етичні принципи психотерапевта.

В системі регуляції діяльності професіонала важливу роль відіграють етичні принципи. Вони закріплюють права, відповідальність, тип відносин учасників психотерапевтичного процесу.

У ряді країн світу існують етичні кодекси психолога, що визначають діяльність професіонала (Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, 2002). Для тих, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психотерапевтичного впливу, ці норми ще суворіші, ще більше вимог і обмежень накладають вони на психотерапевта (Specialty Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists, 1981).

В нашій країні наразі немає досить авторитетного співтовариства, яке б виконувало такі функції. У своїй книзі “Основи психотерапії” Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, О. С. Кочарян, вказують на те, що права клієнтів, які звернулися за допомогою не захищені законодавчо та повністю відсутня судова практика розгляду справ про порушення прав обох учасників психотерапевтичного процесу.

Але варто пам'ятати, що існують певні принципи поведінки психотерапевта і що дотримання їх не лише забезпечує етичність професійної діяльності, але і є запорукою успішності психологічного впливу. Зупинимось докладніше на деяких етичних вимогах, розгляд яких, на наш погляд, є особливо важливим.

1. Відповідальність. Психотерапевт бере на себе відповідальність за організацію, хід і результат психотерапії. Його робота повинна враховувати інтереси клієнта. Важливо правильно розуміти ці інтереси. Наприклад, клієнт може розвивати позитивний трансфер і потребувати турботу та розраду від

оточуючих. Якщо трансфер не пророблюється і консультант не розуміє справжньої природи почуттів та потреб клієнта, тоді важко очікувати просування в психотерапії. В такому випадку клієнт отримуватиме лише часткове задоволення своїх інфантильних потреб. Або інша ситуація: клієнт чинить опір мовчанням або, імітуванням роботи. Тоді психотерапевтична фрустрація відповідатиме правилу абстиненції і виявиться адекватною та обґрунтованою.

Спеціального розгляду вимагає когнітивна відповідальність. Під цією нормою розуміється те, що психотерапевт відповідає за свої знання і розуміє межі своєї компетентності. Наприклад, встановлення точного психіатричного діагнозу та корекційна робота на його основі вимагають участі психіатра. Будучи фахівцем в певній області, психотерапевт повинен здійснювати кваліфіковані дії на основі професійної підготовки, а не свавілля. Це не суперечить творчому підходу, пошуку. Однак для того, щоб пошук був не стихійним, а 30 продуктивним, необхідне глибоке розуміння ситуації, яке неможливе без спеціальної підготовки психотерапевта.

Як правило, психотерапевти мають сертифікат, який засвідчує їхнє право на практику. Спеціалізація в психотерапії передбачає наявність знань в області загальної, соціальної, вікової, педагогічної, медичної психології, патопсихології, психодіагностики і т.д. Крім теоретичної підготовки психотерапевту потрібні спеціальні уміння та навички. Нарешті, він повинен мати певні особистісні характеристики. Насамперед, психотерапевт повинен усвідомлювати і вміти вирішувати власні проблеми, тому що вони провокують помилки в роботі. Якщо психотерапевт компенсує свої проблеми під час терапевтичного процесу, він виявляється закритим для розуміння клієнта і попадає в пастку контртрансферу. Наприклад, психотерапевт, що не має раннього досвіду прийняття, увесь час чекає на визнання та із задоволенням братиме участь у грі “чудовий лікар”. Психотерапевт є моделлю для клієнта, і тому його стан багато в чому визначає суть змін клієнта.

Проте не вся відповідальність за вирішення проблеми покладається на психотерапевта. Із самого початку клієнт повинен розуміти, що його просування буде залежати насамперед від нього, і цей складний шлях він повинен пройти сам, спираючись на знання, досвід і підтримку психотерапевта.

2. Конфіденційність є другим важливим принципом роботи психотерапевта. Дотримання інтересів клієнта вимагає збереження в таємниці всього, що відбувається під час психотерапевтичного сеансу. При цьому варто враховувати позицію і статус психотерапевта в системі професійної комунікації. Він не повинен надавати інформацію про клієнта будь-якій посадовій особі. Не слід говорити про зміст роботи із батьками, навіть якщо вони були ініціаторами звернення дитини за допомогою. Насамперед, психотерапевт відстоює права свого клієнта, і конфіденційність є їх суттєвою частиною. Дотримання цього принципу викликає довіру до фахівця і сприяє встановленню гарних терапевтичних відносин.

У той же час конфіденційність має свої межі, і про них варто попередити клієнта на початку роботи. Якщо клієнт повідомляє будь-яку інформацію про можливу небезпеку для свого життя, здоров'я, благополуччя або життя інших людей, то психотерапевт повинен застосувати необхідні заходи задля запобігання цієї небезпеки. А це може призвести до втручання інших осіб і розголошення інформації. Наприклад, психотерапевт не може залишити без уваги повідомлення про задумане самогубство або втечу дитини. Про можливості обговорення проблеми клієнта з колегами, насамперед із супервізором, повідомляється на початковій стадії роботи. Особливого розгляду вимагає дотримання конфіденційності у роботі в групі. Психотерапевт відповідає за формування таких групових норм, які могли б створити атмосферу довіри, коли те, що відбуває в групі не виходить за її межі.

3. Наступне положення пов'язане з доброзичливим та безоцінним ставленням до клієнта. Воно повинне базуватися на прийнятті клієнта таким, яким він є. Тоді він здатний прийняти себе. Парадоксальність цієї ситуації

полягає в тому, що лише прийнявши себе, людина здатна змінитися. Позиція психотерапевта полягає не в оцінюванні гріхів, не у виправданні клієнта, не в наданні порад, а в допомозі в особистісному зростанні. При цьому за клієнтом залишається право вибору темпу психотерапії.

4. Психотерапевт і як людина, і як професіонал, і як громадянин має свої цінності та ідеали. Але навіть будучи переконаним у загальнолюдській значимості своїх цінностей, він не здійснює індоктринацію (первинна інструкція, вказівка), не перетворює у свою віру, не маніпулює думками і установками клієнта. Психотерапевт не навчає і не вказує “праведний шлях”, хоча кожен напрямок будується на основі цілісного світогляду, на специфічному розумінні шляхів розвитку особистості і має свій ідеал здорового функціонування. Під час своєї професійної діяльності психотерапевт повинен дотримуватися принципу орієнтації на норми і цінності клієнта. Ефективність психотерапевтичного впливу збільшується, коли процес психотерапії базується на системі цінностей самого клієнта, критичне ж ставлення психотерапевта може призвести до того, що, прийшовши на прийом, людина замкнеться, не зможе бути щирою і відкритою, а, отже, і можливості психотерапевтичного впливу виявляться практично нереалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і віддаючи їм належне, психотерапевт зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху нормального функціонування людини.

5. Ще одним важливим принципом є відмова психотерапевта від порад. Підстави для використання даного принципу є різноманітними і достатніми. Насамперед, яким би не був життєвий і професійний досвід психолога, дати гарантовану раду іншому неможливо: життя кожного унікальне та непередбачуване. До того ж, даючи раду, психотерапевт цілком бере на себе відповідальність за те, що відбувається, а це, в свою чергу, не сприяє розвитку особистості клієнта та його адекватного ставлення до дійсності. У такій ситуації психолог ставить себе в позицію “туру”, що реально шкодить психотерапії, призводить до того, що в клієнта, замість активного прагнення

розібратися в своєму житті і змінити його, формується пасивне і поверхневе ставлення до того, що відбувається. При цьому будь-які невдачі в реалізації поради, звичайно ж, приписуються психотерапевту, який дав цю раду, що, природно, заважає розумінню клієнтом своєї ролі в подіях, які з ним відбуваються.

Тема 3. Основні поняття та етапи розвитку арт-терапії. (2 год)

Мета: сформувати у студентів-психологів уявлення про основні поняття та етапи розвитку арт - терапії, сприяти оволодінню ними знаннями з питань, пов'язаних з діагностикою психологічних якостей психотерапевта; розвивати пізнавальні можливості.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративні, проблемного викладу.

План заняття

1. Етапи розвитку арт – терапії.

Опорний конспект лекції

1. Етапи розвитку арт – терапії.

Музикотерапія – психологічна практика застосування мелодій та звуків для покращення психофізичного стану людини та відновлення емоційної рівноваги. Офіційним методом лікування музикотерапія визнана з 2003 р. Повсякчас можна натрапити на медичні академії, у яких є відділення музичної реабілітації, де музику застосовують для відновлення фізичного та психічного здоров'я.

Драматерапія – напрямок арт-терапії, що передбачає використання технічного прийому драматизації для розігрування певних сюжетів. Ефективність драматерапії заключається у використанні ігрового потенціалу засобами драматизації в умовах розрізненості свідомості через страждання зцілювати особистість. Використання цього методу потребує спеціальної

підготовки ведучого і, як правило, включає використання музики, танцю, гриму, малюнку тощо.

Області застосування драматерапії включають міжособистісні та внутріособистісні проблеми, дитячо-родинні стосунки, ділове консультування, психосоматичні розлади, розвиток креативності.

Психологічні задачі, які успішно вирішує драматерапія:

- усвідомлення своїх тілесних та поведінкових патернів;
- розвиток спонтанності та імпровізаційності;
- вдосконалення і розвиток режисури власного життя, можливість змінити життєвий сценарій та поведінкові патерни;
- розвиток емоційної, когнітивної і поведінкової пластичності, розширення поведінкового репертуару;
- можливість роботи з часовою перспективою і ретроспективою;
- розвиток множинності особистості.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це проєктивний, діагностичний та терапевтичний інструмент психологічної роботи, який застосовується в рамках арт-терапевтичного підходу. В його основі лежить використання метафоричних зображень і текстів, які клієнт здатен наповнювати особистим змістом та успішно працювати з усвідомленням та транс-формацією цього змісту. Метафоричні карти допомагають зрозуміти запит клієнта, його актуальні та значимі переживання, прослідкувати потреби, діагностувати конфліктну ситуацію та змодельовати її.

Покази до застосування МАК: робота з дитячо-батьківськими стосунками, робота з психосоматичними проблемами, із залежностями, стосунками в колективі, міжособистісними стосунками, робота з внутрішнім світом клієнта, постановкою цілей, творчим потенціалом, ресурсними станами, самоціленням і саморозвитком

Маскотерапія – це напрямок в арт-терапії, що базується на проєкції внутрішнього глибинного стану людини назовні за допомогою маски. Такий

метод психологічної роботи сприяє істинному баченню клієнтом самого себе, відкриваючи, доповнюючи, і розвиваючи пласти особистості, які були приховані від сприйняття або їх сприйняття було спотворено. Маскотерапія торкається інстинктивно-тваринного пласту особистості, етнородового пласту і зв'язку з предками, соціального та індивідуально-особистісного пласту.

Даний арт-терапевтичний напрямок доцільно застосовувати при роботі з страхами, для творчих проєкцій, знайомством із субособистостями, для корекції деструктивних форм переживання, розвитку просторово-образного сприйняття смислів, пошуку рішень в складних ситуаціях, знайомства з «тінню», деперсоналізації та деіндивідуалізації особистості

Колажування як арт-терапевтична техніка є створення зображень шляхом застосування фотографій, вирізок із газеті журналів, тканин, кольорового паперу, а також дерева, дроту, мотузок тощо.

Основними цілями виконання колажу є:

- вирішення внутріособистісних та міжособистісних проблем;
- прояв творчих здібностей, оригінальності та унікальності;
- вираження почуттів та думок через візуальні образи, картинки;
- вихід негативних емоцій;
- побудова планів та робота з мотиваційною сферою;
- усвідомлення патернів поведінки, соціальних ролей та установок;
- планування образу майбутнього;
- структурування і визначення пріоритетів власного життя;
- впорядковування чуттєвого досвіду індивіда.

Техніку колажування доцільно застосовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Відповідно до теми колажу можна використовувати музику, що є важливим фоном для творчої діяльності і створенні позитивної атмосфери.

Мандалотерапія – один з методів арт-терапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта, діагностується та досліджується внутрішній світ

особистості. Мандала як «магічне коло» ще в давнину носила сакральний зміст і використовувалася в буддизмі та іудаїзмі, як центричне коло, що виконувало функцію захисту храмів або ж їх оформлення. Також мандали будучи символами Всесвіту і материнського лона несуть в собі потужний енергетичний заряд.

У психологічній та психотерапевтичній практиці мандала, як метод арт-терапії, полягає у використанні малюнка, який намальований у колі, але може виходити за його межі. Кожна мандала є процесом розвитку та психічних змін у внутрішній реальності особистості

Глиноterapia – являє собою напрямок арт-терапії, який передбачає роботу з пластичними матеріалами (глиною). Психокорекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту клієнта, формування нових переживань, подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів.

Покази до застосування глиноterapia:

- труднощі в емоційному розвитку;
- стрес, депресія, лабільність та імпульсивність емоційних реакцій;
- зниження емоційного тону;
- переживання почуття самотності;
- наявність конфліктних міжособистісних стосунків;
- незадоволення внутрішньосімейною ситуацією;
- підвищена тривожність, страхи, фобічні реакції;
- негативна «Я-концепція», низька ступінь самоприйняття, занижена самооцінка;
- робота з втратою і горем;
- низький рівень самоконтролю;
- психосоматичні проблеми;
- робота з тілесним «Я» (зняття тілесних затисків)

Тема 4. Діагностичні та психотерапевтичні можливості арт-терапії.

Мета: ознайомити студентів з основами діагностичної роботи психотерапевтичних можливостей арт - терапії, сформулювати базові поняття з теми; розвивати аналітичне мислення, уміння синтезувати та узагальнювати інформацію наукового змісту; сприяти формуванню професійних поглядів і переконань.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративні, проблемного викладу.

План заняття

1. Діагностичні та психотерапевтичні можливості арт-терапії.

Опорний конспект лекції

1. Діагностичні та психотерапевтичні можливості арт-терапії.

Мистецтво і терапія мають спільне коріння. Кожен з нас творець, а творчість приносить нам величезне задоволення. У творчості кожна людина отримує багато можливостей, щоб висловитися, виразити свої почуття та емоції. Арт-терапія – це один з найбільш ефективних способів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій. Засобами творчої діяльності людина, через посередництво образів, які вона використовує в арт-терапії, транлює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає особі, прийнятним для соціуму способом, зняти напругу, що у неї нагромадилася. У

продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі.

Метод арт-терапії привабливий тим, що він в основному використовує невербальні способи самовираження і спілкування. У процесі творчості активно задіяна права півкуля мозку, яка в звичайному житті не так часто використовується людиною. Нормальний, гармонійний розвиток особистості передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і, відповідно, нормальну міжпівкульну взаємодію. Більш того, деякі види активності людини вимагають саме роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, освіта, дружба, побудова родини, виховання дітей, любов, романтизм у любовних відносинах. Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і одночасно потреба, у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті – у психіці індивіда виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі. У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль в житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у вигляді господарської діяльності, а й у продуктах її активної психічної діяльності. Однією з яскравих форм її прояву можна вважати мистецтво і творчість, що є наслідком процесів переробки інформації при взаємодії з навколишнім світом. Причому особистість буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси несуть конструктивний характер. Використовувані в арт-терапії прийоми вербального і невербального зворотного зв'язку можуть включати активне спостереження, переформулювання висловлювань, селективні питання, констатацію відображених в малюнку, вчинках і міміці почуттів, повідомлення арт-терапевтом про свої почуття і асоціації з малюнком, що обмежують впливи й інші прийоми

Тема 5. Ізотерапія.

Мета: сформулювати уявлення про ізотерапію, розвивати пізнавальні можливості студентів, самостійність, працелюбство, аналітичні здібності; сприяти формуванню відповідального ставлення до професійної діяльності.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративні, проблемного викладу.

План заняття

1.Ізотерапія.

Опорний конспект лекції

1.Ізотерапія.

Ізотерапія, як арт-терапевтичний метод, являє собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності. Даний напрямок становить фундамент арт-терапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, холста, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші засоби, такі як фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду. Ізотерапія активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними.

Психокорекційні можливості ізотерапії полягають у вивченні і дослідженні особливостей подій, ситуацій, спектру емоцій та почуттів, розвитку міжособистісних стосунків, збільшенню рівня самоприйняття.

Тема 6. Казкотерапія.

Мета: ознайомити студентів з основами казкотерапії; сформулювати базові поняття з теми; розвивати аналітичне мислення, уміння синтезувати та узагальнювати інформацію наукового змісту; сприяти формуванню професійних поглядів і переконань.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративні, проблемного викладу.

План заняття

1. Казкотерапія.

Опорний конспект лекції

1. Казкотерапія

Казкотерапія – це метод, який використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. Завдяки казкотерапії відбувається усвідомлення внутрішньої сутності, неповторності, гармонії між собою та світом, інтеграція особистості, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії.

Арт-терапевтичні можливості застосування казки в психокорекційних та психотерапевтичних цілях зачіпають кілька рівнів. На глибинному рівні казка сприяє контакту клієнта з архетипами і соціальними установками, що здійснює вплив на загальну тематику та сюжет казки. Інший рівень стосується дитячих переживань, що дають можливість прослідкувати розвиток особистості клієнта. Також кожен клієнт має змогу наповнити казку її актуальним змістом, що співвідноситься із його життєвим досвідом

Тема 7. Піскова терапія.

Мета: ознайомити студентів з основами піскової терапії; сформулювати поняття з теми; розвивати аналітичне мислення.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративні, проблемного викладу.

План заняття

1. Піскова терапія.

Опорний конспект лекції

1. Піскова терапія.

Піскова терапія – вид арт-терапії, що пов'язаний із використання природніх матеріалів: води, піску, камінців, ракушок, рослин. Вона передбачає глибинну роботу з почуттями і переживаннями клієнта, дає можливість осмислити і змодельовати стратегії поведінки та відпрацювати витіснені емоції, переживання.

Під час сесій піскової терапії використовується дерев'яний піднос (50×70×8 см), пісок, вода і колекція мініатюрних фігурок. Дно та борти пісочниці переважно розфарбовані у голубий колір, що символізує небо і воду. Колекція включає всі можливі об'єкти, що зустрічаються в оточуючому світі. Доцільно використовувати фігурки, як реальні, так і фантастичні, привабливі та огидні. Розмаїття колекції дозволяє створити аксимально інформативну пісочницю у процесі піскової терапії.

Даний метод є ефективним для:

- «пропрацювання» травматичних ситуацій на символічному рівні;
- відреагування негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження;
- розширення внутрішнього досвіду за рахунок усвідомлення глибинних рівнів психіки;
- зміна ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього та значимих подій життя;
- побудова довіри до оточуючого світу та набуття ефективних навичок взаємодії з ним.

РОЗДІЛ 2

СЕМІНАРСЬКІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

При підготовці до занять необхідно:

1. Опрацювати лекційний матеріал за конспектом.
2. Підготуватися до практичних занять, використавши лекційний матеріал та законспектувавши рекомендовані до теми літературні джерела.
3. Занотувати основні поняття за темою практичного заняття та їх значення.
4. Законспектувати питання, які виносяться на самостійне опрацювання до відповідної теми семінарського заняття.
5. Виконати домашнє завдання, яке передбачено темою практичного заняття.

Тема 1. Сутність психотерапії.

Навчальна мета заняття – закріпити і поглибити знання за темою.

Ключові слова: психотерапія, психотерапевт, пацієнт.

Обговорення теоретичних питань

1. Психотерапія як наука.
2. Історичний нарис розвитку психотерапії.
3. Загальна характеристика психотерапевтичних напрямків.
4. Принципи психотерапевтичних практик.
5. Класифікація психотерапевтичних підходів.
6. Фактори ефективності психотерапії.

Питання для дискусійного обговорення

Історія становлення психотерапії, наукові дослідження.

Завдання для самоперевірки і самостійної роботи :

Робота в малих групах.

1. Дати характеристику факторам ефективності психотерапії.
2. Скласти таблицю щодо предмета, завдання та структури головних напрямків психотерапії.

Предмет психотерапії	Завдання психотерапії	Структура головних напрямків психотерапі	Примітка (використана література)

3.Робота в групах. Кожна група – прихильник однієї з класифікацій психотерапевтичних підходів. Потрібно привести якомога більше аргументів на користь «своїї» класифікації. Результати доповісти на практичному занятті.

4.Із матеріалу, що надається на лекційних, практично-семінарських заняттях, вибрати 3-4 філософа або психолога (на вибір студента) та за поданим алгоритмом систематизувати інформацію.

Упродовж вивчення теми студентам пропонується підготувати матеріал за такою схемою:

Філософ, психолог, психотерапевт	Біографічні відомості	Основні ідеї щодо психотерапії	Афоризми, висловлювання

5.На основі вивчення списку літератури з дисципліни «Психотерапія. Практики впливу» написати реферат на тему «Класифікація психотерапевтичних підходів».

Форма контролю: захист реферату.

Домашнє завдання:

1.Створіть картотеку публікацій з періодичної преси, в яких би розкривалася проблематика психотерапії.

2. Письмо дайте відповіді на наступні питання:

-Що визначає психотерапію як галузь практичної психології?

-Які методи психотерапії існують?

- Які можливі форми психотерапії існують?
 - Які техніки використовуються в психотерапії?
 - Що включає в себе процес психотерапії?
 - Які основні завдання психотерапії?
 - Які виклики можуть виникнути при роботі з різними віковими групами в психотерапії?
 - Як можна забезпечити тривалий і стійкий ефект від психотерапії після завершення сесій?
 - Як враховуються фактори розвитку особистості в психотерапевтичному процесі, і як це може впливати на підбір методів психотерапії?
 - Як ви оцінюєте важливість взаємодії між тілом та розумом у психотерапії, і як це може впливати на результати терапії?
 - Як технологічні інновації, такі як віртуальна реальність або онлайн-терапія, змінюють ландшафт психотерапії?
 - Які основні принципи роботи в груповій терапії та в яких випадках це може бути ефективним?
 - Які різновиди психотерапії вам відомі, і як вони відрізняються один від одного?
 - Як важливо враховувати культурні різниці у процесі психотерапії, і які виклики це може створювати для терапевта?
 - Як ви розглядаєте питання конфіденційності в психотерапії та в яких випадках може бути виняток з цього принципу?
2. Підготуйтеся до дискусії на тему: « Що є предметом вивчення психотерапії сьогодення?».
 3. Розробіть схему-ілюстрацію «Структура психотерапії»
 4. Законспектувати: міждисциплінарний зв'язок психотерапії з іншими науками.
 5. Виписати відомих сучасних вітчизняних і закордонних психотерапевтів. Оформити в таблицю.

<i>Відкриття, актуальні дослідження</i>	<i>Вітчизняні психотерапевти</i>	<i>Закордонні психотерапевти</i>

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Психотерапія як професійна діяльність.
2. Визначення, цілі і завдання психотерапії. Відмінності психотерапії і індивідуального консультування.
3. Сутність медичної та психологічної моделі психотерапії; індивідуальна і групова, сімейна і дитяча види психотерапії.
4. Особистість психотерапевта. Професійні якості та властивості.
5. Етичні та юридичні аспекти психотерапевтичної діяльності. Навчання психотерапії.
6. Психоаналіз. Роль конфлікту у генезі неврозу, захисні механізми.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлачук Л. Ф., Грабська І. А., Кочарян А. С. Основи психотерапії : навчальний посібник. Київ, 1999. 321 с.
2. Введення в психотерапію / за ред. С. Блоха. Амстердам, 1997. 280 с.
3. Дазайн-аналіз в філософії та психології / за ред. Г. М. Кучинського. Мінськ : ЄГУ, 2001. 204 с.
4. Енциклопедія глибинної психології : у 4 т. / гол. ред. Д. Айке. Київ : Інтерна, 1998. Т. 1. 800 с.
5. Каліна Н. Ф. Лінгвістична психотерапія. Київ, 2000. 282 с.
6. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
7. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

8. Невярович В. Терапія душі (Святовітчизняна психотерапія). Вороніж, 1997. 240 с.
9. Психоаналітичні праці : у 6 т. / гол. ред. М. Кляйн. Іжевськ : ERGO, 2006. Т. 1. 302 с.
10. Психоаналітичні праці : у 6 т. / гол. ред. М. Кляйн. Іжевськ : ERGO, 2007. Т. 2. 386 с.
11. Татенко В. А. Психологія в суб'єктному вимірюванні. Київ, 1996. 404 с.
12. Тіло. Свідомість. Творчість / за ред. А. В. Старовойтова. Симферополь : ОАО СГТ, 2008. 144 с.
13. Юнг К. Г. Душа та міф. Київ : Port-Royal, 1996. 384 с.
14. Юнг К. Г. Психологія і алхімія. Київ : Ваклер, 1997. 592 с.

Тема 2. Пленарна дискусія «Особистість психотерапевта».

Навчальна мета заняття – закріпити і поглибити знання за темою.

Ключові слова: особистість, професійний стиль, синдром професійного вигорання.

Обговорення теоретичних питань

1. Психологічний портрет особистості психотерапевта.
2. Основні маркери в роботі психотерапевта.
3. Базові якості особистості психотерапевта.
4. Професійний стиль психотерапевта.
5. Синдром професійного вигорання та методи його подолання.

Питання для дискусійного обговорення

Харизма в сучасного психотерапевта.

Завдання для самоперевірки і самостійної роботи

(робота в малих групах) Завдання:

1. Поясніть, які основні маркери в роботі психотерапевта?
2. Порівняйте психологічний портрет психотерапевта та клінічного психолога.

3. Розкрийте значення синдрому професійного вигорання та методи його подолання.

4. Опишіть професійний стиль психотерапевта.

5. Поясніть висловлювання:

«Сучасний психотерапевт має бути на хвилі часу».

8. Складіть схему основних етапів психотерапевтичного впливу.

9. Аналіз професіограми психотерапевта.

10. Мозковий штурм на тему: «Особистісні якості психотерапевта»

Результати доповіді на практичному занятті.

Домашнє завдання:

1. Скласти таблицю базових якостей психотерапевта.

Опорна таблиця «Базові якості психотерапевта»

Базові якості для теоретичного кейсу	Базові якості для практичного кейсу

2. Порівняти основні підходи щодо вивчення синдрому професійного вигорання.

3. Дати письмо відповіді на наступні запитання:

- Які можливі форми психотерапії існують, і як вони можуть відрізнятися від однієї до іншої?

- Які фактори впливають на вибір терапевтичного підходу для конкретного клієнта?

- Як трансфер та контртрансфер впливають на взаємодію між терапевтом і клієнтом, і чому це важливо в психотерапії?

- Як визначається та вимірюється успіх психотерапевтичного втручання?

- Як важливі етичні принципи у психотерапії, і як вони впливають на взаємодію між терапевтом і клієнтом?

- Що означає термін "інтеграційний" в контексті психотерапії та як використання різних методів може бути корисним для клієнтів?

-Які основні завдання психотерапії та як вони впливають на психічне благополуччя клієнтів?

-Які основні елементи включає в себе процес психотерапії та як вони сприяють досягненню цілей терапії?

-Які техніки використовуються в психотерапії для покращення психічного здоров'я? Наведіть конкретні приклади.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Тема 3. Основні поняття та етапи розвитку арт-терапії.

Навчальна мета заняття – закріпити і поглибити знання за темою.

Ключові слова: арт – терапія, класифікації, мистецтво, терапія.

Обговорення теоретичних питань

1. Поняття і категорії арт – терапії.
2. Класифікація методів арт – терапії.
3. Вимоги до арт-терапевтичного кабінету.
4. Психологічний портрет арт – терапевта.
5. Символізм продукту творчості клієнта.
6. Історія розвитку арт-терапії.
7. Сучасне становище терапії мистецтвом.
8. Теорії арт-терапії.

Питання для дискусійного обговорення

Потужний простір арт – терапії та можливості сьогодення.

Завдання для самостійної роботи:

Робота в малих групах.

1. Проаналізуйте принципи з і зміст роботи арт – терапевта.
2. Проаналізуйте сучасне становище арт – терапії, інноваційні підходи.
3. Розробіть рекомендації арт-терапевту щодо обладнання кабінету.
4. Розгляньте сучасне становище терапії мистецтвом.

Результати доповісти на практичному занятті.

Домашнє завдання:

1. Скласти тези чи стислий конспект до запропонованих питань: методи арт – терапії; особливості психологічного портрета арт – терапевта; історія розвитку арт – терапії.
2. На основі вивчення теми «Основні поняття та етапи розвитку арт-терапії» скласти опорну схему основних понять арт – терапії.
3. Заповніть таблицю «Класифікація методів арт – терапії»

Назва методу арт – терапії	Характеристика	Специфіка застосування

3. Оформіть психологічний словник з теми.
4. Дайте письмово відповідь на наступні запитання: Дайте визначення поняття арт-терапія.

- Історія розвитку арт-терапії;
- мета арт-терапії;
- назвіть основні завдання арт-терапії;
- перерахуйте форми арт-терапії;
- обґрунтуйте основні процедури арт-терапії;
- розмежуйте основні види арт-терапії;
- основні техніки арт-терапії.

5. Тестові завдання для перевірки знань (вибрати правильну відповідь)

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- .Арт-терапия / [сост. и общ. ред. А. И. Копытина.] – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.
- 2.Арт-терапия в эпоху постмодерна / [сост. и общ. ред. А. И. Копытина.] –

СПб. : Питер ; Семантика, 2002. – 224 с.

3. Грегг М. Тайный мир рисунка / Грегг М. ; пер. с англ. – СПб. : Демитро, 2003. – 176 с.

4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игры в сказкотерапии / Т. Д.

Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2006. – 208 с.

5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. – СПб. : Златоуст, 1998. – 352 с.

6. Копытин А. И. Техники телесно-ориентированой арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. – М. : Психотерапия, 2011. – 128 с.

7. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика : справочник практического психолога / Малкина-Пых И. Г. – М. : Эксмо, 2005. – 992 с.

8. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / Осипова А. А. – М. : СФЕРА, 2002. – 510 с.

9. Практика сказкотерапии / под ред. Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2004. – 224 с.

10. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 448 с.

1

. Психотерапия : учеб. [для студ. мед. вузов] / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2000. – 536 с. (Национальный медицинский учебно-методический центр) / Пурнис Н. Е. – СПб. : Речь, 2008. – 158 с.

13. Рудестам К. Групповая психотерапия / Рудестам К. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2006. – 384 с. – (Золотой фонд психотерапии).

Тема 4. Діагностичні та психотерапевтичні можливості арт-терапії.

Навчальна мета заняття: ознайомитись і опрацювати алгоритм дослідження.

Ключові слова: малюнок, художні матеріали, емоційний стан, кольор, техніка, психотерапевтичний вплив.

Обговорення теоретичних питань

1. Діагностичні можливості малюнка.
2. Особливості вибору художніх матеріалів.
3. Діагностика емоційного стану за кольором.
4. Діагностичний потенціал і можливості арт-терапевтичних технік.
5. Основні фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії при роботі з різними художніми матеріалами.
6. Показання та протипоказання для арт-терапевтичних технік.

Питання для дискусійного обговорення

Переваги Діагностичних та психотерапевтичних можливостей арт-терапії.

Завдання для самостійної роботи:

Питання для дискусії (робота в малих групах)

1. Які існують можливості діагностики емоційного стану за кольором? (конспект).
2. Зробіть колаж арт – терапевтичної техніки.
3. Пропишіть арт – терапевтичну техніку за планом (назва, мета, обладнання, хід проведення, апробація результатів)
4. Складіть схему основних факторів психотерапевтичного впливу в арт – терапії.
5. Скласти порівняльну таблицю використання різних форм арт – терапії з різними віковими категоріями. Результати доповісти на практичному занятті..
6. Круглий стіл «Основні поняття та етапи розвитку арт-терапії».
7. Проаналізуйте показання та протипоказання для арт- терапевтичних технік.
8. Оцініть можливості діагностики емоційного стану за кольором.

Результати доповісти на практичному занятті.

Домашнє завдання:

1.Скласти порівняльну таблицю використання різних форм арт - терапії їх суттєві відмінності.

Опорна таблиця «Форми арт – терапії, їх суттєві відмінності»

Форми арт – терапії	Суттєві відмінності

Результати доповісти на практичному занятті.

2. Складіть словник психологічних термінів з даної теми на основі аналізу психологічної літератури.

3. Надайте письмово відповіді на наступні запитання:

- Перерахуйте види арт-терапії, які Ви знаєте, дайте короткий опис.
- Яка мета арт-терапії?
- Назвіть переваги методу арт-терапії
- Перерахуйте терапевтичні можливості арт-терапії
- Який алгоритм проведення сказко-терапії Ви можете запропонувати?
- Чому мистецтво є психотерапевтичним по своїй природі?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Тема 5. Ізотерапія.

Навчальна мета заняття практичного – закріпити і поглибити знання за темою.

Ключові слова: ізотерапія, мандала, психотерапевтичний прийом, проекція, психодіагностика.

Обговорення теоретичних питань

- 1.Художні матеріали.
- 2.Особливості сприйняття продуктів творчості клієнтів в ізотерапії.
- 3.Основні етапи ізотерапії. Ізотерапія з дітьми та дорослими.
- 4.Створення мандал у якості психотерапевтичного прийому.

5. Мандала як проєктивний засіб.
6. Психологічний зміст форми.
7. Використання мандали у психодіагностиці та психотерапії.

Питання для дискусійного обговорення

Переваги ізотерапії сьогодні можна побачити.

Завдання для самостійної роботи:

Питання для роботи в малих групах:

1. Скласти порівняльну таблицю «Основні етапи ізотерапії»

Результати доповісти на практичному занятті.

2. Визначте особливості ізотерапії в роботі з дітьми.
3. Визначте особливості ізотерапії в роботі з дорослими.

Результати доповісти на практичному занятті

Домашнє завдання:

1. Практично відпрацювати техніку з певною віковою категорією (діти чи дорослі) Результати доповісти на практичному занятті.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Тема 6. Казкотерапія.

Навчальна мета заняття практичного – закріпити і поглибити знання за темою.

Ключові слова: казкотерапія, психологічний аналіз.

Обговорення теоретичних питань

1. Функції казок.
2. Принципи та схема психологічного аналізу казок.
3. Основні етапи психологічного аналізу казок.
4. Фактори ефективності казкотерапії.
5. Можливості роботи з казками.

6. Особливості казкотерапії з дітьми та дорослими.

Питання для дискусійного обговорення

Ефективність методу казкотерапії в сучасності.

Завдання для самостійної роботи:

Питання для роботи в малих групах:

1.Скласти порівняльну таблицю «Основні етапи казкотерапії»

Результати доповісти на практичному занятті.

2. Оцініть можливості використання мандали у психодіагностиці.

3. Створення мандали внутрішнього балансу.

Результати доповісти на практичному занятті.

4. Аналіз особистісних якостей казкотерапевта. Запишіть на аркуші 20 якостей, необхідних казкотерапевту. У групі обговоріть ці якості і складіть загальний перелік якостей, з якими погодилася група. Проранжуйте перелік за рівнем значущості якостей (від 1 до 20).

Обговоріть отримані результати в групі.

Домашнє завдання:

1.Опрацювання алгоритму створення психотерапевтичних казок.Написати казку за алгоритмом складання казки (вступ, основна частина, кульмінація, заключна частина) Можливо зробити малюнкові ілюстрації.

2. Письмово дати відповіді на наступні запитання:

- Дайте визначення поняття «казкотерапія».
- Перерахуйте етапи розвитку казкотерапії. Розкрийте сутність кожного з них.
- Розкрийте зміст функцій казки в контексті казкотерапії.
- Назвіть основні принципи аналізу малюнків у казкотерапії.
- Назвіть основні функції казкотерапії.
- Назвіть та охарактеризуйте основні завдання казкотерапії.

- Розкрийте сфери застосування казкотерапії.
- У чому полягає сутність малювання казок.
- У чому полягає сутність інсценізації казок.
- Розкрийте різні варіанти інсценізації казок в контексті методу казкотерапії.
- Розкрийте особливості індивідуальної форми казкотерапевтичної роботи.
- Розкрийте особливості групової форми казкотерапевтичної роботи.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Література

1. Василевська О, Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 24–31
2. Данилюк І.В., Зольнікова С.В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. Psychological journal. Volume 5 Issue 6 2019. с161-172
3. Музичук О.О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів // Проблеми сучасної психології. 2012. № 17.
4. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. Рідна школа. 2009. № 4. с. 44 – 48.
5. Фесюкова Л.Б. Виховання казкою/ Л.Б. Фесюкова. Харків, 1996. 126 с.
6. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Навчальний посібник. К.: Либідь, 1997. 264 с.
7. Миколайчук М. І. Основи психокорекційної допомоги братам та сестрам дітей з психофізичними вадами / М. І.Миколайчук. Практ. психологія та соц. робота. 2007. № 10. С. 37–41.
8. Міняєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей / А. Міняєва. Психологічна газ. 2007. Лист. (№ 22). С. 2–9. (Психокорекційні вправи).
9. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування / С. М. Морозов, Л. В. Музиченко, А. В. Тімакова. К.

- Главник, 2004. 221 с.
10. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики/ С. А. Поліщук. К. Унів. кн., 2009. 440 с.
 11. Психологічна практика в клініці : [навчально-методич-ний посібник для студентів внз] / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. Луцьк. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 230 с.
 12. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : [навчальний посібник для студентів внз] / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк : Схід-ноєвроп. нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 200 с. (Посібники та підручники СНУ ім. Лесі Українки).
 13. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. /
 14. О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк. Вежа-Друк, 2015. 588 с.
 15. Самошкіна, Л. М. Метафора в роботі з дитячими психологічними проблемами [Текст]: навч. посіб. / Л. М. Самошкіна, В. С. Яковенко. Д. ДНУ, 2002. 40 с.
 16. Скалига В. Казкове виховання : казкотерапія / В.Скалига //Освіта України. 2013. № 26 (липень). С. 12.
 17. Скребець В. О. Основи психодіагностики / В. О. Скребець. К. Слово, 2003. – 192 с.
 18. Соловйова Л. Казкотерапія у навчально-виховному процесі / Л.Соловйова. Початкова освіта. 2010. № 16 (квітень). С. 12–13

Інтернет ресурси:

<http://www.rebenok.com/info/library/reading/57311/> Роль казки у розвитку дитячої емоційності.

Тема 7. Піскова терапія.

Навчальна мета заняття практичного – закріпити і поглибити знання за темою.

Ключові слова: піскова терапія, піскова картина.

Обговорення теоретичних питань

1. Загальні уявлення про піскову терапію.
2. Механізми психокорекційного впливу.
3. Можливості піскової терапії.
4. Оснащення піскової терапії.
5. Процес піскової терапії.
6. Ключові характеристики піскових картин.
7. Піскова терапія з дітьми та дорослими.

Питання для дискусійного обговорення

Можливості піскової терапії.

Завдання для самостійної роботи:

Питання для роботи в малих групах:

1. Скласти порівняльну таблицю «Основні етапи піскової терапії»

Переваги етапів піскової терапії	Недоліки етапів піскової терапії

Результати доповіді на практичному занятті.

2. Проаналізуйте показання та протипоказання для піскової терапії.
3. Оцініть можливості діагностики за допомогою піскової терапії. Результати доповіді на практичному занятті.

Домашнє завдання:

1. Визначте можливості використання піскової терапії у психодіагностиці.
2. Оцініть можливості використання піскової терапії у роботі із дитячо-батьківськими відношеннями. Результати доповіді на практичному занятті.
3. Дайте відповіді на наступні запитання:
 - Що таке піскова терапія і які принципи лежать в її основі?
 - Які основні цілі і завдання піскової терапії?
 - Історія виникнення піскової терапії.

- Яким чином піскова терапія сприяє виразності емоцій та самовираженню?
- Які матеріали і інструменти використовуються в пісковій терапії?
- Яким чином символіка використовується у пісковій терапії, і чому вона важлива?
- Як терапевт взаємодіє з клієнтом під час сесії піскової терапії?
- Які типи клієнтів та проблем можуть бути підходящими для піскової терапії?
- Які області психології та психотерапії використовують піскову терапію як метод?
- Які професійні компетенції і навички потрібні терапевтові для проведення піскової терапії?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

На тему : Піскова терапія.

1. Хто розробив метод піскової терапії?
 - а). Зігмунд Фрейд
 - б). Маргарет Лоуенфельд
 - в). Карл Роджерс
 - г). Альфред Адлер
2. Як пацієнти використовують пісок в пісковій терапії?
 - а). Для того щоб сховатись
 - б). Для натхнення.
 - в). Для виразу почуттів та думок
 - г). Для розваги
3. Для кого піскова терапія може бути корисна?
 - а)Тільки для дітей
 - б). Тільки для дорослих
 - в). Для дітей і дорослих
 - г). Для всіх крім військових
- 4.Що може бути створена під час сесії піскової терапії?

- а). Архітектурні споруди
- б). Пісочники для дітей
- в). Мініатюрні сцени та об'єкти
- г). Грязьові маски

5. Які психологічні та психічні проблеми можна корегувати за допомогою піскової терапії?

- а). Всі психічні проблеми
- б). Тільки фобії
- в). Психологічні травми. Тривожні розлади, депресії та ін.
- г). Тільки безсоння

6. Яка основна ідея піскової терапії?

- а). Використання гарячого піску для лікування та релаксації.
- б). Вираз почуттів та думок через створення сцен з піску та предметів
- в). Спілкування лише за допомогою жестів
- г). Використання іграшок для терапії

7. Який вид аналізу використовується для розшифровки створених сцен у пісковій терапії?

- а). Математичний аналіз
- б). Символічний аналіз
- в). Хімічний аналіз
- Г. Геологічний аналіз

8. Яким чином піскова терапія допомагає розв'язати психічні та психологічні проблеми?

- а). Самовнушінням
- б). Інтерпретацією створених об'єктів та сцен
- в). Закриттям очей
- г). Гіпнозом

9. Як називається процес аналізу створених сцен і об'єктів в пісковій терапії?

- а). Пісочний аналіз
- б). Психоаналіз

- в). Символічний аналіз
 - г). Глиняний аналіз
10. Які психологічні процеси можуть бути розкриті під час піскової терапії?
- а). Тільки сни
 - б). Нав'язливі думки про їжу
 - в). Конфлікти, бажання, страхи та ін.
 - г). Мрії
11. Як використовуються іграшки у пісковій терапії?
- а). Для гри
 - б). Для створення об'єктів
 - в). Для здійснення фокусів
 - г). Для перевірки зору
12. Чому пісочна терапія допомагає виразити почуття?
- а). Через магічні властивості піску
 - б) Через створення безпечного простору для виразу почуттів
 - в). Через використання масок
 - г). Через малювання картини
13. Які змістовні стосунки можуть бути виявлені через піскову терапію?
- а). Професійні конфлікти
 - б). Аб'юз у родині
 - в). Особисті стосунки, відношення до себе та інших.
 - г). Змістовні стосунки не можуть бути виявлені через піскову терапію
14. Які ключові психологічні теорії лягли в основу піскової терапії?
- а). Психоаналіз та гештальт терапія
 - б). Психосоматика
 - в). Когнітивна Терапія
 - г). Теорія думок
15. Яким чином пісочна терапія сприяє розвитку самосвідомості?
- а). За допомогою гіпнозу
 - б) Шляхом асоціацій

- в). Створенням символічних об'єктів і сцен
- г). Підтримкою друзів

16. Які терапевтичні завдання можна досягти за допомогою піскової терапії?

- а). Заборона виразу емоцій
- б). Проведення фізичних вправ
- в). Робота з травмами, відкриття нових інсайтів, розв'язання конфліктів
- г). Підвищення інтелектуального рівня

17. Чи можна використовувати піскову терапію з військовими?

- а). Так
- б). Ні

18. Які методи дослідження ефективності піскової терапії використовуються в наукових дослідженнях?

- а). Експерименти з тваринами
- б). Клінічні спостереження
- в). Зацікавленість вчителів
- г). Випадковий вибір джерела

19. Які гендерні аспекти важливі у пісковій терапії і як вони впливають на підхід до пацієнтів?

- а). Немає різниці між чоловіком та жінкою
- б). Специфічні різниці відображають роль гендеру у терапії
- в). Чоловіки краще контролюють процес терапії
- г). Жінки гірше будують у піску

20. Які основні методи діагностики відбору пацієнтів для піскової терапії в психіатрії та психології?

- а). Випадковий вибір
- б). Спеціальні психологічні тести
- в). Колективні поради лікарів
- г). Рекомендації пацієнтів.

Відповіді:

1 б)	7 б)	13 в)	19 б)
2 в)	8 б)	14 а)	20 б)
3 в)	9 в)	15 в)	
4 в)	10 в)	16 в)	
5 в)	11 б)	17 а)	
6 б)	12 б)	18 б)	

Дайте відповіді на тестові завдання

1. Арт-терапія – це метод, який дозволяє працювати з проблемами особистості за допомогою:

- а) музики;
- б) мистецтво;
- в) психологічної бесіди;
- г) малювання.

2. До завдань арт-терапії не входить:

- а) розвинути творчі здібності та підвищити самооцінку;
- б) сконцентрувати увагу на відчуттях та почуттях;
- в) опрацювати пригнічені думки та почуття;
- г) покращити малюнкову діяльність.

3. Метод арт-терапії, який використовує казки як архетипічні метафори з метою: психодіагностики, психокорекції, психотерапії та психологічного консультування.

- а) музикотерапія;
- б) казкотерапія;
- в) фолк-терапія;
- г) ізотерапія.

4. Не відноситься до видів казкотерапії:

- а) рецептурні казки;
- б) медитативні казки;
- в) драматерапія казки;

г) дидактичні казки.

5. Казки є основою для формування «морального» імунітету. «Моральний» імунітет – це:

- а) заперечення моральних цінностей;
- б) здатність людини до протистояння негативним впливам духовного, ментального та емоційного характеру, що виходять із соціуму;
- в) здатність людини до сприйняття негативних впливів духовного, ментального та емоційного характеру, що виходять із соціуму.

6. За допомогою арт-терапії можливо працювати з:

- а) залежними;
- б) усі відповіді вірні;
- в) сім'ї залежних;
- г) дітьми групи ризику (профілактика залежної поведінки).

7. Першим почав використовувати термін «Арт-терапія» з 1938 р.:

- а) Г. Рід;
- б) Е. Крамер;
- в) А. Хілл;
- г) З. Фройд

8. Хто вперше почав використовувати арт-терапію, який самостійний метод?

- а) К. Юнг;
- б) З. Фройд;
- в) Е. Крамер;
- г) М. Наумбург.

9. Не є принципом психологічного аналізу казки:

- а) принцип солідарності;
- б) принцип об'єктивності;
- в) принцип результативності;
- г) принцип безумовного ухвалення внутрішнього світу людини.

10. Ключові характеристики казки:

- а) основна тема казки;

- б)сюжет;
- в)символічне поле;
- г) усі відповіді вірні

11. Казки мають різновиди у вигляді:

- а) традиційні та авторські;
- б)групові та індивідуальні;
- в) романтичні та жахливі;
- г) міфологічні та народні.

12. Особлива енергія казки, що залишає у слухача певний «післясмак», який складається з відчуттів, почуттів, думок і вражень це:

- а)лінія головного героя;
- б)сюжет казки;
- в)сміслове поле казки;
- г) енергоінформаційне поле казки.

13. Система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини з допомогою спеціальних заходів психологічного впливу – це...

- а)психодіагностика;
- б) психокорекція;
- в)психопрофілактика;
- г)психологічний супровід.

14. Усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; аналіз власного психічного стану.

- а)сублімація;
- б) рефлексія;
- в)ізоляція;
- г) переніс.

15. Етап казкотерапі, коли людині пропонують скласти казку:

- а) етап 4. Написання казки;

- б) етап 1. Створення комфортної серед;
- в) етап 2. Процес включення «руки» людини;
- г) етап 3. Входження людини в казковий простір.

Відповіді:

- | | | |
|------|-------|-------|
| 1 б) | 6 б) | 11 а) |
| 2 г) | 7 в) | 12 г) |
| 3 б) | 8 в) | 13 б) |
| 4 г) | 9 а) | 14 б) |
| 5 б) | 10 г) | 15 а) |

Питання для самоконтролю

1. Що є предметом психотерапії?
2. Які фактори ефективності психотерапії?
3. Які показання для психотерапії?
4. Які протипоказання для застосування психотерапії?
5. Які базові якості особистості психотерапевта?
6. Який професійний стиль психотерапевта?
7. Як розпізнати синдром професійного вигоряння та методи його подолання?
8. Що означає арт-терапевтичний простір?
9. Які вимоги до арт-терапевтичного кабінету?
10. Що означає символізм продукту творчості клієнта?
11. Які цікаві факти з історії розвитку арт-терапії?
12. Схарактеризуйте діагностичні можливості малюнка.
13. Які особливості вибору художніх матеріалів?
14. Схарактеризуйте основні фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії при роботі з різними художніми матеріалами.
15. Які особливості сприйняття продуктів творчості клієнтів в ізотерапії?
16. Схарактеризуйте основні етапи ізотерапії.

17. Які особливості створення мандал у якості психотерапевтичного прийому?
18. Які особливості мандали як проективного засобу?
19. Які основні функції казок?
20. Схарактеризуйте схему психологічного аналізу казок.
21. Визначте основні етапи психологічного аналізу казок.
22. . Визначте можливості роботи з казками.
23. Схарактеризуйте особливості казкотерапії з дітьми.
24. Схарактеризуйте особливості казкотерапії з дорослими.
25. Визначте фактори ефективності казкотерапії.
26. Які загальні уявлення про піскову терапію?
27. Які механізми психокорекційного впливу?
28. Зазначте оснащення піскової терапії.
29. Охарактеризуйте процес піскової терапії.
30. Які можливості піскової терапії?
31. . Схарактеризуйте ключові характеристики піскових картин.
32. Визначте особливості проведення піскової терапії з дітьми.
33. Схарактеризуйте особливості проведення піскової терапії з дорослими.

Оформлення ІНДЗ:

1. Структурними елементами індивідуально-дослідного завдання є:

- Титульна сторінка (1 сторінка).
- Зміст (1-2 сторінки).
- Вступ (1-2 сторінки).
- Основна частина.
- Бібліографічний список.

2. Зразок оформлення титульної сторінки

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад

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

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології

**Кафедра психіатрії, медичної
та спеціальної психології**

Індивідуально-дослідне завдання

з дисципліни «Психотерапія, практики впливу»

**на тему: «ОСНОВНІ ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ
ПСИХОТЕРАПІЇ»**

Виконав (ла)

студент (ка) ...групи

спеціальності 053 «Психологія»

за ОПП «Клінічна та реабілітаційна психологія»

ПІБ

Перевірили:

старший викладач кафедри

к.психол.н. Венгер Г.С.,

.

Одеса - 2023

3. Вимоги до написання основної частини

Робота має бути надрукована на білому папері формату А4. Текст має бути виконаний на комп'ютері з однаковим міжрядковим **1,5 інтервалом** в текстовому редакторі Microsoft Word for Windows. Текст набирається нежирним шрифтом Times New Roman, **14 розміром**. Розмір відступу на початку рядка (абзацу) - 5 знаків, що складає 1,25 см.

Робота виконується на листах з одного боку. Текст роботи слід розташовувати, дотримуючи наступні розміри полів: - ліве - 30 мм; праве - 10 мм; верхнє - 20 мм; нижнє - 20 мм. Вирівнювання тексту (за винятком заголовків) – по ширині.

Вступ - зазначається актуальність вивчення історії розвитку психологічних знань, значення філософського періоду, важливість та тривалість наукового періоду в історії психології.

Основна частина (див. вище).

Бібліографічний список – список використаних джерел та інтернет-ресурсів, оформлений відповідно до ГОСТ України.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАУКОВО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні навчально-дослідні завдання – це обов'язковий вид самостійної і науково-дослідної роботи студента, форма вивчення актуальних проблем виховання і навчання. Якісно виконані ІНДЗ можуть стати основою для написання курсових, а згодом і дипломних робіт.

Виконання ІНДЗ з психотерапії, практики впливу – важливий етап підготовки до професійної діяльності.

ІНДЗ передбачає: вивчення, творче осмислення та систематизацію навчального матеріалу досліджуваної проблеми; поповнення і поглиблення набутих у процесі аудиторної роботи знань, умінь і навичок: самостійного пошуку різноманітних інформаційних джерел, роботу з комп'ютером і матеріалами Інтернету для отримання найсучаснішої інформації, її аналізу та оформлення; вивчення передового практичного досвіду з психотерапії; розвиток пізнавальної активності студентів; формування дослідницьких умінь; розвиток самостійності.

На захист ІНДЗ вноситься:

1. Тема
2. Мета (для чого виконується даний проект)
3. Актуальність даного проекту
4. Завдання
5. Гіпотеза роботи
6. Об'єкт
7. Предмет проекту
8. Глосарій (словник термінів, використаних у роботі, не менше 10)
9. Зробити схему логіки науково-дослідного проекту (схематично подати порядок вашої роботи)
10. Довести практичну значущість вашого проекту (що дасть виконання вашого проекту вам, викладачам, науці)
11. Оформити бібліографію до проекту з дотриманням усіх правил оформлення (неменше 15 джерел)
12. Виготовити наочні матеріали до проекту
13. Сформулювати очікувані результати проекту
14. Підготувати матеріал до захисту

ТЕМАТИКА ІНДЗ

Розробка проекту «Основні переваги та недоліки психотерапії»

Вимоги до виконання роботи:

1. Вступ (обґрунтування актуальності проблеми і вибору теми)
2. Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких започатковано розв'язання даної теми
3. Формулювання цілей та постановка завдань
4. Наявність плану
5. Хід проведення (етапи)
6. Висновки
7. Список використаних джерел

Оцінка оформлення і виконання проекту здійснюється за критеріями:

1. Актуальність й значимість роботи - 5 балів
2. Самостійність, закінченість - 6 балів
3. Рівень творчості, оригінальність розкриття теми, підходів, запропонованих рішень - 6 балів
4. Аргументованість запропонованих рішень, підходів, висновків - 6 балів
5. Культура оформлення, відповідність стандартним вимогам - 5 балів
6. Презентація роботи - 4 бала
7. Об'єм і глибина знань з теми, ерудиція, міжпредметні зв'язки - 4 бала
8. Відповіді на запитання: повнота, аргументованість - 4 бала

Для проектів можуть бути запропоновані наступні теми:

1. Особистість сучасного успішного психотерапевта.
2. Проблеми наслідки некомпетентного психотерапевтичного консультування.

3. Арт – терапевтичний підхід у психотерапії: переваги та недоліки.
4. Піскова терапія як сучасний метод вирішення конфліктних зон особистості.
5. Казко терапія сучасний метод зняття тривожності.

Теми можна обирати за власним вибором та узгоджувати з викладачем.

РОЗДІЛ 3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

3.1.ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Аб'юз - нестерпні умови життя дитини (постійне жорстоке биття, сексуальне насильство, голод, відсутність елементарного догляду, турботи і медичної допомоги).

Ад'єкт - об'єкт, який утворився в результаті відокремлення від материнського цілого.

Активна уява - техніка роботи з образами, запропонована в юнгіанстві, що полягає в інтерактивній взаємодії з образами і символами, які продукуються несвідомим.

Ампліфікація (лет. *amplificatio* - збільшення, розширення) - у психотерапії - збагачення змісту образів, символів або інших продуктів мислення і уяви людини за рахунок міфологічної, релігійної, літературно-художньої традиції.

Аніма (лат. *anima* - душа) - архетип структури особистості, уособлення жіночого начала в чоловічій психіці; відповідає за емоційне і чуттєве життя чоловіка, його кохання, пристрасті, відіграє важливу роль у подружніх стосунках.

Анімус - архетип чоловіка у психіці жінки, який формується на основі досвіду спілкування з чоловіками і регулює інтелектуальну активність жінки, її кар'єру, впливає на мислення і абстрагування.

Архетип (грец. archetypes - першообраз) - універсальна структура, що акумулює досвід колективного несвідомого, об'єднаний навколо важливих образів чи ідей (Тінь, Персона, Божественне Дитя, Велика Мати), і через яку несвідоме впливає на поведінку та психіку.

Архетипічна психологія - заснований Дж. Хілманом пост'юнгіанський напрям, що ґрунтується на визнанні незалежної цінності архетипів і *пропонує* як основний терапевтичний метод інтерактивну взаємодію з їх проявами та уособленнями.

Відреагування - дії, адресовані психотерапевту, які клієнт із різних причин (страх, повага, несміливість, трансферентна закоханість) спрямовує на своє оточення.

Гештальт (нім. Gestalt - образ, структура, цілісна форма) - цілісна структура, що описує єдність і взаємозалежність потреб особи, її власної активності і навколишнього середовища.

Грубий опір - поведінка клієнта, яка проявляється у порушеннях графіка (сетингу) терапевтичної роботи (спізненнях, пропусках сеансів тощо) або впертому мовчанні.

Депресивна стадія (позиція) - друга стадія розвитку об'єктних відносин, що визначається спробами дитини перебороти відчай і тривогу від того, що мати залишає її на деякий час.

Дефлексія (лат. de - префікс, що означає відміну, видалення, і flexio - згинання) - намагання людини уникнути спілкування з іншими тут-і-тепер.

Децентрація (лат. de - префікс, що означає відміну, і centrum - центр, осередок) - подолання егоцентричності особистості завдяки зміні її поглядів, позицій при зіставленні їх із поглядами і позиціями інших людей.

Дискурс (лат. discursus - міркування) - мовлення в контексті життєвого світу людини, "мовлення, занурене в життя".

Дискурсивна практика - специфічна форма використання мови для мовлення, яке структурує окремий психотерапевтичний напрям або школу.

Дистанціювання (лат. distantia - відстань) - здатність до об'єктивного розгляду автоматизмів (дій, які відбуваються без участі свідомості).

Довільно плаваюча увага - модус професійної активності пси-хоаналітика, який допомагає йому виокремлювати головне та другорядне в дискурсі пацієнта і визначається несвідомими інтенціями психотерапевта та його досвідом аналітичної роботи.

Екзистенційний (лат. *existentia* - існування) вакуум (лат. *vacuum* - пустота) - специфічний психічний стан, що переживає людина у зв'язку з втратою сенсу життя; супроводжується відчуттями нудьги і порожнечі.

Злиття - недостатнє відокремлення людиною себе від навколишнього світу.

Значущий дотик - форма терапевтичного контакту, вибудовано-го на автентичному досвіді близькості, розуміння і прийняття клієнта при безпосередній тактильній взаємодії.

Ізоляція (франц. *Isoles* - відділяти, відокремлювати) - відокремлення суб'єкта від звичних умов життя, спілкування і власного внутрішнього світу.

Імагінативна (лат. *imago* - образ) активність - творча уява, організована за певними приписами, що продукує образи і символи, які потім стають об'єктом психотерапевтичної інтерпретації.

Індивідуація (лат. *individuo* - неподільний) - відновлення та розгортання первинної цілісності і єдності індивіда, максимальна реалізація його сутності.

Інтенціональність (лат. *intentio* - намір, прагнення, спрямованість) - базова сенсоугвірна спрямованість свідомості до світу, що полягає у формуальному ставленні до предмета і прагненні особистості реалізувати власні наміри.

Інтерпретація (лат. *interpretado* - пояснення) - у психотерапії - тлумачення певних аспектів життя, ідей, образів, довільних асоціацій.

Інтроекція (лат. *intro* - всередину і *jectio* - вкидання) - поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок і цінностей без спроби розібратися в них і критично переосмислити.

Інцест (лат. *incestum* - непристойний) - сексуальні стосунки з близькими родичами.

Клієнт-центрована психотерапія - метод, орієнтований на актуалізацію за допомогою розуміючого і глибоко особистого контакту між клієнтом і терапевтом уродженої тенденції організму і психіки до розвитку, самоорганізації і самозбереження з метою досягнення внутрішньої гармонії і задоволеності життям.

Когнітивна (лат. *cognito* - знання) психотерапія - сукупність психотерапевтичних методів, що ґрунтуються на уявленні про примат свідомого, раціонального аспекту психіки у розв'язанні психологічних проблем, зокрема особистих та емоційних.

Когніція - думка, погляд або переконання людини щодо властивостей навколишнього світу, причинно-наслідкових зв'язків.

Конгруентність (лат. congruens - збіг) - рівнозначність, взає-мовідповідність якісно рівноцінних станів, процесів або переживань.

Лібідо (лат. libido - бажання) - психічна енергія сексуального характеру, що може витрачатися (катектуватися) на задоволення певної кількості бажань або прагнень, які конкурують одне з одним.

Логотерапія (грец. logos - сенс, знання і therapeia - лікування) - метод психотерапії, що ґрунтується на системі філософських, психологічних і медичних поглядів на природу людини, центральним компонентом якої є прагнення до сенсу.

Межі Я - специфічне відчуття відокремленості власного Я від думок, поглядів, бажань інших людей.

Міметична (грец. mimesis - наслідувач) копія - відтворення клієнтом у терапії своїх проблем або витіснених бажань.

М'язовий панцир - психосоматичний феномен, пов'язаний із формуванням системи м'язових "зжимів", який відповідає невротичній структурі характеру і є тілесним аналогом психологічних захистів.

Нарцисизм (грец. Narkissos - ім'я міфічного персонажа) - ідеалізація власного Я, прагнення справляти враження бездоганної істоти - розумної, красивої, довершеної, а також ненаситний пошук підтримки цієї ілюзії оточенням.

Негативна терапевтична реакція - прояви поведінки клієнта, пов'язані з його небажанням закінчувати терапію.

Опір - специфічна установка пацієнта на заперечення знань, одержаних у результаті інтерпретації несвідомого змісту і витіснених бажань.

Параноїдно-шизоїдна стадія (позиція) - перша стадія розвитку об'єктних відносин (за М. Кляйн), на якій немовля не відрізняє себе від навколишнього світу і не розрізняє позитивних і негативних аспектів дійсності; фіксація на ній призводить до розхитування меж Я і виникнення персекуторної тривоги (тривоги переслідування).

Перенос (трансфер (лат. transtero - переносу)) - трансформація психотерапевтичних відносин, що відбувається під впливом несвідомих бажань пацієнта і полягає в тому, що він переносить на аналітика почуття,

пов'язані зі значущою фігурою власного дитинства (мати, батько, близькі родичі).

Персона - "зовнішній" архетип структури особистості, який уособлює риси і якості, необхідні для суспільного життя та спілкування.

Проекція (лат. projection - викидання) - винесення зовні внутрішніх процесів або їх причин, спроба покласти на середовище відповідальність за те, що виходить із самої людини.

Психологічний захист - стійкі способи сприйняття і переживання світу, властиві кожній людині, у процесі яких окремі аспекти дійсності вона змінює, викривляє так, щоб дійсність здавалася зручнішою, сприятливішою, не загрозливою.

Психологічний тренінг (англ. training - тренування) - стандартизовані форми поведінкової терапії, поширені в сучасному суспільстві, у межах яких відбувається оволодіння новим (або ефективнішим) досвідом спілкування, самопізнання, професійної діяльності, креативності, відносин з певними категоріями людей та ін.

Психосоматичний резонанс - психосоматичний відгук у тілі терапевта на процеси й реакції, що відбуваються в тілесній сфері клієнта у процесі психотерапії.

Психотерапія (грец. psycho - душа і therapeia - лікування) - галузь психології, що вивчає механізми, способи і прийоми професійного надання психологічної допомоги з метою розв'язання проблем, звільнення від психосоматичних симптомів або актуалізації резервів особистісного зростання.

Рапорт (франц. rapport - повернення) - міжособистісний зв'язок, у якому один із суб'єктів свідомо регулює поведінку та дії іншого, який неусвідомлено підкоряється впливу (наприклад, у гіпнозі).

Реальне (лат. realis - дійсний, справжній) - реєстр психіки, де накопичений досвід до-мовного, до-мовленнєвого існування.

Регресія (лат. regressus - зворотний рух) - процес повернення індивіда на попередні стадії розвитку особистості, об'єктних відносин чи когнітивних процесів, що відбувається в умовах різкого погіршення умов існування, при хворобах, травмах або в межах спеціального психотерапевтичного впливу (аналітична регресія).

Ретрофлексія (лат. retro - назад і flexio-згинання, відхилення) спрямування людиною всієї енергії на зміну себе..

Самоактуалізація (від лат. *actualis* -дійсний, справжній) - прагнення людини до повнішого розвитку і реалізації власного потенціалу і можливостей; синонім поняття "самореалізація".

Символ (грец. *symboion* - знак, прикмета) - специфічна форма знакового виразу вищої, принципово не знакової суті, що співвідноситься з групою сенсів та значень і сприяє висловлюванню комплексу відчуттів чи емоцій (переживань).

Символічне - у структурному психоаналізі - реєстр психіки, де зосереджені культурні норми та обмеження, змісти, значення та інші семіотичні ресурси для означування (артикуляції) імпульсів і змістів Реального.

Терапевтичний (грец. *therapeia*-лікування) альянс (*франц. alliance, від allier - сполучати*) - раціональні нетрансферентні відносини психотерапевта з клієнтом, що містять загальний договір про терапію, її тривалість, мету, частоту зустрічей, вартість і умови припинення.

Тілесна техніка - психотерапевтичні і розвивальні прийоми, значення і зміст яких пов'язані з опрацюванням і актуалізацією тілесного (соматичного) потенціалу особистості.

Тілесність - сутнісна характеристика людини, що полягає в соматичному опосередкуванні явищ суб'єктивної реальності внутрішнього світу.

Тінь - архетип структури особистості, який відображає негативні, "нижчі" риси і сторони людської природи: заздрість, жадібність, боягузтво, недбайливість тощо.

Фантазм (грец. *phantasia* - уява) - несвідомий сценарій отримання задоволення, план і спосіб задоволення бажань Реального, про які суб'єкт нічого не знає.

Фіксація (франц. *fixation* - закріплювання, установлення) - зупинка психічного (психосексуального) розвитку на одній зі стадій, природа якої визначатиме у майбутньому специфіку психологічних проблем дорослої особистості.

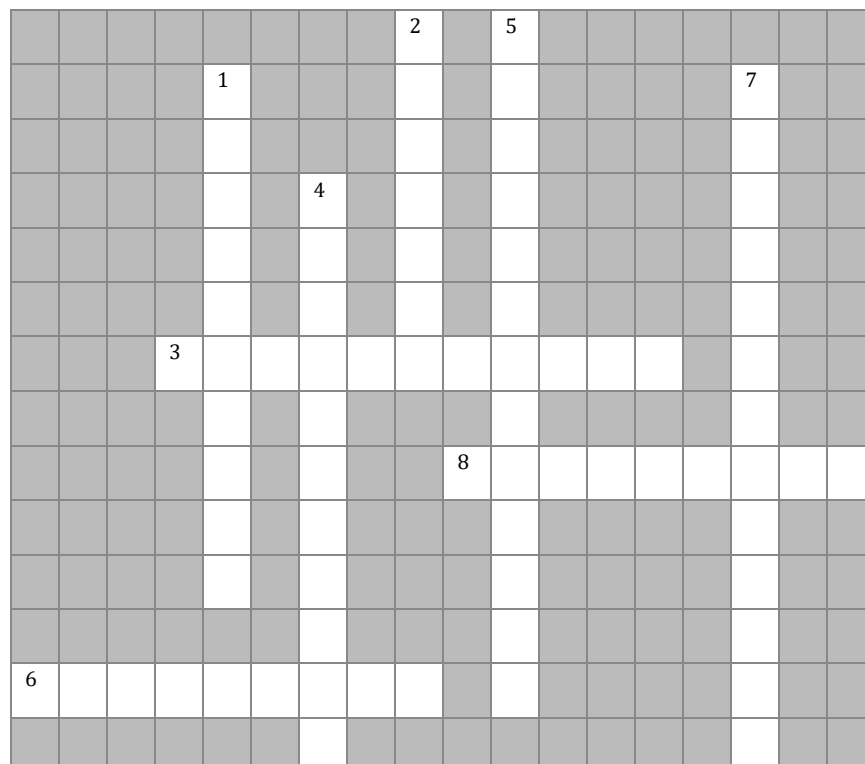
Усвідомлення - центральна процедура гештальттерапії, у процесі якої клієнт входить у повноцінний контакт з навколишнім світом, усвідомлюючи власні бажання, почуття та відповідні їм властивості середовища.

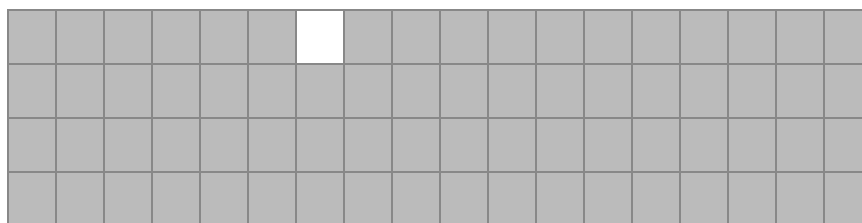
Уявне - реєстр психіки, де містяться уявлення людини про себе і власне Я, місце локалізації психологічних захистів і опору.

Я-концепція (лат. *conceptio* - сприйняття) особистості - стійка система уявлень особистості про себе, яка ґрунтується на усвідомленні й оцінюванні своїх фізичних характерологічних та інших властивостей; інтегрований образ власного Я, на основі якого людина формує свої стосунки з іншими людьми.

**Кросворд на тему: Психотерапія як галузь практичної психології.
Сутність психотерапії.**

- 1) Техніка, спрямована на зменшення стресу та покращення самопочуття.
- 2) Галузь психотерапії, яка визначається роботою з родинами та взаєминами всередині них.
- 3) Термін, що вказує на виявлення і розуміння підсвідомих розладів.
- 4) Це загальний термін, який використовується для опису процесу лікування психологічних та психічних розладів за допомогою словесних та психологічних технік.
- 5) Техніка, що акцентує увагу на покращенні міжособистісних відносин.
- 6) Термін, що означає вивчення найбільш типових та рекурентних аспектів людського досвіду.
- 7) Техніка, яка використовує важкі випадки як засіб розвитку та самопізнання.
- 8) Підхід, який розглядає особистість як систему, взаємодіючу із середовищем.





По горизонталі:

3. психоаналіз

6. архетипна

8. системний

По вертикалі:

1. релаксація

2. сімейна

4. психотерапія

5. інтегративний

7. екзистенційна

Малюнки та опорні схеми

Види Арт – терапії



Діагностичні та психотерапевтичні можливості арт-терапії

Цілі арт-терапії - самовираження, розширення особистого досвіду, внутрішня інтеграція особистості та інтеграція з зовнішньою реальністю. В арт-терапії спонтанне малювання є різновидом діяльності уяви, а не талант.

Сублімація – вираз несвідомих інстинктів і потягів за допомогою трансформації їх у мистецтво

Переваги методу арт-терапії

- 1) надає можливість для вираження агресивних почуттів у соціально - прийнятній манері.
- 2) прискорює прогрес в терапії. Підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії.
- 3) дає підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії.

Творча продукція зважаючи на її реальності не може заперечуватися пацієнтом;

- 4) дозволяє працювати з думками і почуттями, які здаються непереборними (втрати, смерть, сновидіння);
- 5) допомагає зміцнити терапевтичні взаємини. Елементи збіги в художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії і позитивних почуттів;
- 6) сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку;
- 7) розвиває і посилює увагу до почуттів;
- 8) підсилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність.

Етапність

- 1.Налаштування на роботу
- 2.Активізація різних чуттєвих сфер
- 3.Індивідуальна творча робота
4. Вербалізація
5. Рефлексивний аналіз

Арт-терапевтична робота в школі дає змогу підвищити значимість проблеми психічного здоров'я учнів і сприяє кращому розумінню їх потреб педагогами. У міру вдосконалення форм арт-терапевтичної роботи в школі у спеціалістів з'явилася можливість надавати учням допомогу на різних етапах розвитку у них тих чи інших емоційних і поведінкових порушень.

Психотерапевтичні можливості

- 1.Арт-терапія створює позитивний емоційний настрій у групі, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.
2. Арт-терапія, в межах якої клієнти мають можливість спілкуватися невербально, полегшує процес комунікації з однолітками, соціальним педагогом, психологом.
3. Зміцнює культурну ідентичність дитини, сприяє подоланню мовного бар'єру.

4. Надає можливість звернутися до тих реальних проблем або фантазій, які з яких-небудь причин важко обговорювати вербально.
5. Дає можливість на символічному рівні експериментувати з різними почуттями, досліджувати і виражати їх у соціально прийнятій формі.
6. Арт-терапія – унікальна можливість для дослідження особистості. Дозволяє пропрацювати думки і емоції, які людина тримає в собі.
7. Розвиває почуття внутрішнього контролю.
8. Підвищує адаптаційні здатності людини до повсякденного життя і школи.
9. Ефективна в корекції різних відхилень і порушень особистісного розвитку. Спирається на здоровий потенціал особистості.
10. Творча діяльність як могутній засіб зближення людей стає своєрідним «мостом» між соціальним педагогом та клієнтом.

Заняття творчістю дає можливість людині зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил та для спілкування із собою. У ході арт-терапевтичної роботи створюються додаткові можливості для внутрішньоособистісної комунікації, перехід на глибші рівні взаємодії з проявом внутрішніх (у тому числі неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від впроваджених домінуючою культурою й ідеологією патернів поведінки й освоєння тих ролей, які найбільше відповідають глибинній природі, потребам і напрямам розвитку людини.

Мистецтво психотерапевтичне за своєю природою та сутністю, тому що воно займається проблемами пристосування «Я» людини до навколишньої реальності, сенсу існування цього «Я» або внутрішнім буттям людини.

Символічна мова образотворчого мистецтва найбільш адекватна для вираження несвідомого. Спираючись на трансцендентні властивості символів та власний творчий потенціал, людина може досягти самоцілення.

Символічні образи містять у собі способи вирішення внутрішніх конфліктів особистості

Дудлінг (від англійського **doodle** – несвідомий малюнок) – це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, гачків, ромбів, крапочок, паличок та ін.), з яких можна утворювати складні композиції. Дана техніка несвідомого малювання (каракуль) дає змогу простим елементам, поєднуючись у непрості конструкції, вражати уяву. Ще однією схожою до даної техніки малювання – є зентангл, проте якщо дудлінг можна поєднувати з іншими справами, то зентангл вимагає більшої концентрації і є усвідомленим.

Зентангл (від **zen** – врівноваженість, спокій і **rectangle** – прямокутник) – це своєрідна техніка ізотерапії, що є поєднанням медитації та малювання. Як правило, пов'язана із створенням візерунків, що не мають смислового навантаження, проте поєднуються у цілісне зображення. Зазвичай для зентангла використовують квадрати розміром 9×9 см, що ділять на сегменти, які заповнюють різними однотипними елементами (крапочками, кружечками, ромбами тощо). Обидві вищезгадані техніки покращують пам'ять, стимулюють творчі здібності, піднімають настрій, знижують стресове напруження і навіть зменшують прояви гніву.

Казкотерапія – це метод, який використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. Завдяки казкотерапії відбувається усвідомлення внутрішньої сутності, неповторності, гармонії між собою та світом, інтеграція особистості, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії.

Алгоритм складання терапевтичної казки

1. Казка повинна відбуватися в далекому минулому і чітко визначеному місці (це забезпечує максимальне дистанціювання клієнта від реальних подій в його житті).
2. Придумування головного героя (герой повинен володіти максимальною кількістю, як позитивних, так і негативних якостей).
3. Визначення проблеми чи ситуації для вирішення, в якій опиняється герой казки (вона повинна бути максимально казковою та чарівною).

4. Поява антигероя казки, який ускладнює проблему (сприяє пошуку вирішення її героєм).
 5. Вирішення з героєм проблеми (у процесі вирішення герой казки повинен проявляти кращі якості, задіяти різноманітні ресурси).
 6. Герой стає переможцем (подолання проблем через шлях з перешкодами).
- Дотримання цього алгоритму казки дає можливість, як дорослому, так і дитині, переживати страхи, комплекси, перепони реального життя.
- Порівнюючи себе з головним героєм, клієнт вдається до порівняння, самоаналізу, і як результат, набуває навичок вирішення проблемних ситуацій у своєму житті, а також може змінювати поведінку і позбуватися недоліків.
- Казка дає можливість у метафоричній формі пережити усі емоції, які не вдалося відреагувати вчасно чи конструктивно у реальному житті або ж навпаки, були витіснені у несвідоме.
- Казка дає можливість безболісно та м'яко налагодити зв'язок з своїм внутрішнім світом, зрозуміти власні потреби та бажання, побачити своє справжнє «Я»

Мандалотерапія - один з методів арт-терапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта, діагностується та досліджується внутрішній світ особистості.

К.Юнг зазначав, мандала – універсальний психічний образ, символ самості чи глибинної сили людської душі», порівнював мандалу з краплею людської крові, живою клітиною, аналізуючи яку, можна сказати, у якому стані перебуває людина та її емоційна сфера

Опорні таблиці та малюнки на тему “Психотерапія як галузь практичної психології. Сутність психотерапії.”

ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ НА ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

РЕПРОДУКТИВНИЙ РІВЕНЬ

1. Яка модель психотерапії передбачає створення системи умов оптимального вікового розвитку особистості в цілому?
 - а) загальна;
 - б) групова;
 - в) індивідуальна;
 - г) типова.
2. Яка модель психотерапії заснована на організації практичних дій на різних основах, спрямована на оволодіння різними компонентами дій і поетапне формування різноманітних дій?
 - а) загальна;
 - б) групова;
 - в) індивідуальна;
 - г) типовою.
3. Психотерапії, що спрямована на джерела і причини відхилень є:
 - а) симптоматичною;
 - б) загальною;
 - в) спеціальною;
 - г) каузальною.
4. Програмована та імпровізована психотерапії виділяються за критерієм:
 - а) характер спрямованості;
 - б) характер управління корегуючими впливами;
 - в) наявність програми;
 - г) масштаб вирішуваних задач.
5. Чим є «трансфер» у психоаналізі?
 - а) психологічним захисним механізмом;
 - б) опором;
 - в) складовою структури особистості;
 - г) технікою.
6. Який метод спрямований на створення умовного підкріплення, що є необхідним для закріплення бажаної поведінки?
 - а) «жетонний» метод;
 - б) холдинг;
 - в) імплізія;
 - г) метод систематичної десенсибілізації.
7. Метод систематичного поступового зменшення сензитивності людини до предметів, подій або людей, що викликають тривожність, називається:
 - а) «жетонний» метод;
 - б) імерсійний метод;
 - в) метод холдингу;
 - г) метод систематичної десенсибілізації.

8. Як називається у транзактному аналізі життєвий план, що нагадує спектакль, який особистість примушена грати?
- а) «гра»;
 - б) «транзакції»;
 - в) «життєвий сценарій»;
 - г) «психологічна позиція».
9. Як називаються у транзактному аналізі взаємодії з іншими людьми з позиції тієї чи іншої ролі: «Дорослого», «Батька», «Дитини»?
- а) «погладжування та удари»;
 - б) «транзакції»;
 - в) «психологічна позиція»;
 - г) «гра».
10. Як називаються у транзактному аналізі взаємодії, що спрямовані на передачу позитивних та негативних почуттів?
- а) «транзакції»;
 - б) «гра»;
 - в) «заборони та ранні рішення»;
 - г) «погладжування та удари».
11. Як називається у психодрамі двосторонній процес передачі емоцій між пацієнтом та режисером і серед членів групи?
- а) рольова гра;
 - б) катарсис;
 - в) «теле»;
 - г) інсайт.
12. За яким критерієм виділяють директивну та недирективну ігротерапію?
- а) теоретичний підхід;
 - б) функції дорослого в грі;
 - в) форма організації діяльності;
 - г) структура використовуваного в ігротерапії матеріалу.
13. Ким було введено поняття арт-терапії?
- а) Едіт Крамер;
 - б) Адріаном Хіллом;
 - в) Ханною Яксою Квятковською.
14. Яку орієнтацію має американська музикотерапія?
- а) глибинну;
 - б) емпірико-клінічну;
 - в) гештальт;
 - г) транзактну.
15. До основних методів індивідуального психотерапевтичного впливу належить:
- а) переконання;
 - б) конфронтація;
 - в) научіння;
 - г) тиск.

16. Який із варіантів не є позицією психотерапевта стосовно клієнта?

- а) позиція «зверху»;
- б) позиція «на рівних»;
- в) позиція «знизу»;
- г) позиція «поряд».

17. Яка позиція передбачає, що психотерапевт протягує руку допомоги тим, хто її потребує?

- а) позиція «зверху»;
- б) позиція «на рівних»;
- в) позиція «знизу»;
- г) позиція «поряд».

18. Якщо метою є надання можливості дитині бути собою, а не зміна її, то це є ігротерапія:

- а) ігротерапія відреагування;
- б) ігротерапії, що центрована на пацієнті;
- в) ігротерапії в психоаналізі;
- г) ігротерапії побудови стосунків;

19. У межах психологічної терапії відбувається формування:

- а) особистісної позиції;
- б) навичок адаптивної поведінки;
- в) неврозостійкості;
- г) мовлення.

20. Який напрямок психокорекції застосовує психолог, якщо він працює над зниженням почуття неповноцінності, розвитком соціального інтересу, корекцією цілей та мотивів з перспективою зміни?

- а) логотерапію;
- б) класичний психоаналіз З. Фрейда;
- в) клієнт-центрований підхід К. Роджерса;
- г) аналітичну індивідуальну психокорекцію А. Адлера.

Відповіді:

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 1 а) | 7 в) | 13 в) | 19 б) |
| 2 в) | 8 в) | 14 б) | 20 г) |
| 3 в) | 9 б) | 15 а) | |
| 4 в) | 10 в) | 16 г) | |
| 5 б) | 11 в) | 17 а) | |
| 6 а) | 12 б) | 18 б) | |

Тести на тему: “Психотерапія як галузь практичної психології. Сутність психотерапії.”

1.Що представляє собою психотерапія?

- а) Тільки діагностика психічних розладів.
- б) Медичне лікування психічних захворювань.

в) Процес взаємодії та співпраці між клієнтом і психотерапевтом з метою досягнення психічного благополуччя.

2. Яка є основна мета психотерапії?

а) Виправлення фізичних проблем.

б) Забезпечення психічної стійкості.

в) Покращення якості життя та вирішення психологічних проблем.

3. Які методи використовуються в психотерапії?

а) Тільки медикаментозне лікування.

б) Тільки розмовні техніки.

в) Різноманітні психотерапевтичні техніки, включаючи розмови, творчі методи, групові сесії тощо.

4. Що розуміється під терміном "емпатія" в контексті психотерапії?

а) Здатність розуміти та відчувати емоції іншої людини.

б) Засіб контролю над власними емоціями.

в) Стан, коли клієнт передає терапевтові свої переживання та емоції.

5. Яка психотерапевтична техніка акцентує увагу на тутешньому моменті?

а) Гіпнотерапія.

б) Гештальт-терапія.

в) Психоаналіз.

6. Який аспект особистості розглядається як цілісна система в системному психотерапевтичному підході?

а) Тільки свідомість.

б) Тільки багаторівневі думки.

в) Особистість як цілісна система, взаємодіюча із середовищем.

7. Якій теорії психотерапії приписують роль непримиренних конфліктів в підсвідомості?

а) Гештальт-терапія.

б) Психоаналіз.

в) Когнітивно-поведінковий підхід.

8. Що є центральною ідеєю екзистенційної психотерапії?

а) Розвиток свідомості.

б) Визначення особистісних цінностей та сенсу життя.

в) Покращення соціальних навичок.

9. Яка техніка акцентує увагу на покращенні міжособистісних відносин та використовується в системній терапії?

а) Емпатія.

б) Рефреймінг.

в) Кругова операціоналізація.

10. Яка форма психотерапії передбачає участь групи людей з подібними проблемами?

а) Індивідуальна психотерапія.

б) Групова психотерапія.

в) Сімейна терапія.

11. Якій техніці психотерапії властивий використання мистецтва для вираження емоцій та думок?

- а) Арттерапія.
- б) Рационально-емотивна терапія.
- в) Транзакційний аналіз.

12. Як називається психотерапевтичний підхід, який поєднує елементи різних теорій та методів?

- а) Інтеграційний.
- б) Екзистенціальний.
- в) Когнітивний.

13. Яка засада є основною в етиці психотерапії?

- а) Анонімність терапевтичного процесу.
- б) Повага до прав клієнта на конфіденційність та конфіденційність інформації.
- в) Примусове введення методів лікування.

14. Які обов'язки терапевта відносно конфіденційності?

- а) Інформувати сім'ю клієнта про всі аспекти терапевтичного процесу.
- б) Зберігати конфіденційність інформації, отриманої в процесі роботи з клієнтом.
- в) Публічно розголошувати деталі особистого життя клієнта.

15. Як терапевт повинен вчинити у випадку, якщо клієнт виражає намір скоїти шкоду собі чи іншим?

- а) Відправити клієнта в психіатричний заклад без згоди.
- б) Інформувати відповідні служби та вживати можливих заходів для захисту.
- в) Залишити цю інформацію без уваги.

Відповіді:

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1. в) | 6. в) | 11. а) |
| 2. в) | 7. б) | 12. а) |
| 3. в) | 8. б) | 13. б) |
| 4. а) | 9. в) | 14. б) |
| 5. б) | 10. б) | 15. б) |

Які проблеми розв'язує психотерапія?

- Залежність;
- Тривожні розлади;
- Посттравматичний стресовий розлад;
- Розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин;
- Хронічний біль чи серйозні захворювання;
- Обсесивно-компульсивний розлад;
- Розлади харчової поведінки;
- Депресія;
- Біполярний розлад;
- Фобії;
- Розлучення та розставання;
- Горе чи втрата;
- Безсоння;
- Низька самооцінка;
- Проблеми у відносинах;
- Стрес.



Табл 1 Проблеми, які вирішує психотерапія

Етап	Опис
1. Знайомство та оцінка	Визначення мети терапії, встановлення взаємодії між терапевтом і клієнтом, збір історії та оцінка поточної ситуації.
2. Формулювання цілей	Спільно з терапевтом визначаються конкретні цілі терапії, які клієнт хоче досягти.

3. Розробка плану терапії	Визначення конкретних стратегій та методів роботи для досягнення поставлених цілей.
4. Виконання терапії	Реалізація плану терапії, що може включати в себе різні психотерапевтичні підходи та техніки.
5. Моніторинг та оцінка прогресу	Спостереження за змінами у клієнта, оцінка ефективності вживаних методів, коригування плану терапії за необхідності.
6. Завершення терапії	Підготовка клієнта до завершення терапії, оцінка досягнень та визначення подальших кроків для самостійного функціонування.
7. Підтримка та превентивна робота	Надання клієнту засобів для підтримки досягнутих змін і запобігання можливим рецидивам або труднощам.

Табл.2 Загальні етапи психотерапевтичного процесу

Принцип	Опис
Конфіденційність	Зобов'язання зберігати та захищати конфіденційність інформації, отриманої в процесі терапії, за винятком ситуацій, що вимагають обов'язкового розкриття (наприклад, небезпека для життя).

Безпека та добробут клієнта	Забезпечення безпеки та добробуту клієнта, включаючи вживання заходів для уникнення шкоди і мінімізації можливого ризику.
Згода на терапію	Отримання інформованої згоди від клієнта перед початком терапії, включаючи розуміння характеру та можливих наслідків терапевтичного процесу.
Професійна компетентність	Стеження за власною професійною компетентністю та розвитком, а також визнання обмежень та направлення клієнта до інших фахівців, якщо це необхідно.
Недискримінація та різноманіття	Повага до різноманітності клієнтів, уникання дискримінації за ознаками раси, етнічності, статі, сексуальної орієнтації та інших аспектів ідентичності.
Межі та рамки терапії	Визначення чітких меж і рамок терапії, включаючи робочі години, вартість сеансів та інші аспекти взаємодії.
Самоуправління та особистий розвиток	Зобов'язання до самооцінки, самоуправління та постійного особистого розвитку, які сприяють ефективній роботі психотерапевта.
Зупинення та консультація	Використання супинення та консультації з іншими фахівцями при виникненні складних ситуацій або етичних питань.

Взаємовідносини з колегами	Поважне та етичне ставлення до взаємодії з іншими психотерапевтами, спільна робота для поліпшення професійних стандартів та підтримка колег.
----------------------------	--

Табл.3 Етичні принципи психотерапевта

Психотерапевтичний Підхід	Основна Ідея та Методи
Раціональна психотерапія	Визначення і зміна ірраціональних переконань через раціональне мислення. Застосовує методи активного питання та диспуту.
Психоаналітична психотерапія	Розкриття несвідомого, аналіз дитячих переживань, робота з асоціаціями та сновидіннями.
Когнітивно-аналітична психотерапія	Комбінація когнітивних та аналітичних методів для розкриття та зміни ірраціональних думок та переконань.
Психотерапія на основі транзактного аналізу	Розвиток інсайту взаємин та змін взаємодій між «транзакціями» (взаємодії між людьми).
Особистісно-орієнтована психотерапія	Розвиток самосвідомості та самореалізації, робота з емоціями та стимуляція особистісного росту.

Гештальттерапія	Акцент на "тут і зараз", розвиток свідомості, виявлення та інтеграція різних аспектів особистості.
Аутогенне тренування	Використання самогіпнозу та внутрішніх автономних процесів для досягнення психічного та фізичного розслаблення.
Емоційно-стресова терапія	Робота з емоціями та стресом, акцент на вираженні та розумінні емоцій.
Групова психотерапія	Терапевтична робота в групі, сприяння взаємодії та взаємопідтримки між учасниками.
Позитивна психотерапія	Фокус на зміцненні позитивних сторін особистості та підвищенні життєвого задоволення та щастя.

Табл.4 Основні психотерапевтичні напрямки

Захворювання	Метод Психотерапії
Гостра істерична симптоматика	Переважає сугестія (використання впливу слів, ідей, сугестивних технік).
Вегетативні порушення	Аутогенне тренування (використання методів самогіпнозу та розслаблення).

Життєві труднощі	"Розмовна" терапія (процес обговорення труднощів та їх розв'язання).
Фобії	Поведінкова терапія (зосереджена на зміні негативних поведінок через вивчення та модифікацію взаємозв'язків між поведінкою та стимулами).
Характерологічні порушення	Гештальт-терапія, Психодрама (засновані на розвитку інсайту та роботі з вираженням емоцій та взаємодією).
Розлади, пов'язані з сімейними проблемами	Сімейна психотерапія (фокус на взаємодії та динаміці в родині).
Комплексні розлади з наявністю попереднього нахилу	Глибинно-психологічні методи (засновані на вивченні глибинних психологічних факторів та їх роль в розладах).

Опорні схеми і малюнки за темою «Казкотерапія. Функції Казкотерапії»



1. Мета застосування казкотерапії

мета казкотерапії у кожному конкретному випадку, залежно від очікуваних результатів є:		
казкотерапія, як спосіб передачі досвіду «з вуст у вуста» та прищеплення загальноприйнятих моральних норм і правил поведінки у соціумі. У такий спосіб казка сприяє ефективній соціалізації дитини;	казкотерапія, як інструмент розвитку особистості дитини та її здібностей. У цьому випадку казка позитивно впливає на здатність дитини фантазувати, сприяє розвитку творчого мислення та уяви, розкриває внутрішній світ дитини;	казкотерапія, як психотерапія. Таке застосування дає змогу дитині подолати власні страхи, надмірну тривожність, пропрацювати ті індивідуальні особливості, які порушують гармоній розвиток дошкільника.

2. Функції казкотерапії

Казкотерапія як психологічний метод виконує функції:		
діагностична — передбачає виявлення вже наявних життєвих сценаріїв і стратегій	прогностична — в тому випадку, коли діагностується потенційний розвиток подій, можна говорити	терапевтична (корекційна) — казка, завдяки якій відбуваються позитивні зміни у стані і поведінці дитини. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і у дорослих. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до

поведінки дитини; сприяє виявленню стосунків або стану дитини, про які вона не хоче говорити вголос;	про прогностичну функцію діагностичної казки. У цих казках розкриваються суть та особливості майбутнього життєвого сценарію дитини;	рівня свідомості та підсвідомості, що дає особливі можливості під час комунікації.		
		психологічна підготовка до напружених емоційних ситуацій;	символічне відреагування фізіологічних та емоційних стресів;	прийняття в символічній формі своєї фізичної активності.
Цінність казок для психокорекції і розвитку особистості дитини полягає у наступному:				
Відсутність прямих моральних повчань.	Через образи казки дитина стикається з життєвим досвідом багатьох поколінь.	Відсутність заданості в імені головного героя і місці казкових подій.	Ореол таємниці та чарів, інтригуючий сюжет, несподіване перетворення героїв	
Події казкової історії логічні, природні, витікають одна з одної, а дитина опосередкован о засвоює причинно-наслідкові зв'язки, які існують у світі.	В казкових сюжетах зустрічаються ситуації та проблеми, які переживає у своєму житті кожна людина: відокремлення від батьків, життєвий вибір, взаємодопомога, любов, боротьба добра зі злом. Наприклад, перемога добра у казках забезпечує дитині психологічну захищеність: щоб не відбувалось у казці – все закінчується добре. Випробування, які	Головний герой – це узагальнений образ, і дитині легше ідентифікувати себе з героєм казки і стати учасником казкових подій.	все це дозволяє слухачу активно сприймати і засвоювати інформацію, яка знаходиться у казках.	

	випадають на долю героїв, допомагають їм стати розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. У такий спосіб дитина засвоює, що все, що відбувається в житті людини, сприяє її внутрішньому росту.		
--	---	--	--

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДОШКІЛЬНИКАМИ



3. Особливості сприймання казки дитиною дошкільного віку

<i>внутрішньоутробний розвиток</i>	Доки триває , малюк звикає до спокійних і радісних голосів батьків, реагує на їхні позитивні емоції.
Для новонародженого малюка	сюжет казки не має особливого значення. Головне, щоб в ній були певні ритмічні

	конструкції, повтори, звуконаслідування для ліпшого опанування дитиною рідної мови.
<i>У віці 1,5-3 роки</i>	діти зазвичай починають говорити, тож казка може стати поштовхом до розвитку зв'язного мовлення, образного мислення та пізнавального інтересу. Читаючи дітям казки, батьки та педагоги сприяють розширенню їхнього словникового запасу.
<i>У віці 3-4 років</i>	дитина вже розпізнає основні емоції, тож потребує казок з простими і яскравими сюжетами. На цьому етапі варто обговорювати у сімейному колі (чи у групі дошкільного закладу) емоції героїв, їхню поведінку тощо
<i>У віці 4-6 років</i>	мова казки є найзрозумілішою для дитини. Саме через казку у такому віці дошкільник засвоює найліпше соціальний досвід. Тож будь-яке завдання дитина виконає краще та з більшим задоволенням, якщо захопити її казковим сюжетом.

<i>Аналіз казок</i>	Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією сюжету, поведінкою героїв.
<i>Розповідання казок</i>	Даний прийом допомагає розвивати фантазію, уяву, здатність до децентрації
<i>Переписування казок</i>	Переписування та дописування авторських та народних казок має сенс тоді, коли подобається сюжет, деякий поворот подій, ситуацій, подій казки тощо. Це – важливий матеріал. Переписуючи чи дописуючи казку, дитина сама вибирає найбільш відповідний внутрішнього стану поворот подій і знаходить той варіант вирішення ситуації, який дозволяє звільнитись від внутрішньої напруги – в цьому полягає психокорекційний сенс.
<i>Постановка сюжету казок за допомогою ляльок.</i>	Робота дитини з лялькою допомагає вдосконалювати і проявляти через ляльку те, чому дитина з певних причин не може собі дозволити проявити.
<i>Складання казок.</i>	У складених казках дається не просто життєвий опис героя, а в образній формі показуються основні етапи становлення і розвитку особистості. Дійсно, іноді цікаво розпочати роботу у групі, а тоді використати доповнення формуючи таким чином послідовну колективну розповідь.

психолог сам починає розповідати казку і просить дитину її завершити	дитина може розпочати розповідь, а психолог – завершити її. Ще один цікавий кілька різних кінцівок до казки, яку щойно прочитали разом.
--	---

4. Основні прийоми роботи з казкою

(за Зінкевич-Євстігнєєвою Т. Д.):

5. Алгоритм створення терапевтичної казки

поетапний алгоритм та загальні принципи створення терапевтичної казки чи історії (за Стівом Баранчаком).

I етап.	Визначити проблему чи ситуацію, яка потребує корекції. Насамперед визначаємо проблему чи ситуацію, з якою необхідно попрацювати. Це можуть бути поганий сон, неуважність, агресія, жадібність, образливість тощо.
II етап.	Згадати, як дитина виявляє проблемну поведінку. Визначивши проблему, необхідно з'ясувати, як саме дитина виявляє проблемну поведінку. Найхарактерніші приклади потрібно записати, щоб потім використати їх у казці.
III етап.	Проаналізувати можливі наслідки проблемної поведінки дитини. Після того, як прояви проблемної поведінки з'ясовано, необхідно проаналізувати можливі наслідки такої поведінки. Наприклад, із жадібною дитиною інші діти не захочуть дружити.
IV етап.	Обрати казкового героя. Обираючи казкового героя казки, слід дотримуватися певних вимог. Герой має бути однакової статі та віку з дитиною, для якої створюють казку, і мати схожу поведінку. Але ім'я йому треба дати інше, щоб не викликати у дитини спротив. Краще, якщо ім'я або прізвище героя казки буде веселим і кумедним, адже гумор позитивно налаштовує дитину.
V етап.	Розповісти про те, яким щасливим був герой, доки не почав погано поводитися. Тепер вже можна складати казочку. Спочатку розповідаємо про те, яким щасливим був герой, доки не почав погано поводитися. Скільки у нього було друзів, як вони до нього ставилися тощо.

VI етап.	<i>Описати у казці, як герой виявляє проблемну поведінку.</i> У казці потрібно описати, як герой виявляє проблемну поведінку у трьох різних ситуаціях. Адже для казок властиві повтори (зазвичай герой має відгадати три загадки, виконати три завдання, подолати три перепони тощо) – так дитина краще засвоїть та запам'ятає казку. Необхідно показати, як з кожним поганим вчинком герой стає менш щасливим, щоб дитина зрозуміла до чого призводить погана поведінка.
VII етап	<i>Увести у казку персонажа на зразок мудрого вчителя.</i> Далі необхідно ввести у казку персонажа на кшталт мудрого вчителя, поважного старця чи доброго чарівника. Він підкаже головному герою вихід з проблемної ситуації та підштовхне його до змін, навчить, як слід поводитися.
VIII етап.	<i>Розповісти, як герой казки виправився і став ще щасливішим, ніж на початку історії.</i> Вкінці розповідаємо, як герой казки усвідомив ситуацію та виправився, а отже, й змінив свою поведінку. Змальовуємо героя ще щасливішим, ніж на початку історії.

ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посібник Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
3. Орловська О.А. Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника: навч.-метод. посіб. Одеса: Гельветика, 2020. 164 с.

Допоміжна

1. Максименко Д. Різнокольорове дитинство. Ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Харків: Центр учбової літератури, 2021. 192 с.
2. Тараріна О. Пісочна терапія. Київ: Астамір-В., 2023. 118 с.
3. Тараріна О. Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Київ: Астамір-В., 2023. 224 с.
4. Техніки підтримки. Збірка арттерапевтичних вправ: метод. посібн./ під редакцією Т. Курганської. Київ: 7БЦ, 2023. 316 с.

5. Цибух Л. М. Робота практичного психолога з підлітками, які пережили психотравмуючі ситуації. *Рекреаційна психологія дитинства: теорія і практика. Колективна монографія.* За загальною редакцією С. М. Симоненко. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. С. 159 – 184
6. Цибух Л. М., Тарабановська С. Застосування пісочної анімації для роботи з дітьми із особливими потребами. *Актуальні проблеми практичної психології: Зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф.* Одеса. 2017. С.155-159
7. Хижна О., Сакалюк О., Куцин Е. Арт-педагогіка і арт-терапія в соціальній реабілітації дітей. Київ: КНТ, 2023. 148 с.
8. Як написати успішне есе : Методичні рекомендації до написання есе / Укл. Шендеровський К.С. URL: <http://journalib.univ.kiev.ua/index.php?act=book.index&book=46>

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

