

**МІНІСТЕРСТВО СВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ТА СУПРОВІД ОСІБ РІЗНИХ
КАТЕГОРІЙ:
методичні рекомендації до курсу**

Луцьк-2023

УДК 159.922.6(02)

Г74

© Дарія Гошовська. Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій: методичні рекомендації до курсу. Луцьк, 2023. 58 с.

Рецензенти:

• **Іванашко О.Є.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (№ 7 від 15.03.2023.)

Методичні рекомендації до ОК *«Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій»* призначений для магістрів денної та заочної форм навчання, можуть бути корисними для психологів, яких цікавлять проблеми психологічного супроводу та розвитку осіб на різних етапах життєвого шляху, в різних ситуаціях, а також перебігу та корекції деструктивних порушень та змін.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітній компонент «Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій» є базовим курсом при підготовці магістрів денної та заочної форм навчання.

Предметом освітнього компонента (ОК) «Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій» є безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем.

Основною метою є сформулювати у здобувачів теоретичні компетентності і практичні знання та уміння, які стосуються забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки у ситуаціях труднощів, які виникають у процесі особистісного та соціального буття.

Основними завданнями вивчення ОК «Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій» є:

- засвоєння матеріалу про становлення психологічного супроводу як галузі психологічної науки і практики у сучасному українському суспільстві щодо вирішення проблем психологічного супроводу і розвитку осіб різних категорій;
- теоретико-методологічні підходи до вдосконалення роботи соціально-психологічних служб, спрямування психологічного супроводу на роботу з різними віковими, статевими/гендерними й соціальними групами;
- запровадження психологічних методів у фахову діяльність з особами, які потребують психологічного захисту, супроводу і допомоги;
- проблеми вдосконалення професійної діяльності психологічної підготовки в майбутній практичній самореалізації психологів.

Методичні рекомендації містять плани практичних занять, основні поняття, практичні завдання, систему вправ, питання для самостійного опрацювання, список рекомендованих джерел, додатки.

Практичне заняття 1. Причини та особливості переживання кризових станів у житті людини

План

1. Загальна характеристика критичних ситуацій у житті людини
2. Класифікація життєвих криз людини
3. Види, рівні та фази кризи
4. Основні чинники кризи. Особливості переживання кризи
5. Стадії життєвої кризи особистості.
6. Типологія ставлень людини до кризової ситуації
7. Ознаки і наслідки кризи

Основні поняття: криза, життєва криза, види криз, типи ставлення до кризової ситуації (ігноруюче, перебільшуюче, демонстративне, волонтаристське, продуктивне), техніки життя в умовах кризи, біографічний стрес.

Практичні завдання

1. Визначити основні поняття теми та виписати їх у тематичний словник.
2. Навести приклади (5-10) кризових ситуацій у житті людини або в особистому житті (за власним бажанням).
3. Письмово здійснити характеристику власного вікового періоду із зазначенням кризових моментів. Відповісти на питання «Чи є вік для мене причиною кризи?».

4. Робота з вправами

Вправа «Стратегії самодопомоги»

Мозковий штурм:

- Що ви можете зробити, щоб знизити свій рівень стресу? Що ви робите, щоб подбати про себе, доставити собі радість?

Ведучий записує на великому аркуші пропозиції учасників. Після того як пропозиції були висловлені і зафіксовані, ведучий ставить таке запитання: «Яким чином дані стратегії можуть трансформувати вторинну травму? Що ще ви можете для цього зробити?»

Спробуйте знайти сенс, наповнити значимістю звичні види діяльності, усвідомити, як вони можуть протистояти негативним змінам».

Перший список може виглядати так:

1. Граю в м'яч зі своїми дітьми
2. Читаю, лежачи в гамаку
3. Плаваю.
4. Працюю в саду.
5. Займаюся хоромим співом.
6. Дивлюся телевізор.

Другий список може виглядати так:

1. Граю в м'яч зі своїми дітьми, розділяючи їх радість, цікавість до життя, відчуття безпеки.
2. Гуляю в лісі і насолоджуюся красою природи.
3. Працюю в саду, медитуючи.

Комплекс вправ та ігор з подолання посттравматичного стресу

Вправа «Релаксація»

Мета: надати можливість контролювати тілесні реакції на тривогу/стрес.

Якщо дитина перебуває у стані гострого стресу, найлегше відновити її емоційну рівновагу за допомогою релаксації, що передбачає два види дій: напруження і розслаблення м'язів. Водночас важливо правильно дихати. Вдих - напруження м'язів, видих - розслаблення. Наприклад: повільно напружити пальці ніг, одночасно роблячи глибокий повільний вдих, потім повільно розслабити їх.

Відтак можна доповнити цю вправу візуалізацією: позитивні образи, повільне дихання і розслаблення м'язів.

Гра «Відштовхни мене»

Мета: відпрацювати навички утримування рівноваги.

Двоє гравців стають обличчям один до одного на відстані близько 1 м. Витягнувши руки перед собою — долоні вперед, пальці спрямовані вгору, — гравці торкаються долонь один одного.

Під час гри можна нахилитися вперед або назад, але не можна зміщуватись з місця. Якщо хтось із гравців втратить рівновагу, тобто зробить крок в сторону вперед/назад, то він програє. Якщо доторкнеться до будь-якої іншої частини тіла партнера, окрім долоні, — також програє. Можна відштовхувати долоні партнера з будь-якою силою, відводити свої долоні в сторону, припиняючи контакт.

Гра полягає в тому, що перемоги досягають не за рахунок поразки партнера, а шляхом утримання власної рівноваги. Перемогти може один із партнерів, обидва або ж ні той, ні той. Оптимального результату гри буде досягнуто, якщо рівновагу втримають обидва партнери.

Гра «Термометр страху»

Мета: навчити дитину спостерігати за власним рівнем тривожності, страху. Дитині показують картку із зображенням термометра, який має шкалу від 0 до 10. За допомогою шкали дитина має визначити свій рівень страху: 0 — відсутність страху, 10 — сильний страх.

Дитина оповідає про травмуючу подію, а практичний психолог під час розповіді просить її оцінити свій рівень страху в той чи той момент. У такий спосіб фахівець визначає найболючішу проблему в ситуації.

Також гру можна провести в такий спосіб: дитина називає ситуації, які викликають у неї занепокоєння, і оцінює їх за шкалою термометра. Відповідно, практичний психолог визначає найбільш проблемну ситуацію.

Гра «Гаряче крісло»

Мета: підвищити здатність дитини спостерігати за собою та своїми думками; визначити, що стає перепорою на шляху до відновлення.

Дитина сідає на стілець, озвучує негативну думку про себе чи ситуацію (можна, щоб інші діти висловлювали негативні думки про неї: «Ти — невдаха», «Ти не зможеш...»). У цій ситуації дитина має сказати позитивну думку. Основне — це не перетворити негативні думки на позитивні, а трансформувати нереалістичний негатив на реалістичний позитив.

Список рекомендованих джерел

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: *навчальний посібник*. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 120-133.
3. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 1. С. 69-76.
4. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості: *навчально-методичний посібник*. Глухів, 2005. 98 с.
5. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
6. Санникова О. П. Психологический портрет кризисной личности. *Вісник Харківського університету*. Психологія. 2000. № 498. С. 115-121.
7. Титаренко Тетяна. Життєві кризи: *технологія консультивання*. Частина 1. Київ: Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.
8. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: *навчальний посібник* Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Практичне заняття 2. Психологічний супровід осіб, які перебувають у складних життєвих ситуаціях (дітей, які пережили сімейне насильство, дітей трудових мігрантів, дітей, які пережили розлучення батьків, дітей переселенців)

План

1. Психологічний супровід і розвиток дітей, які пережили сімейне насильство
2. Психологічний супровід дітей трудових мігрантів.
3. Психологічний супровід дітей, які пережили розлучення батьків

4. Психологічний супровід дітей переселенців. Основні аспекти допомоги дітям-переселенцям. Програма адаптації дітей переселенців
5. Напрямки супроводу дітей з посттравматичним стресовим розладом
6. Основні форми групової роботи з посттравматичним стресовим розладом

Основні поняття: сімейне насильство, фізичне насильство, ПТСР, адаптація, ресоціалізація, опозиція, імітація, ізоляція, заміщення, емансипація

Практичні завдання

1. Скласти план психологічного супроводу дітей, які пережили сімейне насильство
2. Скласти 10 тестових завдань до теми
3. Скласти генограму власної сім'ї (не менше трьох поколінь) Особливу увагу зверніть на ступінь зв'язків та характер стосунків між членами родини.
4. Скласти план скринінгу на ПТСР

Вправи

Вправа «Контрольоване дихання»

Сядьте зручно, розслабте м'язи обличчя.

Зробіть повний видих.

Зробіть вдих на рахунок чотири.

Затримайте дихання на рахунок чотири.

Зробіть повний видих.

Вправа «Метелик»

Сядьте зручно. Закрийте очі.

Покладіть ліву руку на праве плече, а праву руку – на ліве.

Почніть ритмічні почергові поплескування по плечах.

Під час вправи можна включити спокійну музику. Час на вправу – максимум 2 хвилини.

Техніка: Прогресивна нервово-м'язова релаксація за Джекобсоном.

Прогресивна нервово-м'язова релаксація Джекобсона заснована на послідовному напруженні і розслабленні різних груп м'язів. Схема виконується за одним і тим самим алгоритмом:

- спочатку потрібно напружити певні м'язи;
- потім усвідомити, відчувати цю напругу;
- розслабити ці м'язи;
- звернути особливу увагу на контраст між станом спокою і напруженням.

Список рекомендованих джерел

1. Антонов А.І. Мікросоціологія сім'ї. *Соціологія і сучасність*. Москва: Наука, 2009. 368 с
2. Бондаровська В. В. Психологічна допомога сім'ї . Київ, 2005. 127 с.
3. Гевчук Н. С. Соціально-психологічні проблеми виховання дітей трудових мігрантів. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Випуск XI. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. 266 с.
4. Кияниця З.П., Петрочко Ж.В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посібник у 2-х ч.; Ч.1. Сучасні орієнтири та ключові технології. Київ: ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с.
5. Ковязіна К. О. Забезпечення соціального захисту дітей внутрішньо переміщених осіб. Соціальна політика. <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/ditu-14275.pdf>.
6. Ларіонов С.О., О.В. Петленко, П.В. Макаренко. Втеча підлітків із дому як психологічна проблем. *Право і Безпека*. 2014. № 3 (54). С. 226–230.
7. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015.
/Users/Sony2/Downloads/pednauk_2015_8_53.pdf

Практичне заняття 3. Психологічний супровід та розвиток осіб з ООП

План

1. Команда психолого-педагогічного супроводу дитини (ІРЦ) з особливими освітніми потребами
2. Основні завдання супроводу дітей з ООП
3. Етапи психологічного супроводу
4. Основні напрямки корекційно-розвивальної роботи
5. Супровід батьків, які виховують дитину з ООП

Основні поняття теми: корекція, реабілітація, корекційно-розвиткова робота, інклюзія, супровід, розвиток, ППР, супровід

Практичне завдання

1. Скласти план роботи корекційної роботи для батьків, які мають дитину з порушеннями (опорно-рухового апарату, зору, інтелекту)
2. Описати типові помилки підготовчого етапу психологічного супроводу)
3. Аналіз рекомендацій психологам у випадку першої допомоги жертвам домашнього насилля (матеріал у додатку)

Мотиваційна притча (3 хв.) «Закриті двері» Якось один мудрець вирішив знайти собі учня для того, щоб передати йому перед смертю свої знання. Учень мав бути талановитим і здібним, а також повинен володіти певними знаннями і вміннями. Мудрець вирішив вчинити так: зібрати всіх учнів і обрати з них гідного. Зібрались сотні учнів. І мудрець сказав:

– Дорогі мої учні, я зібрав вас усіх для того, щоб дізнатися, хто допоможе мені вирішити одну проблему. Позаду мене ви побачите стіну, в якій розташовані найбільші й найважчі двері з тих, що є в нашому місті. Чи знайдеться серед вас, мої учні, той, хто відкриє ці двері без сторонньої допомоги? Практично одразу ж деякі учні відмовилися від участі у змаганні, пояснюючи це тим, що таке завдання не для них. Інші ж вирішили обміркувати з чого складаються двері, як працює їх механізм і прийшли до висновку, що не зможуть виконати це завданням. І лише один учень

попрямував до дверей і максимально ретельно оглянув їх: простукав дверну поверхню, за допомогою чого визначив приблизну товщину дверей і наскільки щільний матеріал, з якого вони виготовлені, не забув він відзначити й наскільки надійно змащені дверні петлі. Практично всі ділянки, сантиметр за сантиметром були вивчені ним з особливою ретельністю і увагою. Учень зібрався з думками, глибоко вдихнув і легенько штовхнув двері. На великий подив оточуючих вони дуже плавно і легко відкрилися. Адже завдяки бездоганній конструкції ці двері відкривалися від не сильного поштовху.

Мораль: для досягнення мети потрібно ретельно вивчити питання з усіх сторін, тоді рішення знайдеться швидко і легко

Вправа «Кораблики очікування» (10 хв.)

Тренер. На дошку прикріплюють ватман із зображенням річки та Берегом Надії. Учасникам роздають стікери у формі корабликів, а тренер говорить: «Тепер ми достатньо знаємо один про одного: імена, вподобання, мрії та сподівання і готові здійснити подорож. Проте, давайте хвилинку подумаємо про ваші очікування від «подорожі» (заняття) і напишемо їх на ось таких спеціальних корабликах. Ці кораблики потрібно наклеїти на Берег Надії.

Прийняття правил роботи (7 хв.)

Для того щоб спілкування було ефективним, а робота на занятті була продуктивною щодо вирішення поставлених завдань та здійснення очікувань учасників тренінгу необхідно прийняти правила роботи в групі. Є декілька принципів та правил групової роботи:

- Правило «Тут і зараз» – головним є те, що відбувається зараз, так як тільки через актуалізацію переживань, потреб і груповий досвід людина може пізнати себе.
- Принцип емоційної відкритості – висловлювати свої думки і почуття, щоб вони стали надбанням групового досвіду.
- Правило щирості – говорити тільки про реальні почуття та чесно висловлювати свою позицію, інакше може виникнути помилкове враження

про Вас. Якщо виникає така потреба - говорити про те, що заважає брати участь у роботі групи.

- Правило «Я – висловлювання» – говорити тільки від свого імені – «Я думаю...», «Я помітив...», «Я відчуваю...», а не використовувати загальні фрази і кліше.
- Правило особистого вкладу – всі дії, що відбуваються під час групової роботи, мають за мету активну участь в них кожного учасника на рівних умовах з усіма.
- Правило «Стоп» – кожен має право сказати: «Зараз я не готовий (не хочу) висловити свою думку». Ціль психологічної роботи в тому, щоб кожен зміг глибше усвідомити, що він вільний у виборі рішень. Але це також означає і його особисту відповідальність. Людина відчуває у собі сили спробувати нові способи поведінки лише тоді, коли у неї є право самостійно вирішувати, що вона може робити і про що говорити.
- Правило конфіденційності – групові процеси повинні обговорюватися в групі, а не за її межами. Правило стосується вправ, за допомогою яких досліджується внутрішній світ особистості людини.
- Правило взаємної підтримки – учасники занять підтримують один одного. Потім кожний учасник висловлює те правило, яке він вважає необхідним для ефективної роботи групи.

Вправа «Мої слабкі та сильні сторони» (15 хв.)

Мета: визначити рівень обізнаності учасників щодо теми заняття.

Тренер учасникам роздає стікери у формі паперового якоря та вітрил. Тренер пропонує всім по черзі написати про свої переваги (на вітрилах) і слабкі сторони саме в цій темі (на якорі) та прикріпити їх на плакат «Корабель».

Інструкція. На аркуші намальований корабель без вітрил і якорів. Уявіть, що саме ваші переваги та обізнаність нададуть нашому кораблику можливість пливати, а якорю нададуть можливість зупинитись для роздумів і попрацювати зі слабкими сторонами. Підсумок після виконання вправи.

Завдяки проведеній вправі ми знаємо плюси та мінуси в роботі кожного з учасників. Спробуємо сьогодні надути наші вітрила і вирушити в подорож. Вправа «Калейдоскоп» Мета: визначити рівень обізнаності учасників щодо теми заняття.

Хід вправи:

Об'єднуємо учасників у 3 групи, які отримують аркуші паперу А-3 та маркери (кожна група отримає маркер різного кольору).

Завдання учасникам: дати відповідь на наступні запитання:

1. Що таке інклюзивна освіта?
2. Яка мета інклюзивного навчання?
3. За яких умов впровадження інклюзивної освіти буде успішним?

Відповівши на запитання, групи по колу обмінюються аркушами і доповнюють відповіді один одного, дописуючи їх маркером свого кольору. Після того як кожна група отримає назад своє завдання, вона презентує свою роботу з аналізом доповнень.

Вправа: «Я унікальний»

Мета: формувати позитивне ставлення до себе та інших через визнання позитивних якостей своєї особистості, позитивне та адекватне сприйняття змін у процесі роботи. Розуміння власних цінностей та навичок, підсилення впевненості у собі та вміння брати на себе відповідальність.

Вправа: «Я вчуся правильно спілкуватися»

Мета: створення сприятливого психологічного мікроклімату в групі, позитивного емоційного стану, розвитку позитивної самооцінки, емпатії. Дати кожному учаснику тренінгу відчувати себе прийнятим. Сприяти саморозкриттю кожного і освоєнню нових навичок самоусвідомлення, самосприйняття, самоаналізу.

Вправа «Ваш настрій»

Мета: усвідомлення свого емоційного стану, створення доброзичливої атмосфери в групі.

Матеріал: схематичне зображення емоцій (можна смайлики).

Хід вправи: психолог повідомляє, що ми сьогодні зібрались щоб спільно провести час в іграх, спілкуванні, бесідах та пропонує кожній дитині вибрити смайлик, який відповідає її настрою

Список рекомендованих джерел

1. Батьки. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D0%B8>
2. Бусел В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ: Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.
3. Гошовська Д., Ващенья М. Специфіка розвитку комунікативних навичок у дітей із затримкою психічного розвитку. *Психогенеза особистості: норма і девіація*: зб. наук. статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2021. С.71-76.
4. Гошовська Д., Ткачук Я. Інклюзивна освіта дітей із вадами зору. *Психогенеза особистості: норма і девіація*: зб. наук. статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2021. С.195-199.
5. Ілляшенко Т.Д., Жук Т.В. Проблема психолого-педагогічної допомоги батькам, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: тези доповідей. Частина 2. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/717936/1/%D0%86%D0%>
6. Докучина Т.О. Психологічний супровід інклюзивної освіти: підручник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 172 с
7. Колупаєва А.А. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: науково-методичний посібник. Київ: АТОПОЛ, 2011. 274 с.
8. Кравченко Р.І. Соціальна робота з розумово відсталими людьми: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2001.140 с.
9. Лепешинський І.Ю. Основи військової педагогіки та психології . 2011. URL: <http://medbib.in.ua/osnovyi-psihologicheskoy-raboty.html>

10. Ромовська З. В. Батьки. Юридична енциклопедія. В 6 т. Т. 1: А–Г. Київ: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1998. 672 с.
<https://leksika.com.ua/18980826/legal/batik>
11. Макаренко І.В. Соціально-педагогічна підтримка батьків дітей раннього віку з особливими потребами: дисертація на присвоєння наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Луганськ: Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2009. 232 с.
12. Організація та методи роботи соціального педагога з дітьми із особливими потребами. <https://studfile.net/preview/5602058/page:5>
13. Савчук Л.А., Юхимець І.В. Особливості роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. Вісник № 4 НДЛ інклюзивної освіти. Рівне: РОІППО, 2013. 53 с.

Практичне заняття 4. Психологічний супровід залежних осіб: харчова залежність, інтернет-залежність, ігрова залежність, алко- та наркозалежність, суїцидальна схильність

План

1. Психологічний супровід осіб з харчовою залежністю.
2. Психологічний супровід осіб з інтернет-залежністю. Рівні профілактичної роботи.
3. Напрямки психологічного супроводу осіб з інтернет-залежністю.
4. Психологічний супровід ігро залежних осіб (гемблінг залежністю).
4. Психологічний супровід осіб, схильних до суїциду. Фази та етапи консультивання.
5. Програма корекційної та профілактичної роботи зі школярами "групи ризику".

Основні поняття: анорексія, булімія, дромоманія, гемблінг, kleptomaniya, піроманія

Практичне завдання

1. Описати за зовнішнім виглядом особистість і визначити тип девіантної поведінки.
2. Скласти психологічний портрет інтернет залежної особистості (на вибір).
3. Описати симптоматику особистості з нервовою анорексією (булімією). Скласти рекомендації по роботі з такою особистістю.
4. Скласти рекомендації для батьків, які мають дитину з нервовою анорексією

Список рекомендованих джерел

1. Бочелюк В.Й. Дозвіллезнавство Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
2. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук . Київ, 2001. 20 с.
3. Лазоренко Б.П. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги молоді, яка схильна до суїциду, чи здійснила спробу суїциду. 1998. 301 с.
4. Максименко С.Д., Кокун О.М. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 9. С. 11-14.
5. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 65-68.
6. Цьохла С.Ю. *Трансформація рекреаційної діяльності та розвиток ринку курортно-рекреаційних послуг (методологія, аналіз і шляхи вдосконалення) : монографія*. Сімферополь: Таврія, 2008. 352 с.
7. Оржеховська В.М. Профілактика правопорушень неповнолітніх. Навчально -методичний посібник. Київ, 1996. 227 с.
8. Подмазін С. Діти із суїцидальними тенденціями. *Корекційна робота психолога*. Київ : Шкільний світ, 2002. С. 24-30.

9. Психологія суїцидальної поведінки: *діагностика, корекція, профілактика*. Київ, 2000. 347 с.
10. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник . Київ , 2012. 275 с.
11. Романовська Д. Робота з підлітками, схильними до суїциду. *Психолог*. 2006. № 15 (207). С. 26-29.
12. Сабат Н. Профілактика суїцидальної поведінки дітей та підлітків. *Все для вчителя*. 2007. № 11. С. 35–37.
13. Сулицький В. В. Психологія суїцидальної поведінки Київ : МП Леся, 2002. 316 с.

Практичне заняття 5. Психологічний супровід та допомога сім'ї: неблагополучним сім'ям та жертвам сімейного насилля

План

1. Проблеми неповної сім'ї. Насилля в сім'ї.
2. Розлучення як психотравмуюча подія. Особливості супроводу сімейного подружжя.
3. Сімейні конфлікти, причини і шляхи вирішення (хвороба, втрата).
4. Особливості психологічного супроводу при ревнощах.
5. Психологічний супровід жертв сімейного насильства. Принципи допомоги жінкам жертвам зґвалтування.
6. Особливості психологічного супроводу сімей у кризовій ситуації. Методи вивчення сім'ї.

Практичні завдання

1. Скласти план корекційних технік вирішення конфліктних ситуацій.
2. Проаналізувати методики для вивчення сім'ї:
Опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовська) вимірює довірливість спілкування в подружній парі, схожість в поглядах, взаєморозуміння між подружжям, характер спілкування.

2. Проективний тест «Сімейна соціограма» (Е. Ейдемільер) спрямований на діагностику характеру комунікацій в сім'ї.
3. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А. Волкова) виявляє уявлення подружжя про значущість у сімейному житті тих чи інших ролей, а також про бажаний розподіл їх між чоловіком і дружиною.
4. Методика «Розподіл ролей в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовська) визначає ступінь реалізації чоловіком і дружиною тієї чи іншої ролі: відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї, господаря (господині) будинку, відповідального за виховання дітей, організатора сімейної субкультури, розваг.
5. Методика «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдемільер, В.В. Юстицькис) дозволяє виявити найбільш типовий стан індивіда у власній родині: задовільний - незадовільний; нервово-психічна напруга; сімейна тривожність.

Список рекомендованих джерел

1. Бенуелл С., Барклай Е., Дьюбан Е., Філіпс Р. Домашнє насильство в Україні: науковий звіт. Правозахисники Міннесоти; США, 2000. 52 с.
2. Бондаровська А. Що ми можемо зробити, щоб запобігти домашньому насильству. Київ, СДМ Студіо, 1999. 64с.
3. Вольнова Л.М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник . Київ, 2012. 275 с
4. Головкін Б. М. Сімейно-побутові конфлікти в системі детермінації умисних вбивств і тяжких тілесних ушкоджень. Дисертація на присвоєння вченого ступеня кандидата юридичних наук. Харків, 2003. 218 с.
5. Громадська програма запобігання насильству в сім'ї. Проект «Гармонія», Львів, 2004. 95с.
6. Дмитренко М. І., Тропін М. В., Власов П. О. Попередження насильства у сім'ї: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Дніпропетр. юрид. ін-т МВС України, 2001. 56 с.

7. Закон України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» від 21 серпня 2001 року №2558-III. <http://www.rada.gov.ua>
8. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства: навчально-методичний посібник. Київ, 2003. 343 с.
9. Мінакова К. Основні соціально-педагогічні та психологічні характеристики жінки – жертви сімейного насилля. *Соціальна педагогіка*. 2005. №2. С.43-47
10. Онищенко Ю.В. Насильство в сім'ї: стан та проблеми. *Педагогіка толерантності*. 2001. №3-4, 39-47с.
11. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
12. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А Психологія сім'ї: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2009. 282 с.
13. Савчук О.М. Стратегії роботи із співзалежними жінками, які зазнають насилля в сім'ї. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №4. С.51-60
14. Трубавіна І.М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю: навчальний посібник. Київ: ДЦССМ, 2002, 132с.

Тема 6. Психологічний супровід осіб у процесі професійного вигорання

План

1. Поняття професійного вигорання, типові симптоми професійного вигорання
2. Заходи профілактики професійного вигорання
3. Фази розвитку синдрому професійного вигорання
4. Фактори професійного «вигоряння»
5. Способи відновлення

Основні поняття: емоційне вигорання, професійне вигорання, способи відновлення, фактори професійного вигорання

Практичні завдання

1. Охарактеризувати методи психологічної самопомоги (див. додаток)
2. Розкрити роль супервізора у корекційній роботі із синдромом професійного вигорання

Вправа «Подарунок».

Учасники стають в коло. Їм пропонується уявити, що зараз кожен з них піде на день народження до свого сусіда, що стоїть праворуч. Необхідно подумати про те, який подарунок ви подаруєте. Потім кожен виходить в центр кола і без слів, тільки за допомогою міміки і жестів, показує, що він хоче подарувати. Той, кому подарунок адресується, повинен відгадати назву. Якщо назви не відгадують, то відгадати його допомагають інші учасники.

Рефлексія. Опис: Ресурсне коло: 1. Що було важливо? 2. Що було важко? 3. Що сподобалося?

Вправа «Храм тиші».

Інструкція: «Уявіть себе гуляють на одній з вулиць багатолюдного галасливого міста ... Уявіть, як ваші ноги ступають по брукувці ... Зверніть увагу на інших перехожих, вирази їхніх облич, фігури ... Можливо, деякі з них виглядають стурбованими, інші спокійні ... або радісні. Зверніть увагу на звуки, які ви чуєте ... Зверніть увагу на вітрини магазинів ... Що ви в них бачите? . Навколо дуже багато перехожих кудись поспішають. Може бути, ви побачите в натовпі знайоме обличчя. Ви можете підійти і привітатися з цією людиною. А може бути, пройдете повз. Зупиніться і подумайте, що ви відчуваєте на цій гучній вулиці? Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся по іншій вулиці ... то більш спокійна вулиця. Чим далі ви йдете, тим менше вам зустрічається людей ... Пройдіть ще трохи, ви помітите великий будинок, що відрізняється по архітектурі від всіх інших ... Ви бачите на ньому велику вивіску: «Храм тиші» ... Ви розумієте, що цей храм - місце, де не чути жлдних звуків, де ніколи не було вимовлено жодного слова. Ви підходите і чіпаєте важкі різьблені дерев'яні двері. Ви відкриваєте їх, входите і відразу

ж опиняєтеся оточеними повною та глибокою тишею ... Побудьте в цьому храмі ... в тиші ... витратьте на це стільки часу, скільки вам потрібно ... Коли ви захочете покинути цей храм, штовхніть двері і вийдіть на вулицю. Як ви себе тепер відчуваєте? Запам'ятайте дорогу, яка веде до «Храму тиші». Коли ви захочете, ви зможете повертатися в нього знову».

Список рекомендованих джерел

- Бондаренко, О. Ф. Психологічна допомога особистості: *навчальний посібник для вузів*. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 120-133.
 3. Вашек Т. В. Профілактика самогубств серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*, 2005. №4. С. 5-8.
 4. Гошовська Д., Смоліна К. Корекційна робота з дітьми із СДУГ. *Психогенеза особистості: норма і девіація*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2022. С.107-110.
 5. Гошовська Д., Фінів О. Психологічні особливості гандикапізму як негативного й упередженого ставлення до людей з вадами здоров'я. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. з Випуск 14, 2020. С. 53 – 58. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.150
 6. Гошовська Д., Шабала Я. Особливості навчальної діяльності дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності. *Психогенеза особистості: норма і девіація*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2022. С.132 – 135.
 7. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. 39 (травень 2022). С. 56 - 68. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos>.
 8. Довлатянц О. О. Роль біологічних і соціальних факторів у суїцидальній поведінці дітей і підлітків Харків, 2004. 250 с.

Практичне заняття 7. Особливості психосоціального супроводу самотніх та осіб літнього віку

План

1. Основні складові процесу старіння. Психологічна готовність до старіння.
2. Характеристика психологічних особливостей перебігу літнього віку
3. Етапи супроводу осіб літнього віку
4. Діагностичний інструментарій для вивчення осіб літнього віку
5. Пристосування до старості
6. Особливості проведення бесіди з особами літнього віку
7. Основні форми психосоціальної роботи з особами літнього віку

Практичні завдання

1. Скласти психологічний портрет самотньої особистості
2. Скласти перелік симптомів кризи людей похилого віку
3. Скласти рекомендації по роботі з людьми похилого віку
4. Провести діагностику осіб (на базі університету третього віку). Вибрати методики на визначення самотності і здійснити інтерпретацію отриманих даних.

Вправа. «Про що я до сих пір мовчав»

Мета: допомогти клієнту чітко побачити і заново продумати ті бажання та претензії, які до цих пір виражались лише непрямым чином.

Інструкція: «Як часто ми чинимо у відповідності з девізом: «Слово – срібло, мовчання – золото!». Іноді ця стратегія буває ефективною, а іноді є кроком, який може зруйнувати стосунки.

Оберіть стосунки, які ви цінуєте та хочете бачити різноманітними і насиченими.

Хто виступає у цих стосунках вашим партнером: ваш чоловік (дружина), дитина, колега, друг, хтось ще?

Чи можете ви відважитись повідомити цій людині щось таке, що до цих пір залишалось невисловленим?

Нерідко наше мовчання є, по суті, спробою бути тактовним і делікатним. Однак у житті цінується ще і спонтанність, відкритість, чесність. Чи можете ви зараз спромогтися написати комусь із значущих для вас людей листа, у якому повідомите щось таке, що до цих пір з якихось причин залишалось невисловленим? Для цього у вас є 20 хвилин».

Вправа 2. «Історія в листах»

Мета: впорядкування і структурування автобіографічного матеріалу, допомога клієнту в осмисленні важливих моментів у житті, проясненні передумов різних життєвих поворотів, рішень, криз, в усвідомленні їх сенсу.

Інструкція: Розкажіть у декількох листах про своє життя або розкажіть у листі про такий епізод вашого життя, до якого любите подумки повертатись.

При цьому листи можна писати від особи різних авторів і звертаючись до різних адресатів, наприклад, до батька чи матері, дитини, кращого друга, керівника, підлеглого. Для цього у вас є одна година.

Список рекомендованих джерел

1. Бондаренко, О. Ф. Психологічна допомога особистості: навчальний посібник для вузів. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
2. Барден І., Фогель І., Водрашке Г. Домашня опіка хворих та немічних Львів : ТРІАС, 2000. 316 с.
3. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 120-133. (Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України)

4. *Коленіченко Т. І., Коленіченко Т.І.* Формування навичок спілкування як основа успішної адаптації до нового соціального середовища : *тренінг для соціальних працівників, волонтерів, які працюють з літніми людьми.* Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 56 с
5. *Лозинський В. С., Феценко Ю.В.* Психологічні особливості поведінки людей похилого віку. *Пробл. старения и долголетия.* 2004. Том 13, № 3. С. 456-457.
6. Піковий М.Л. Соціальне обслуговування непрацездатних громадян *Соціальний захист в Україні.* 2000. № 5. С. 18-23.
7. *Ратушний І. О.* Психологічна підтримка людей похилого віку в умовах благодійної організації. *Пробл. старения и долголетия.* 2004. Том 13, № 3. С. 243-249.

Практичне заняття 8. Психологічний супровід осіб та допомога при втраті та хворобі

План

1. Поняття втрати, стадії переживання втрат. Види втрат. Форми роботи з ними.
3. Горе та форми роботи з ним.
4. Типові та нетипові симптоми втрати
5. Етапи переживання горя. Динаміка горя

Практичні завдання

1. Скласти 10 тестів до теми.
 2. Здійснити візуальну діагностику людини при переживанні горя.
- Описати основні симптоми

Вправа «Контрольоване дихання»

1. Сядьте зручно, розслабте м'язи обличчя.
2. Зробіть повний видих.
3. Зробіть вдих на рахунок чотири.

4. Затримайте дихання на рахунок чотири.

5. Зробіть повний видих.

Важливо! Починати вправу з повного видиху. Повторювати не більше трьох разів, щоб не викликати гіпервентиляцію і не спровокувати запаморочення.

Вправа «Захищене місце»

«Захищене місце» – техніка, що сприяє розвитку в людини відчуття захищеності. Вона є частиною протоколів роботи з травмою і спрямована на проведення успішної системної десенситизації.

Техніка може бути реалізована за допомогою метафоричних асоціативних карток, малювання, ліплення або через конструювання моделі «захищеного місця» з підручних матеріалів

Ставлення до смерті

Мандала «Життя і смерть» Мета вправи – усвідомлення ставлення до життя і смерті.

Опис: Мандала (санскр. – «коло», «диск», «сфера»), – це універсальний графічний символ цілісності, який втілює спробу возз'єднатися з собою і зв'язок з божественним початком, який пронизує життя всього суцього. Мандала звичайно малюється усередині кола, але також може бути і складнішою. Виконується спочатку індивідуально, потім обговорюється в парах (трійках) і потім – в групі.

Інструкція: Візьміть аркуш паперу і напишіть на ньому по 3 визначення «Життя – це...» і «Смерть – це...». Тепер для кожного визначення виберіть свій колір і запишіть його напроти визначень. Візьміть фломастери або олівці тих кольорів, які ви вибрали. Аркуш, на якому ви тільки що писали, відкладіть; він вам поки не знадобиться. Закрийте очі. Зробіть декілька глибоких вдихів. Розплюште очі та, використовуючи вибрані кольори, намалюйте свою Мандалу Життя і Смерті. Не потрібно свідомо вибирати якісь символи, просто почніть малювати. Якщо вам важко почати, то візьміть фломастер в ліву руку (якщо ви правша) або в праву (якщо ви лівша)

і малюйте те, що приходить на думку. Якщо ви відчуваєте, що вас тягне писати слова, – пишiть слова.

Вдивiться у те, що у вас вийшло. Повернiться до позначень кольорiв, якi ви використовували в малюнку. Як можна прочитати ваш малюнок, маючи цей «ключ»? Подiлiться своїм досвiдом у трiйках (парах).

«Робота з листами»

Вправа 1. «Цiлющi листи» Якщо ви відчуваєте провину перед якоюсь людиною і у вас немає можливості залагодити цей конфлікт, зустрiвшись і поговоривши з нею, наприклад, у разі її вiд'їзду або смертi, то ви можете вести дiалог з нею за допомогою невiдправлених листiв.

Перший лист. Робота починається з того, що ви пишете людині лист, в якому досить докладно викладаєте всі свої переживання, події та їх вплив на ваше життя. Ви також можете ставити запитання цій людині.

Другий лист. Ви складаєте вiдповiдь вiд iменi цiєї людини, яку ви боялися б почути.

Третiй i наступнi листи. Цi листи найважлившi, оскiльки вони приносять вам звiльнення. Для цього вам потрiбно уявити, що ви і ця людина однаково каєтеся. Ви розповiдаєте цій людині про свої позитивнi наміри, і вiд її особи пишете четвертий лист про її позитивнi наміри і ця людина з найкращими намірами вiдповiдає на вашi запитання. Ви ведете з нею дiалог до тих пiр, поки

не домовитесь мiж собою. Ви прощаете один одного і прощаетесь на цьому.

Вправа «Лист, в якому я кажу тобі «дякую» Напишiть листа подяки померлій людині. Розкажiть у ньому все, що хотiли, але з якоїсь причини не висловили ранiше. Можливо, вам вдасться передати в цьому листі радiсть, задоволення та iншi позитивнi емоцiї, якi ви пережили завдяки їй. У вас є для цього чверть години.

Вправа «Лист померлому» У цьому листі ви можете розповiсти йому, як йдуть вашi справи, що вiдбувається у вашому життi, що ви самi дiзналися

або зрозуміли про смерть. Ви можете також висловити невисловлені досі почуття, розповісти, що означала для вас ця людина, як ви пережили її втрату. У вас є для цього 20 хвилин.

Вправа 4 «Послання з небес» «Уявіть собі, що ви на прогулянці ... Ви йдете по дорозі, яка вам подобається, насолоджуючись враженнями від навколишнього світу ... Ви відчуваєте себе легко і вільно, ви відкриті всьому, що можете бачити і чути, усьому, що відбувається навколо вас. Уявіть собі, що з неба до вас повільно спускається лист і лягає на землю прямо біля ваших ніг ... Ви зупиняєтеся і піднімаєте його. Що виявилось у вашій руці? Це запечатаний конверт, складений аркуш або щось інше? Чи написано на ньому ім'я відправника? Хто вказаний в якості адресата? Чи хочеться вам прочитати це послання? Чи можете ви його розібрати? Воно написано від руки чи надруковано? А може бути, воно виконано якимось інакше? Що там написано? Що вам хочеться зробити з цим посланням? Задуматися над ним? Викинути його? Забути про нього? Може бути, щось ще? Тепер повертайтеся сюди і відкрийте очі. Візьміть аркуш паперу і напишіть на ньому те, що було в отриманому вами посланні. Ви можете змінити в ньому щось, якщо це зробить його яснішим і зрозумілішим. На це у вас є 10 хвилин».

Вправа 5 «Лист з майбутнього» Уявіть собі, що ваше несвідоме переміщається на кілька-років у майбутнє, наприклад, на два роки, на п'ять чи десять років і з цієї точки майбутнього коментує ваше сьогоднішнє життя, ваші поточні обставини і проблеми. Воно відкриває вам, як ваше життя буде складатися далі. Ви можете побачити, як ви вирішили свої сьогоднішні проблеми, коли це сталося, або дізнатися, який шлях ви обрали для того, щоб обійти проблему, яка не піддається вирішенню. З якогось моменту в майбутньому напишіть собі листа, що малює панораму вашого подальшого життя, де сьогоднішні тривоги давно перетворилися на твердий ґрунт завтрашнього дня. Поставте дату, не забудьте написати звернення і підписатися. У вас є на це півгодини».

2-й етап. «Зцілення» На цьому етапі тренінгу використовуються уявлення про фіксовані ідеї і ресурсні стани. Фіксована ідея – це застигле уявлення, яке відірване від відповідної ситуації і використовується без будь-якої перевірки. Це думка, яка ніколи не переглядається. Позбавлення від фіксованих ідей, пов'язаних у даному випадку з втратою і скорботою і знаходження нових ресурсних станів дозволяє клієнту швидше і з меншими втратами завершити «роботу горя».

Техніка «Автоматичне самозцілення» Даний метод навчить, як запрограмувати свій мозок на автоматичне зцілення хвороб і травм (зокрема і психологічних).

1. Визначте, що ви хочете автоматично вилікувати. Це може бути або хвороба, або травма.
2. Вирішіть для себе, як ви зрозумієте, що процес зцілення йде або вже відбувся. Запитайте себе: «Після того, як хвороба пройде, що зміниться у моїх відчуттях? Що дозволить мені зрозуміти, що процес одужання йде? Які видимі зміни або зміни у відчуттях відбудуться, коли хвороба пройде? Як на ці зміни будуть реагувати оточуючі? Як зміниться моє життя?»
3. Підберіть тільки вам властиве відчуття автоматичного зцілення. Уявіть те, що нагадувало б вам ту хворобу або травму, яку ви б хотіли зцілити, знаючи при цьому, що це можливо зцілити автоматично, без будь-якого втручання ззовні. Виберіть те, що може пройти незалежно від того, що ви самі при цьому робите, те, що просто не може не відбутися. Найбільш простими прикладами можуть служити порізи, подряпини, мозолі, розтягнення зв'язок, застуда, грип.

Всі ми вже стикалися з такими проблемами, і ми з досвіду знаємо, що вони можуть пройти самі по собі. Отже, уявіть те, що, на ваш погляд, схоже на хворобу, яку ви хочете зцілити.

4. Згадайте про випадок, коли все пройшло само собою, уявіть, що це відбувається зараз. «Отже, якщо б ви порізулися (або з вами б сталося щось ще, залежно від того, що ви вибрали, на етапі 3) прямо зараз, ви були б

упевнені, що все пройде само собою, чи не так?» Зверніть увагу, як ви уявите, що порізалися просто зараз, знаючи при цьому, що все пройде само собою.

5. Встановіть різницю в кодуванні досвіду автоматичного самозцілення (етап 4) і вашої хвороби або травми (етап 1). Як ви думаєте про свою хворобу, яка не пройшла? Що виникає у вас в свідомості і де саме? Чи бачите ви її прямо перед собою, у своєму тілі або трохи в стороні?

6. Задайте ті ж самі питання і щодо свого досвіду автоматичного самозцілення (етап 4) Коли ви уявляєте, що порізалися просто зараз, де ви бачите виник образ? У більшості людей він зазвичай виникає зовсім в іншому місці. Може бути, перше ви бачите на своєму тілі, а травма, яку лише належить зцілити, постає перед вами наче зі сторони.

7. Отже, зверніть увагу на всі відмінності в кодуванні. Може бути, одне буде кольоровим, а інше чорно-білим, одне буде слайдом, а інше – фільмом. Може бути, вони будуть різних розмірів і розташовані на різній відстані від вас. Вам потрібно зрозуміти, як ваш мозок визначає, що перше може пройти самостійно, а друге не може. Спираючись на свій досвід самозцілення, чи можете ви сказати, чим та область, де йде процес заживання, відрізняється від навколишніх тканин? Багато людей уявляють цю область більш великою, яскравою, пульсуючою, що світиться, і так далі. Дуже важливо це помітити, так як саме, завдяки цьому ваш мозок розуміє, що цій частині тіла слід приділити особливу увагу. Можливо, ви захочете записати ваші уявлення про досвід самозцілення, щоб краще його запам'ятати.

8. А зараз перетворіть своє почуття «невеликовності» у почуття самозцілення. Вам належить перекодувати свою травму або хворобу точно так само, як ваш мозок закодував хвороби, що підлягають самозціленню. Це означає, що ви перетворите почуття невеликовності у почуття автоматичного самозцілення. Відтепер ви будете уявляти свою хворобу або травму, використовуючи той код, який ваш мозок автоматично сприймає як

код самозцілення. Скористайтеся інформацією, отриманою на етапі 5, і зробіть це.

Якщо стан невиліковності уявлявся вам раніше у вигляді слайдів, які відтворювали хворобу, або фільму, в якому вам ставало все гірше і гірше, перш за все змініть ці образ. Уявіть, що ваш стан постійно поліпшується, уявіть то образ, який виникає у вас, коли ви думаєте про самозцілення. Потім перенесіть ваш минулий досвід невиліковності в те місце, де у вас розташовувався досвід самозцілення

9. Перевірте, чи ваша травма або хвороба дійсно запрограмована на самозцілення. Ще раз уявіть своє почуття самозцілення і порівняйте його з тим, як ви тепер бачите свою хворобу або травму. Якщо ви помітите, що між ними як і раніше існують якісь відмінності, усуньте їх, привівши ці два образи в абсолютну відповідність. Коли невиліковне програмується як самовиліковне, багато людей негайно помічають помітні зміни у почутті хвороби або травми. Чи став образ вашої хвороби або травми таким же реальним, як ваш досвід самозцілення? Якщо ні, знову проаналізуйте існуючі між ними відмінності та приведіть ці два образи в повну відповідність. Багато людей вважають, що те, як вони бачать хворобу, повністю змінює справу. Проте можна також проаналізувати, що ви при цьому чуєте, або що ви говорите самі собі. Якщо процес самозцілення супроводжується у вас будь-якими звуками чи словами, неодмінно перенесіть їх на процес зцілення хвороби або травми. Постарайтеся, щоб звуки при цьому не змінювалися і виходили з того ж місця.

10. Створіть ще один приклад автоматичного самозцілення і помістіть його подумки у своє минуле.

11. Створіть ще один образ, коли ваш організм уже видужував від подібної хвороби або травми, і помістіть його у своє минуле. Обов'язково переконайтеся в тому, що створений вами новий спогад нічим не відрізняється від будь-яких інших минулих спогадів і виглядає особисто для вас таким же реальним. Оскільки більшість із нас судять про реальне й

уявне, спираючись на свій минулий досвід, цей етап значно підвищує дієвість даного методу.

Для більшості людей досить восьми етапів, щоб процес одужання пішов. У ході роботи на цих етапах переорієнтовується свій організм на одужання, як на свідомому рівні, так і на підсвідомому рівнях. Але іноді корисно додати до цього етапу кілька.

12. Зробіть екологічну перевірку: чи не чините ви внутрішньо опір одужанню. Закрийте очі та пориньте в себе. Запитайте себе: «Чи не заперечує якась частина моєї особистості проти автоматичного зцілення?» Якщо відповідь буде негативною, ви можете переходити до наступного етапу.

13. Якщо ви отримаєте відповідь «так», то зазвичай заперечення виникають через те, що якась ваша частина раптом усвідомлює, що у випадку одужання вона позбудеться чогось дуже важливого. Можливо, що завдяки хворобі ви добилися любові та уваги оточуючих і так далі. Коли причина заперечень саме в цьому, слід знайти інші способи досягнення бажаного, не підключаючи до цього хворобу або травму.

14. Увійдіть у контакт зі своєю внутрішньою мудрістю, з тим щоб підтримати процес одужання. Пориньте в себе і запитайте свою підсвідомість:

«Що ще я можу зробити, щоб підтримати автоматичний процес самозцілення?» Зверніть увагу, які за цим питанням підуть образи, почуття і думки.

Список рекомендованих джерел

1. Аврамчук О. (2019) Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*, Інституту психології імені Г. С. Костюка

НАПН України. №45. С. 11-39 <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.11-392>.

2. Титаренко Т.М., Дворник М.С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

3. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів : навчальний посібник. Київ: Здоров'я, 2005. 120 с.

4. National Child Traumatic Stress Network. (2008). Traumatic Grief in Military Children: Information for Medical Providers. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress

Список рекомендованих джерел

1. Бондаренко, О. Ф. Психологічна допомога особистості: *Навчальний посібник для вузів* Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 120-133.
3. Вашек Т. В. Профілактика самогубств серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота* 2005. №4. С. 5-8.
4. Гошовська Д., Смоліна К. Корекційна робота з дітьми із СДУГ. *Психогенеза особистості: норма і девіація*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2022. С.107-110.
5. Гошовська Д., Фінів О. Психологічні особливості гандикапізму як негативного й упередженого ставлення до людей з вадами здоров'я. *Психологія : реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. з Випуск 14., 2020. С. 53 – 58. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.150
6. Гошовська Д., Шабала Я. Особливості навчальної діяльності дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності. *Психогенеза особистості: норма і девіація*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2022. С.132 – 135.
7. Гошовська Д., Гошовський Я., 2022. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. 39 (травень 2022). С. 56-68. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos>
8. Довлатянц О. О. Роль біологічних і соціальних факторів у суїцидальній поведінці дітей і підлітків. Харків, 2004. 250 с.
9. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 1. С. 69-76.
10. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових

- травматичних подій: методичний посібник Київ : ТОВ “Видавництво “Логос”, 2015. 207 с.
11. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
12. Колупаєва А.А. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання : *науково-методичний посібник*. Київ : АТОПОЛ, 2011. 274 с.
13. Мельник Л.А., Волинець Л.С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: *посібник для практиків соціальної сфери*. Київ: ТОВ “Видавничий дім «Калита»”, 2015. 72 с.
14. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 с.
15. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навчально-методичний посібник. Глухів, 2005. 98 с.
16. Рибалка В. В. Психологія суїцидальних тенденцій проблемної особистості Київ : Шкільний світ, 2009. 128 с.
17. Сулицький В. В. Психологія суїцидальної поведінки. Київ : МП Леся, 2002. 316 с.
18. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2009. 282 с.
19. Розов В. І. Психологічна підготовка до діяльності в умовах професійного стресу. *Психопрофілактична робота з персоналом: теоретичні та організаційно-практичні питання*. Київ: КНУВС, 2007.
20. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
- 21.Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
- 22.Черній А., Колодич О. Інклюзивна освіта. Практикум: навчальний посібник. Рівне : РОІППО, 2020. 180 с.

23. Olha A. Vovchenko, Nataliia A. Lytvynova, Yaroslav V. Tsekhmister, Dariia T. Hoshovska, Natalia K. Vichalkovska. Socialisation of Adolescents with Cognitive Disorders through Emotional Intelligence. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 2022, 10, P. 56 – 69.
24. Costin L. Ahistorical review of school social work. *Social Casework*, 1969. P. 39 – 453.
25. Englund M. Children's achievement nearly elementary school : Longitudinal effects of parental involvement, expectations, and quality of assistance. *Journal of Educational Psychology Englund*, 1996.P. 723 – 730.

Додатки

Додаток А

Способи, пов'язані з управлінням диханням.

Управління диханням - це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню.

Спосіб № 1.

Сидячи або стоячи постарайтеся, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередити увагу на диханні:

1. на рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);
2. на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;
3. потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;
4. знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим.

Спосіб № 2.

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10- 15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка не коливалася.

Спосіб № 3.

Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний вдих, то:

1. глибоко вдихніть;
2. затримайте дихання так довго, як зможете;
3. зробіть кілька глибоких вдихів;
4. знову затримайте дихання.

Способи, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом.

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабити дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Спосіб № 4.

Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі:

1. дихайте глибоко і повільно;
2. пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг і знайдіть місця найбільшої напруги;
3. постарайтеся ще більше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
4. відчуйте цю напругу;
5. різко скиньте напругу - робіть це на видиху;
6. зробіть так кілька разів.

В добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла і приємної тяжкості.

Спосіб № 5.

У вільні хвилини, паузи відпочинку освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись таких правил:

1. усвідомлюйте і запам'ятовуйте відчуття розслаблених м'язів за контрастом з перенапруженням;
2. кожна вправа складається з 3-х фаз: «напружити - відчутти - розслабити»;
 1. напрузі відповідає вдих, розслабленню - видих. Можна працювати з наступними групами м'язів:
 2. обличчя (лоб, повіки, губи, зуби);
 3. потилиці, плечей;
 4. грудної клітини;
 5. стегон і живота;
 6. кістей рук;
 7. нижньої частини ніг.

Медитативно-релаксаційна вправа «Мудрець з храму».

Інструкція: «Уявіть себе стоять на галявині в літньому лісі. Густа трава піднімається до колін, і пелюстки квітів торкаються ваших ніг. Навколо дерева, їх листям шелестить теплий вітерець. Сонячні промені створюють химерну мозаїку світла і тіні. До вас доноситься пересвист птахів, стрекотіння коників, потріскування гілок. Вам приємний аромат трав і квітів. Кучеряві баранці в блакиті літнього неба віщують відмінну погоду. Ви перетинаєте поляну і заглиблюється в ліс. Під вашими ногами вузька стежка. Вона ледь помітна в траві. Видно, по ній не часто ходять. Ви не поспішаючи йдете по лісі і несподівано бачите крізь крону дерев дах будівлі незвичайної архітектури. Ви прямуєте до цієї будівлі. Деревина відступають, і ви опиняєтеся перед дивною будовою. Це храм. Він стоїть далеко від міст і вуличної шттовханини, від погоні за примарним щастям. Цей храм - місце тиші і спокою, місце для роздумів і поглиблення в себе. Кілька широких ступенів ведуть до важкої дубової двері. Сонячні промені грають на позолоті візерунків, що прикрашають двері. Ви піднімаєтеся по сходах і, взявшись за золоту ручку, відкриваєте двері. Вона піддається несподівано легко і безшумно. Усередині храму - напівтемрява і приємна прохолода. Всі звуки залишаються зовні. На стінах - старовинні розписи. Всюди полки, на яких безліч книг, старовинних сувоїв. Навпроти дверей, через які ви увійшли, - великий дубовий стіл, за яким сидить старець в білосніжному одязі. Його добрі і мудрі очі спрямовані на вас. Прямо перед ним в свічнику горить свічка.

Підійдіть ближче до старця. Це мудрець, що знає всі сокровенні таємниці світу, події минулого і майбутнього. Ви можете запитати його про те, що вас хвилює, і, можливо, ви отримаєте відповідь, яку так довго шукали...

Мудрець вказує вам на свічку. Вдивіться в її живе полум'я, в його чарівну серцевину. Дивіться на нього ... Всередині полум'я з'являється спочатку розмитий, а тепер все більш чіткий образ ...

Переведіть погляд на мудреця. Він тримає в руках календар. На аркуші календаря чітко виділяється дата - запам'ятайте її ...

Час відвідування храму закінчується. Подякуйте мудрецю за те, що зустрівся з вами ...

Ви виходите з храму і прикриваєте за собою двері. Тут, зовні, як і раніше сонячний день. Ви спускаєтеся сходами і знову виходите на лісову стежку, по якій повертаєтеся до галявини, де почалося ваше подорож.

Ви зупиняєтесь, в останній раз оглядає пейзаж навколо ... і знову переноситесь сюди, в цю кімнату».

Способи саморегуляції

Спосіб № 1.

Спробуйте змінити ритм всьому організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

1. перебирання намистин на ваших намисті;
2. пройдіть по кабінету (коридору) кілька разів, роблячи на 2 кроки вдих і на 5 кроків - видих.

Способи, пов'язані з впливом слова.

Відомо, що «слово може вбити, слово може врятувати». Друга сигнальна система є вищий регулятор людської поведінки. Словесний вплив задіє свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Спосіб № 2. Самонакази.

Самонаказ - це коротке уривчасте розпорядження, зроблене самому собі.

Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба вести себе певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» - це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися правил етики і правила роботи з людьми.

1. Сформулюйте самонаказ.
2. Подумки повторіть його кілька разів.
3. Якщо це можливо, повторіть вголос.

Спосіб № 3. Самопрограмування.

У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічному становищі. Минулі успіхи говорять людині про його можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах.

1. Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами.

2. Сформулюйте текст програми для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»:

1. «Саме сьогодні у мене все вийде».
2. «Саме сьогодні я буду найспокійнішою і витриманою».
3. «Саме сьогодні я буду впевненою».
4. «Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки і самовладання».

Подумки повторіть це кілька разів.

Спосіб № 4. Самозаохочування.

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку. Це, особливо в ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень, одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самим.

1. У разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи : «Молодець!», «Розумниця!», «Здорово вийшло!»
2. Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

Способи, пов'язані з використанням образів.

Використання образів пов'язано з активним впливом на ЦНС почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо пробудити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомим резервів психіки.

Спосіб № 5

Щоб використовувати способи для саморегуляції:

1. спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, - це ваші ресурсні ситуації;
2. робіть це в трьох основних модальностях, притаманних людині. Для цього запам'ятовуйте:

3. зорові образи, події (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);
4. слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музику);
5. відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруженості, втоми:

1. сядьте зручно, по можливості, закривши очі;
2. дихайте повільно і глибоко;
3. згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
4. проживіть її заново, згадуючи всі супроводжуючі її зорові, слухові і тілесні відчуття;
5. побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
6. відкрийте очі і поверніться до роботи.

Генограма як методика дослідження внутрісімейних взаємостосунків

Генограма як методика дослідження внутрісімейних взаємостосунків запропонована Мюрреєм Боуеном у 1978 р. (Bowen, 1978) в рамках «міжпоколінного підходу» в сімейній терапії. Її завдання - показати як зразки поведінки та внутрісімейних взаємостосунків передаються між поколіннями і як події на зразок смертей, хвороб, великих професійних успіхів, переїздів на нове місце проживання членів сім'ї впливають на сучасні поведінкові зразки, а також на внутрісімейні діади та трикутники. Генограма дозволяє фахівцю (соціальному педагогу, психологу, психотерапевту) і сім'ї отримати цілісну картину, розглядаючи всі феномени і події сімейного життя в інтегральній вертикально-спрямованій перспективі [9].

Іноді вона висвічує те, що було таємницею для деяких членів сім'ї, витягуючи «скелети з шафи». Даний підхід має багато спільного з традиційними підходами до збору даних по історії сім'ї, його головною відмінною особливістю є структурованість і схематизованість. Техніка передбачає як правило участь розширеної родини клієнтів.

Генограма використовується для ілюстрації специфіки внутрісімейних взаємостосунків. Символи генограми, поряд з іншими даними, використовуються для зображення взаємовідносин членів сім'ї та їх позицій в сімейній системі. Така діаграма представляє собою наче карту сім'ї. Отже, генограма - це техніка, яка є високоефективною для виявлення великої кількості інформації про окремих людей, пари, сім'ї та про взаємостосунки в них, про те, які зв'язки проходять від минулого до теперішнього та майбутнього.

Мета методики - отримати діаграму, що відтворює історію розширеної сім'ї як мінімум протягом трьох поколінь. Інформація про своє походження необхідна людям не тільки для того, щоб знайти свої корені, відчувати зв'язок поколінь, але й зрозуміти, що саме попередні покоління вклали в їх особистісні взаємостосунки і що вони самі передадуть своїм дітям,

усвідомити свої почуття до родичів чи нащадків, та, нарешті, краще зрозуміти себе.

Повноцінна генограма повинна включати в себе від 4 до 7 поколінь. Фактично - це рутинний метод збору інформації про сім'ю для кращого розуміння проблеми та пошуку шляхів її вирішення. Розпочати створення генограми можна у будь-який час після початку роботи з сім'єю. Як правило, проводиться в присутності всіх членів сім'ї, здібних слухати і сприймати інформацію, в том числі і дітей.

Створення генограми та питання, які спеціаліст задає для її створення, можуть викликати у людини нові почуття, сформувати новий погляд на її теперішні та минулі взаємовідносини, сімейні схеми та моделі поведінки, що повторюються з покоління в покоління, а також допоможе членам родини оцінити значення власних сімейних стосунків, усвідомити їх важливість для дитини, проаналізувати вплив сім'ї на формування індивідуальності кожного члена родини, та краще зрозуміти, як сімейний досвід батьків формує досвід дітей щодо майбутнього батьківства.

В генограму включаються наступні члени родини :

- рідні та зведені брати і сестри;
- мати, батько, перші партнери батьків;
- рідні дядьки та тітки;
- попередні та теперішні партнери, чоловіки/дружини;
- діти (рідні, прийомні, усиновлені, абортвані, викидні);
- бабусі, дідусі (іноді їх брати або сестри, якщо у них була особливо складна доля);
- прабабусі та прадідусі (іноді до 5-7 коліна, якщо трапилися особливо важкі події всередині сім'ї);
- інтегровані в систему родини особи (няньки, годувальниці, людина, яка мала або має великий вплив на життя сім'ї, наприклад, залишила спадок тощо).

Основні етапи та зміст роботи з ПТСР .

1. Спостереження / дистанціювання (мета – з'ясувати основні симптоми, актуалізувати спогади про минуле з тим, щоб надалі створити цілісну картину життя клієнта, знайти внутрішні ресурсні частини особистості клієнта, вселити надію на видужання та реабілітацію).

Встановлення контакту з клієнтом.

- Розкажіть про себе (хто ви, звідки, чим займались раніше, чи є у вас рідні, близькі люди).

- Що з вами трапилось, що ви потрапили у госпіталь? Як ви себе почуваете зараз? Скільки часу ви вже тут?

- Що ви думаєте, відчуваєте, перебуваючи тут? Що вас турбує?

- Хто і що сьогодні допомагає вам триматись, боротись зі своєю недугою?

- Що ви знаєте про життя людей, які мають такі ж травми, як у вас, такий самий діагноз?

Важливо навести пацієнту приклади відновлення людей після схожого досвіду, схожих поранень, приклади адаптованого у соціумі життя людей-інвалідів.

Прикладом може бути досвід участі у першій світовій війні Еріха Марії Ремарка. У 1916 р. опинився на війні. Події, свідком яких він став, сильно вплинули на нього. Його твір „На західному фронті без перемін”, що описує жорстокість війни з точки зору 19-річного солдата, був опублікований у 1929 р. Написаний простою мовою, роман вразив критиків і у 1931 р. був номінований на Нобелівську премію.

Важливо пояснити, що психотерапія допоможе надалі позбутись усіх тих негативних симптомів, з якими до цього часу стикався клієнт (гнітючих переживань, нав'язливих спогадів, нічних жахів).

2. Інвентаризація (мета – з'ясувати психосоціальну ситуацію клієнта, сприяти формуванню цілісної картини його життя в його свідомості,

виділити ті позитивні аспекти, яких він набув/пізнав/відкрив для себе, перебуваючи у зоні бойових дій).

- Як вплинуло ваше перебування у зоні АТО (у зоні бойових дій) на ваше загальне благополуччя?

- ... на професійну діяльність?

- ... на вашу сім'ю, інші міжособистісні стосунки?

- ... ваші плани на майбутнє?

- Яка ваша життєва філософія? У що ви вірите?

3. Ситуативне підбадьорення (мета – сприяти формуванню цілісної картини життя клієнта у його свідомості, знаходженню сенсу пережитого досвіду).

- Як вам вдавалось долати труднощі, які взагалі вам траплялись на вашому життєвому шляху?

- Що вам допомагало там, у зоні АТО?

- Як вам вдалось вижити?

Робота з притчею „На його місці” (Б. Ферреро).

Мета: сприяти усвідомленню наявності сенсу усього, що відбувається з людьми.

Інструкція: „Мені пригадалась одна притча, хочу розповісти її вам.

Старий пустельник на ім'я Себастьян зазвичай молився у маленькій святині, захованій серед тінистої долини. Молився до розп'яття, що мало назву „Христос милосердний”. У долину стікався люд з усієї околиці, щоб через розп'яття вимолити милосердя і поміч Господа.

Одного разу й старий Себастьян вирішив благати про ласку й, приклонивши коліна, став молитися:

- Господи, я прагну страждати разом із Тобою. Дозволь мені зайняти Твоє місце. Я хочу висіти на хресті.

І завмер у цілковитій тиші, втопивши очі в розп'яття, очікуючи на відповідь.

Аж раптом Христос поворушив губами і мовив:

- Друже, я згоден виконати твоє прохання, але за певної умови: що б не трапилося, що б не побачив, ти мушиш зберігати мовчання.

- Обіцяю Тобі, Господи.

І вони помінялися місцями.

Ніхто не завважив, що відтоді Себастьян висів прибитий до хреста, а Христос став на його місце. Віряни, як звичайно, підносили до розп'яття свої моління й висловлювали подяку, але самітник, дотримуючись обіцянки, мовчав.

Аж ось певного дня... Прийшов до святині багач, довго і ревно молився, а коли по молитві відходив, забув на лавці, де приклоняють коліна, капшук, набитий золотими грішми. Себастьян це помітив, але мовчанки не порушив. Не озвався навіть тоді, коли за годину прийшов бідняк, угледів капшук і, схопивши його, вийшов геть, не вірячи у своє щастя. Не розтулив уста, як приклонив перед ним коліна парубок, молячи про опіку під час тривалої подорожі морем. Однак не витримав, коли прибіг багач, який, гадаючи, ніби-то саме парубок поцупив його набитий золотом капшук, відчайдушно волав, вимагаючи покликати сторожу.

- Стривайте! – пролунав несамовитий крик Себастьяна.

Багач і парубок у жаху поглянули вгору й побачили, що промовляє до них розп'яття. І тут Себастьян відкрив їм усе, що сталося. Багатій щодуху помчав шукати бідняка. Молодик поквапився геть, аби не спізнитися на корабель. Коли ж у божниці не було нікого, крім Ісуса й Себастьяна, Спаситель звернувся до пустельника з доганою:

- Зійди з хреста. Ти не гідний обіймати моє місце. Не вмієш мовчати...

- Але ж Ісусе, – опинався присоромлений Себастьян. – Чи ж міг я стерпіти, убачивши таку несправедливість?

- Ти не відаєш, – відповідав Христос, – що багатій мусив загубити свого капшука, бо прагнув використати гроші з лихою метою. Натомість убогий їх дуже потребував. Якби молодика затримала сторожа, то не встиг би на

корабель і тим урятував своє життя, адже корабель саме лягає на дно глибокого моря.

Як ви думаєте, яка мудрість у ній цій притчі? Які думки, переживання виникали у вас, коли ви слухали її?”.

- Якщо вірити у те, усе, що усі ті випробування, що даються нам у житті, мають насправді глибокий сенс, то, як ви думаєте, у чому може полягати сенс усього того, що відбулося з вами для вас, для інших людей?

4. Вербалізація (мета – пропрацювати травмуючий досвід, зняти відчуття безнадії та безсилля, сприяти усвідомленню клієнтом того, що він може впливати на своє життя).

- Як ви потрапили у зону бойових дій?

- Що відбувалось там?

- Якою була ваша роль?

- Які ситуації були для вас найскладнішими?

- Як часто ці ситуації пригадуються вам? Що ви при цьому відчуваєте, переживаєте, думаєте?

Робота з основними симптомами: зі страхом, сновидіннями, навчання техніки прогресивної м'язевої релаксації.

- Що б ви порадили тим молодим хлопцям, котрі повернулись із зони бойових дій з важкими психологічними травмами і вважають, що життя для них уже закінчилось. Що можна зробити у їх ситуації, щоб жити далі?

- Що вам потрібно для того, щоб полегшити ваш стан (фізичний, психологічний)? Що можна для цього зробити? Що залежить суто від вас? Хто і яку допомогу може вам надати?

5. Розширення системи цілей (мета – сприяти формуванню цілісної картини життя через проектування власного майбутнього та включення до цієї картини травмуючого досвіду).

- Про що ви мріяли раніше?

- У чому ви бачите сенс свого життя?

- Яким чином, отримавши такий важкий досвід у зоні бойових дій, ви можете реалізувати своє призначення у світі? Яку мудрість із свого досвіду ви можете винести для подальшого свого життя?

- Чим ви могли б надалі займатись?

- Які ваші знання, вміння, навички, якості характеру, здібності можуть вам допомогти у цьому?

- На чию допомогу ви можете розраховувати?

- Чи знаєте ви де можна знайти підтримку різного виду у випадку необхідності?

- Що будете надалі розцінювати як свої досягнення, успіхи?

Кожен з описаних етапів – окрема зустріч з клієнтом, в залежності від індивідуальних особливостей клієнтів четвертому етапу може бути відведено дві і більше зустрічей. Такі етапи і зміст роботи можуть застосовуватись як в індивідуальній, так і груповій психотерапії ПТСР.

Принципи допомоги жінкам жертвам зґвалтування:

1. Повага

- оцініть довіру, яку надає жертва, звертаючись за допомогою;
- забезпечте конфіденційність;
- враховуйте культурні особливості жертви.

2. Підтвердження

- правоти клієнтки і необхідності виразити свої почуття;
- реальності, що жертва залишилася в живих і має досить сил, щоб впоратися з травмою;
- природності і адекватності її почуттів;
- позитивного сенсу проявів психологічного захисту.

3. Переконання

- що жертва не винна;
- що вона здолає свої переживання, страхи і нічні кошмари, що є «оплакуванням втрати»;
- що теперішній стан пройде, якщо з'явиться надія;
- що вона має для подолання необхідні сили і ресурси;
- що їй самій слід визначати, що, коли і кому розповідати про те, що сталося.

4. Надання різноманітних можливостей

- передайте їй ініціативу в процесі консультування;
- дайте необхідну інформацію, не примушуючи нести відповідальність за подію;
- не стверджуйте, що потрібне лікування;
- не цікавтеся деталями того, що сталося, якщо це не потрібно в терапевтичних цілях.

Рекомендації психологам у випадку першої допомоги жертвам домашнього насилля:

- Не кидайтесь відразу обіймати потерпілого. Візьміть його за руку або покладіть свою руку йому на плече. Якщо побачите, що це людині неприємно, уникайте тілесного контакту.
- Не вирішуйте за потерпілого, що йому зараз необхідно (він повинен відчувати, що не втратив контролю над реальністю).
- Не розпитуйте потерпілого про подробиці того, що сталося. Ні в якому разі не звинувачуйте його в тому, що сталося.
- Дайте потерпілому зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.
- Якщо потерпілий починає розповідати про те, що сталося, спонукайте говорити не стільки про конкретні деталі, скільки про емоції, пов'язані з подією. Домагайтеся, щоб він говорив: «Це не моя провина, винен насильник»;
«Було зроблено усе можливе в таких обставинах».
- Якщо потерпілий вирішив звернутися в міліцію, йдіть туди разом. При оформленні заяви, з'ясуванні прикмет злочинців він знову в подробицях переживе жахливу ситуацію. Йому буде потрібна ваша підтримка.
- При консультуванні жертв сексуального насильства необхідно домагатися наступних цілей:
 - Забезпечити можливо повніше і безумовне прийняття себе.
 - Сприяти підвищенню самооцінки.
 - Допомогти скласти конкретний план поведінки в обставинах, пов'язаних з насильством (інформація про міліцію, правоохоронні органи, медичні процедури).
 - Допомогти визначити основні проблеми.
 - Допомогти мобілізувати системи підтримки особи.
 - Допомогти усвідомити серйозність того, що сталося.
 - Допомогти усвідомити необхідність згаяти час на одужання.

- Виявити і зміцнити сильні сторони особи клієнта.

Завдання психолога у разі звернення спрямовані на те, щоб :

- зменшити у дитини почуття сорому, провини, безсилля;
- допомогти в зміцненні почуття власної значущості;
- сформуванати нові поведінкові патерни (форми поведінки);
- сприяти виборчій взаємодії з навколишніми людьми;

Методи психологічної самодопомоги:

1. Планування свого робочого часу відповідно до пріоритетів.
2. Якісний відпочинок після робочого часу є найзмістовнішою профілактикою професійного вигорання (робочі питання, думки та надмірне обговорення робочих моментів у час відпочинку не повинні домінувати, необхідно відсторонюватися від них).
3. Повноцінний міцний сон – є запорукою здоров'я нервової системи людини.
4. Застосовуйте на початку дня методи аутогенного тренування (повторення оптимістично-мобілізуєчих формул) по типу: «Сьогодні у мене прекрасний день», «Я відчуваю себе чудово», «Я – найкраща-найкращий», «Сьогодні у мене вийде!» тощо. Посміхніться собі у дзеркало, навіть якщо не хочеться.
5. Використовуйте протягом дня короткі паузи («хвилини очікування», «вимушеної бездіяльності») для розслаблення.
6. Якщо перед вами виникла ситуація, що викликає занепокоєння, то візьміть коротку перерву. Зробіть глибокий «вдих» та довгий «видих» декілька разів. Подумайте, чи дійсно питання, яке виникло, варте емоційних витрат та що саме конструктивно можна вдіяти, щоб вирішити його.
7. Володійте собою, контролюйте свою емоційно-вольову сферу. Якщо виникає емоційна напруга, можна заплющити очі, уявивши щось приємне (берег моря, місця з дитинства, що викликають позитивні емоції, тощо).
8. Проговорюйте власні переживання іншим. Спілкування є невід'ємною частиною нашого життя. Часто, лише проговоривши свої хвилювання, можна позбутися бентежних думок, відчути безпеку та внутрішній комфорт.
9. Відпочивайте разом зі своєю родиною, близькими друзями, колегами. Знаходьте час для того, що любите.

10. Уміле застосування гумору в межах професійної діяльності та поза нею знижує рівень емоційної напруги, позитивно налаштовує інших до взаємодії, сприяє емоційному розвантаженню.
11. Намагайтеся чітко окреслювати власні кордони, особливо особистісні. Це сприятиме збереженню вашого психологічного комфорту та самопочуття.
12. Вчіться говорити «Ні». Часто говорячи «Так» іншим ми відмовляємо собі. Не усвідомлюючи цього важливого моменту людина значно знижує якість власного життя, бере на себе відповідальність за інших, втрачає особистісний ресурс і активність.
13. Говоріть про свої потреби, просіть допомоги, якщо її потребуєте.
14. Заохочуйте себе за маленькі перемоги, нові досягнення тим, що любите (прогулянка з друзями, поїздка до улюбленого місця тощо).
15. Приділяйте час власному здоров'ю: прогулянки з улюбленими домашніми тваринами, прослуховування класичної музики, відповідні фізичні навантаження, зміна діяльності сприяють відновленню фізичного та психічного здоров'я.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Практичне заняття 1. Причини та особливості переживання кризових станів у житті людини.....	4
Практичне заняття 2. Психологічний супровід осіб, які перебувають у складних життєвих ситуаціях (дітей, які пережили сімейне насильство, дітей трудомих мігрантів, дітей, які пережили розлучення батьків, дітей переселенців).....	7
Практичне заняття 3. Психологічний супровід та розвиток осіб з ООП...	10
Практичне заняття 4. Психологічний супровід залежних осіб: харчова залежність, інтернет-залежність, ігрова залежність, алко- та наркозалежність, суїцидальна схильність.....	15
Практичне заняття 5. Психологічний супровід та допомога сім'ї: неблагополучним сім'ям та жертвам сімейного насилля.....	17
Тема 6. Психологічний супровід осіб у процесі професійного вигорання..	20
Практичне заняття 7. Особливості психосоціального супроводу самотніх та осіб літнього віку.....	22
Практичне заняття 8. Психологічний супровід осіб та допомога при втраті та хворобі.....	24
Список рекомендованих джерел.....	33
Додатки.....	36

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ТА СУПРОВІД ОСІБ РІЗНИХ
КАТЕГОРІЙ:
методичні рекомендації до курсу**

Навчально-методичне видання

Видання друкується в авторській редакції