

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки

Л. І. Магдисюк
Р. П. Федоренко
М. І. Замелюк

Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих

*Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
III–IV рівнів акредитації*

Луцьк
Вежа-Друк
2019

УДК 159.9.07(075.8) +615.851(075.8)

М 12

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 2 від 17.10.2018 р.)*

Рецензенти:

Кочарян О. С., доктор психологічних наук, професор Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Вірна Ж. П., доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

Губіна А. М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри української та іноземної лінгвістики Луцького національного технічного університету.

Магдисюк Л. І.

М 12 Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 152 с.

У навчальному посібнику розкрито актуальні питання казкотерапії в психологічному консультуванні як професійної діяльності й процесу надання психологічної допомоги. Представлено матеріали, які зможуть допомогти практичному психологові-початківцю зрозуміти суть казкотерапії в психологічному консультуванні як одного із видів роботи та специфіку його застосування в різних умовах.

Висвітлено теоретичні основи казкотерапії та психоконсультування. Розкрито особливості роботи психолога з різними категоріями клієнтів. У фокусі уваги – вправи та психологічні задачі, які використовуються під час проведення практичних та лабораторних занять зі студентами, тренінгів і майстер-класів. Матеріали посібника також можуть бути корисними в ході практичної роботи майбутніх психологів під час вирішення проблем клієнтів у процесі психологічного консультування.

Для студентів, викладачів, психологів-практиків та широкого кола фахівців, орієнтованих на роботу з людьми.

УДК 159.9.07(075.8) +615.851(075.8)

© Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І., 2019

© Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки, 2019

© Маліневська І. П. (обкладинка), 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА	6
1.1. Консультування як вид психологічної допомоги	6
1.2. Психологічне консультування і особистість консультанта	22
1.3. Техніки психологічного консультування	29
1.4. Труднощі та типові помилки психологічного консультування	48
РОЗДІЛ 2. КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ	59
2.1. Казкотерапія як арт-терапевтична техніка у роботі практичного психолога	59
2.2. Особливості застосування казкотерапії в роботі з дітьми	66
2.3. Казкотерапія в психокорекційній роботі психолога з молоддю та дорослими	77
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКУМ З КАЗКОТЕРАПІЇ	102
3.1. Загальна характеристика та специфіка написання терапевтичної казки	102
3.2. Види казок. Принципи їх написання та застосування ..	105
3.3. Метафоричні асоціативні карти в казкотерапії	112
3.4. Вправи та техніки казкотерапії	116
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	131
ДОДАТКИ	144

ВСТУП

Сучасна система знань в нашій країні ставить перед теоретиками та практиками, які працюють в сфері психології, все нові і нові завдання. Однією з таких задач ми вважаємо, що є підбір інструментарію роботи з особистістю, групою.

Навчальний посібник є спробою творчого узагальнення та власного професійного досвіду теорії і практики консультування з використанням методу казкотерапії.

Мета посібника – сформувати цілісне бачення консультування не тільки як процесу практичної допомоги людині в конкретній ситуації, але і піднімає на новий рівень особистісного розвитку, поліпшує психологічний клімат у суспільстві. Психологічне консультування – один з найважливіших і найскладніших феноменів психології.

Популярність і ефективність такого виду професійної діяльності пов'язана, насамперед, з його доступністю, відсутністю будь-яких спеціальних вимог до клієнта, однаковими можливостями для кожного. Разом із тим, психологічне консультування висуває надзвичайно серйозні вимоги до професійного досвіду консультанта, передбачає систематичну роботу з підготовки кожної зустрічі.

Мета видання розкрити закономірності використання казки у консультативному процесі. Водночас детально знайомить з різними методиками проведення консультативного процесу. Представлені матеріали допоможуть практичному психологу зрозуміти суть та специфіку казкотерапії в психологічному консультуванні. Даний посібник містить загальні відомості, пов'язані з діагностичними можливостями казки: аналіз психодіагностичних можливостей казки як сучасної психологічної проблеми; огляд різноманітних варіантів рішення діагностичних казок та способів діагностичної обробки казкового матеріалу; практичне застосування психодіагностичних казок.

Навчальний посібник «Казкотерапія в психологічному консультуванні» складається з трьох розділів. Теоретичний матеріал посібника супроводжується практичними вправами та завданнями, що допомагають отримати навички оптимізації психологічного спостереження та спілкування з людиною, формувати професійні установки та вміння. Серед практичних завдань багато розробок, які підсумовують досвід роботи авторів з формування консультативних навичок у студентів засобами казки.

У навчальному посібнику казкотерапія, психологічне консультування розглядаються як один із видів роботи практичного психолога, який полягає в особливій, спеціально організованій взаємодії з клієнтом для забезпечення його психологічного благополуччя, збереження і зміцнення психологічного здоров'я.

Досліджуючи казкотерапію як метод надання психологічної допомоги слід зауважити, що під казкотерапією розуміється метод, що використовує казкову форму для корекції емоційних порушень і вдосконалення взаємостосунків з навколишнім світом. Метою і завданням казкотерапії є зниження агресивності у дітей та дорослих, усунення тривожності і страхів, розвиток емоційної саморегуляції і позитивних взаємостосунків з іншими дітьми та дорослими.

Науково-практичний посібник створено з метою формування знань та практичних вмінь щодо психологічних проблем, які мають місце в кожній ситуації, і на цій основі вміння їх уникати, попереджати.

Сподіваємося, що видання викличе інтерес і допоможе Вам як в умовах академічного навчального процесу, так і у самостійному навчанні, а також у набутті початкового досвіду та професійної позиції фахівця, який хоче навчатися і багато знати.

Бажаємо спіху!

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

1.1. Консультування як вид психологічної допомоги

Психологічне консультування є галуззю практичної психології, яка пов'язана з наданням спеціалістом-психологом безпосередньої психологічної допомоги людям, що її потребують. Воно спрямоване на підтримку особистості, яка розвивається, і є частиною роботи практичного психолога.

Термін «консультація» походить від латинського *consultare*, що означає радитися, турбуватися. Метою психологічного консультування є турбота про особистість, яка перебуває в безперервному процесі становлення і росту. Консультування допомагає людині адекватно сприймати себе, інших і життєві ситуації, змінювати систему внутрішньоособистісних і міжособистісних взаємин.

У вітчизняній психології загальноприйнятим є розуміння психологічного консультування як виду психологічної допомоги здоровим людям у складній життєвій ситуації. Однак разом з тим у деяких працях сучасних науковців термін «психологічне консультування» вживають як синонім до понять «психотерапія» (позамедична модель) і «психологічна корекція», оскільки вказані поняття, на думку авторів, тожні як за змістом (використання групової динаміки, особливостей контакту консультанта і клієнта, спеціальних технік), так і за кінцевою метою – створення сприятливих умов для повноцінного особистісного розвитку, спілкування, загалом життя тих, хто звертається за допомогою. Цікавими є підходи до обґрунтування деякими авторами означених феноменів, які, не заперечуючи близькості за змістом понять «психологічне консультування» і «психотерапія», вважають що професійні дії психолога-консультанта і психотерапевта у

цих різних сферах допомоги людям мають суттєві відмінності, що зумовлюються передусім мірою відповідальності спеціаліста за стан клієнта.

Існує ще одна позиція, згідно із якою консультування зорієнтоване переважно на допомогу клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, у той час як психотерапевтичний вплив спрямований насамперед на розв'язання глибинних особистісних проблем людини, покладених в основу більшості життєвих труднощів і конфліктів.

Отже, розмежування понять «психологічне консультування» і «психотерапія» тут здійснюється за ознаками відмінностей у змісті роботи, яку виконують психолог-консультант і психотерапевт, що зумовлює різні вимоги до ступеня їхньої психологічної підготовки.

Консультативна діяльність соціально-психологічної служби за своїми завданнями наближена до просвітницької та профілактичної і є однією з важливих форм їхнього проведеного.

Разом із тим консультування – це специфічний вид практичної роботи психолога, що характеризується особливими формальними і змістовими ознаками.

Мета та завдання психологічного консультування

Метою психологічного консультування є турбота про особистість, яка перебуває в безперервному процесі становлення і росту; допомога клієнтові в усвідомленні його проблеми та в пошуку шляхів і способів її якнайшвидшого розв'язання. Ця мета передбачає виконання таких завдань:

– по-перше, психолог має уважно вислухати клієнта. Важливість цього аспекту діяльності консультанта підкреслюється в усіх відомих працях із психологічного консультування. Максимально терпляче, з використанням спеціальних прийомів вислуховування клієнта допомагає психологові не лише близько ознайомитися з ним та його проблемою, а й допомагає клієнтові краще усвідомити свою ситуацію, дає йому полегшення і, в результаті, значною мірою визначає ефективність консультативної роботи;

– по-друге, у процесі консультування психолог розширює уявлення клієнта про себе, свою конкретну життєву ситуацію, про навколишню дійсність. Саме так здійснюється корекційний вплив психолога на клієнта, внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти поведінки в ній;

– по-третє, психолог проводить консультацію, і при цьому має на увазі, що його клієнт — здорова людина, яка відповідає за себе і свої стосунки з оточенням. Але досягти того, щоб сам клієнт узяв на себе відповідальність за те, що з ним відбувається, – нелегке завдання, оскільки клієнти психологічної консультації, як правило, звинувачують у своїх життєвих труднощах когось іншого.

Ефективність психоконсультативної роботи практичного психолога-консультанта багато в чому залежить від того, як він вирішує найважливіші завдання, як вислуховує клієнта й розширює його уявлення про себе і власну ситуацію.

Справжньою проблемою багатьох людей, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають із ким поговорити відверто, розповісти, не приховуючи, усе, що тривожить і турбує у складних життєвих ситуаціях.

Уже те, що консультант може їх уважно вислухати й зрозуміти, – надзвичайно важливо, і це саме по собі сприяє певним позитивним змінам. Крім того, спокійна і вдумлива розмова з фахівцем дає змогу довідатися й зрозуміти про себе і про оточення багато нового, що також є цінним, оскільки може слугувати предметом для роздумів про себе і людей, сприяє розширенню уявлень про людину та її оточення. Для клієнта, який звертається за допомогою до психолога, такий результат може виявитися важливим не лише з погляду підвищення його психологічної стабільності, але також послужити підставою для звернення до консультанта за подальшою допомогою до інших фахівців, якщо це потрібно.

Конкретні завдання визначаються для будь-якого процесу психологічного консультування, що складає його специфіку.

На думку Б. Немова, доцільно в попередньому, орієнтованому визначенні завдань психологічної допомоги вирізнити кілька предметних перспектив, домінант, які створюють ефект панорамного бачення такого складного психосоціального простору, як консультативна практика.

Першою з таких предметних перспектив, уважає автор, безсумнівно є особистість. У конкретній соціальній, міжособистісній або онтогенетичній ситуації людина, що звернулася за допомогою, заздалегідь не лише припускає, а й певною мірою приписує психологові-консультанту або іншому спеціалістові в цій професійній позиції, врахування всього спектру особистісної проблематики, одне чи декілька завдань якої доведеться йому допомогти вирішувати.

Це можуть бути завдання: самовизначення (ідентичності), вибору (прийняття рішення), самоусвідомлення (особистісної рефлексії); подолання критичної (кризової) ситуації та інші завдання, що стосуються розвитку суб'єктності, розвитку функціональних та екзистенційних начал особистісного «Я». Чи не найсуттєвішим моментом тут є те, що цілі та завдання може визначати сам клієнт.

Наступна безсумнівна домінанта – безпосередньо сам процес надання психологічної допомоги, де самостійними завданнями, що забезпечують допоміжний потенціал процесу, виступають: установлення стосунків довіри та прийняття; забезпечення належної динаміки робочих стосунків, що веде до усвідомлення та можливого розв'язання психологічних проблем клієнта; опрацювання або, навпаки, – зняття психологічних захистів; визначення й використання ступеня впливу на клієнта (від мінімального, що обмежується простою емпатією, до максимального, як у конфронтації або в техніці НЛП). Самостійними завданнями тут є визначення форм і технік ведення початкового інтерв'ю,

термінів спільної роботи та методів завершення психологічної допомоги.

Третя група завдань стосується психологічної допомоги суспільству (колективу підприємства, установи та ін.) і полягає в наданні допомоги під час вирішення певних завдань адекватного орієнтування в ситуації, ідентифікації та локалізації (за потреби) конфлікту, знятті соціально-психологічного напруження, допомозі в ціннісно-смысловій переорієнтації групи, підвищення (за потреби) згуртованості та допомога у визначенні лідера.

Найважливіші завдання, що постають перед професіоналом, – це завдання, які стосуються вже не безпосередньо процесу психологічної допомоги, а його (професіонала) власного особистісного розвитку та благополуччя, професійної майстерності. Немає, мабуть, необхідності наголошувати, що недостатнє опрацювання особистісних проблем (фрустрованих або нереалістичних потреб, фантазій, страхів, конфліктів, захистів, ціннісних смислів, самооцінок, мотивів тощо) і недостатня професійна (технічна й теоретична) підготовка легко можуть замість психологічної допомоги травмувати і клієнта, і консультанта, додавши до нерозв'язаних проблем психогенні розлади.

Принципи психологічного консультування

Багато професій мають свої принципи й вимоги, реалізація яких є обов'язковою для фахівців. Зокрема, у ряді країн світу існують етичні кодекси психолога, що визначають діяльність професіонала (Ethical Principles of Psychologists, 1981). Для тих же, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психологічного впливу, ці норми ще жорсткіші й суворіші, ще більше вимог і обмежень накладають вони на психолога-практика, (Speciality Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists, 1981).

Однак не завжди є однозначні і прості відповіді на етичні й моральні проблеми, що виникають у психологічній прак-

тиці. Про етичні принципи психологічного консультування й психотерапії написано багато праць, у яких докладно обговорюються складні ситуації, у тому числі, як поводитися консультантові, якщо в ході прийому він довідається, що його клієнт задумує якийсь асоціальний учинок, якщо він бачить сліди побоїв і насильства на тілі дитини, або якщо батьки хочуть отримати більше інформації про свою дитину-підлітка, з якою було втрачено позитивні стосунки та ін. Недотримання професійних принципів і вимог у деяких країнах (наприклад, у США) може призвести до того, що психолог позбавляється диплома, права на практику тощо.

У нашій країні також існують певні принципи психологічної допомоги, які поширюються й на сферу консультування і є необхідною умовою успішності цієї діяльності. Дотримання їх не лише гарантує етичність професійної діяльності, але і є запорукою успішності психологічного впливу. Зупинимося докладніше на деяких етичних вимогах, розгляд яких, на наш погляд, є особливо важливим.

Принцип добровільності означає, що зазвичай клієнт сам звертається до психолога, оскільки суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті, сам прагне допомоги і шукає її, тобто він мотивований до прийняття психологічної допомоги.

Принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до клієнта визначає виявлення теплоти й поваги, уміння прийняти клієнта таким, яким він є, не оцінюючи і не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя, поведінку.

Повага до клієнта та його проблеми виявляється і в реалізації іншого принципу психологічної допомоги – забезпечення конфіденційності зустрічі. Цей принцип означає, що психолог зберігає в таємниці все, що стосується клієнта, його особистих проблем і життєвих обставин (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу для життя і здоров'я клієнта чи інших людей, про що психолог має повідомити відповідні установи і про що клієнта попереджають на початку роботи).

Принцип професійної вмотивованості консультанта свідчить, що він захищає інтереси клієнта, а не інших осіб чи організацій, не приймає сторону жодного з учасників конфлікту, уникає упередженого ставлення.

Ще одним важливим принципом є відмова психолога від порад і рецептів, оскільки він не може брати на себе відповідальність за життя іншої людини; його завданням, як уже зазначалося, є посилення відповідальності клієнта за те, що з ним відбувається, спонукання його до активності в аналізі проблеми, у пошуку виходу з кризи.

I. Цимбалюк виділяє такі принципи психологічного консультування. Зокрема, це доброзичливе й безоцінкове ставлення до клієнта, який припускає використання цілого комплексу професійної поведінки, спрямованої на те, щоб під час прийому клієнт почував себе спокійно й комфортно. Доброзичливе ставлення – не просто відповідність загальноприйнятим нормам поведінки, але й уміння уважно слухати, надавати необхідну психологічну підтримку, не засуджувати, а намагатися зрозуміти й допомогти кожному, хто звертається за допомогою.

Орієнтація на норми й цінності клієнта, який передбачає, що психолог під час своєї роботи повинен орієнтуватися не на соціально прийняті норми і правила, а на ті життєві принципи й ідеали, носієм яких є клієнт. Ефективний вплив можливий лише завдяки орієнтації на систему цінностей самого клієнта. Критичне ж ставлення консультанта може призвести до того, що, прийшовши на прийом, людина замкнеться, не зможе бути щирою й відкритою, а отже, і можливості консультативного впливу виявляться практично не реалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і віддаючи їм належне, консультант зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху нормального функціонування людини.

Анонімність є найважливішою умовою психологічного консультування є його анонімність. Це значить, що будь-яка

інформація, повідомлена клієнтом психологові, не може бути передана без його згоди ні в які громадські або державні організації, приватним особам, у тому числі родичам або друзям. З цього правила існують винятки (про які клієнта завжди попереджають заздалегідь), спеціально обумовлені законом у багатьох країнах. У нашій країні таким винятком, мабуть, можна вважати ситуацію, коли психолог довідується під час прийому про серйозну загрозу життю клієнта. Але, звичайно ж, навіть у цій ситуації його дії повинні бути максимально обережними і співвідноситися з інтересами клієнта;

Розмежування особистих і професійних стосунків. Існує чимало дуже досвідчених і професійних консультантів, що потрапляли в пастку, переходячи з клієнтами на дружні стосунки або намагалися надавати професійну допомогу своїм друзям і найближчим родичам. Цей шлях приховує у собі чимало небезпек і не лише тому, що будь-які рекомендації й одкровення з близькими легко знецінюються, але і за багатьма іншими причинами; про деякі з них буде сказано нижче.

У психологічному консультуванні, як і в психотерапії, існують два суттєвих поняття, що мають велике значення для роботи з пацієнтами:

а) «перенесення», тобто схильність клієнта переносити і проектувати на психолога і стосунки з ним свої стосунки зі значимими людьми, основні проблеми і конфлікти;

б) «контрперенесення» – проектування психологом своїх стосунків зі значимими людьми й основних внутрішніх проблем й конфліктів на стосунки з клієнтом. Ці поняття, введені в психоаналіз З. Фрейдом, означають, що будь-які людські стосунки і навіть такі «спеціальні» стосунки, що складаються в межах консультування чи психотерапії, знаходяться під впливом внутрішніх особистих потреб і бажань людини, які вона найчастіше не усвідомлює.

Більше того, навіть професіонал-психолог часто виявляється «обеззброєним» контрперенесенням. Саме для того,

щоб усвідомлювати для аналізу своє контрперенесення, як, утім, і деякі інші особистісні і міжособистісні феномени, для психолога-початківця існує обов'язкова вимога поєднання свого власного аналізу з довготривалою роботою із супервізором.

Але важко очікувати, що людина, яка не отримала спеціальної й поглибленої підготовки, зможе успішно працювати з цими надто складними явищами. Для консультанта достатньо розуміти, що збереження його авторитету для клієнта багато в чому пов'язане з тим, що останній мало знає про нього як про людину, у нього немає підстав як для захоплення психологом, так і для засудження його як особистості.

Установлення тісних особистих стосунків між консультантом і клієнтом призводить до того, що вони, як близькі люди, починають задовольняти ті або інші потреби і бажання один одного і консультант уже не може зберегти об'єктивну й відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта.

Десятиліття тому в закордонній практичній психології активно дискутувалися й аналізувалися різні наслідки вступу клієнта й консультанта (психолога й пацієнта) в особисті, серед них і сексуальні стосунки, а також можливі впливи цього фактора на процес терапії. Різних точок зору було безліч. Але загальний висновок, до якого призвели ці дискусії, один: за можливості особистих стосунків краще уникати, а якщо щось подібне все-таки трапляється, тоді варто бути максимально обережним, намагатися діяти насамперед в інтересах клієнта і якомога швидше перервати процес консультування або психотерапії.

Залучення клієнта до процесу консультування. Щоб процес консультування був ефективним, клієнт під час прийому повинен почуватися максимально залученим до бесіди, яскраво й емоційно переживати все, що обговорюється з консультантом. Для цього психолог повинен стежити,

щоб розвиток розмови був для клієнта логічним і зрозумілим, а також, щоб людина не просто «слухала» фахівця, а їй було справді цікаво. Адже лише в тому випадку, якщо зрозуміло і цікаво усе, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї проблемної ситуації, переживати й аналізувати її.

Буває так, що під час прийому клієнт раптом утрачає інтерес до обговорюваної теми, стомлюється, внутрішньо не погоджується, але не хоче говорити про це. У цій ситуації не варто «нагнітати атмосферу», наполягати, намагатися з'ясувати все до кінця. Краще, якщо психолог змінить тему, пожартує й у такий спосіб «розрядить обстановку», зберігши за рахунок цього інтерес клієнта до процесу консультування і тим самим забезпечить продуктивність психологічного впливу.

Прийняття клієнтом відповідальності за те, що з ним відбувається. У ході консультації локус скарги клієнта повинен бути переведений з інших на себе. Без вирішення цього завдання досягти реальних результатів не можна. Лише коли людина відчуває свою провину і відповідальність за те, що відбувається, вона буде дійсно намагатися змінитися і змінити свою ситуацію, в іншому випадку вона буде лише очікувати допомоги й змін із боку оточення.

Буває і так, що за час прийому психолог встигає зробити лише одне – показати клієнтові, що він сам, хоча б почасти, сприяє тому, що його проблеми й стосунки з людьми мають такий складний і негативний характер. Але це зовсім не означає, що консультація була невдалою. Навпаки, у такій ситуації консультант домігся найважливішого результату; адже, усвідомлюючи свою відповідальність за ситуацію, людина може сама вирішити, як їй необхідно поводитися, щоб у її житті відбулися позитивні зміни. Хоча, звичайно, допомога психолога у визначенні того, що саме і як можна змінити в цій ситуації, звичайно, є досить корисною.

Скажімо, людина, яка прийшла на психоконсультативний прийом, із самого початку заявляє: «Я сама в усьому

винна». Але, на жаль, найчастіше подібна заява не свідчить про щире розуміння міри своєї відповідальності, а є лише своєрідним кокетством, і, звичайно, те, як клієнти розуміють свою провину за те, що відбувається, мало пов'язане з реальними особливостями ситуації.

Але навіть якщо з того, як людина говорить, видно, що вона розуміє й приймає відповідальність за те, що відбувається, її уявлення про те, що і як відбувається у стосунках з оточенням, передусім дещо поверхове. У такому випадку консультантові не слід боятися, що розмова про прийняття провини й відповідальності буде зайвою. Навпаки, тому, хто дійсно розуміє і приймає факт свого впливу на події власного життя, обговорення цього з психологом може бути тим більше корисним, оскільки для такої людини уточнення деталей взаємин зумовить те, що в її поведінці й стосунках із людьми відбудуться значні зміни.

Існують, звичайно, ситуації, у яких обговорювати проблеми провини й відповідальності з клієнтом не варто. Такими, зокрема, є випадки, коли він приходить на консультацію, переживаючи горе або серйозну особисту втрату, наприклад, пов'язану зі смертю когось із близьких. У стані горя люди часто схильні брати на себе невинувато велику відповідальність і провину перед тими, кого з ними немає і ніколи не буде, вважаючи себе причетними до їхньої смерті. У такій ситуації робота консультанта повинна бути спрямована на те, щоб скоригувати неадекватні уявлення, зняти зайвий вантаж провини й відповідальності з клієнта.

Позиція консультанта стосовно клієнта. Вищенаведені принципи психологічної допомоги визначають позицію психолога-консультанта стосовно клієнта, тобто уявлення про мету й завдання роботи, стиль стосунків із клієнтом, етику консультування.

Найбільш традиційною у консультуванні є позиція рівності і партнерства стосовно клієнта, хоча й у цьому випадку спрямовальна й визначальна роль залишається за психологом.

А взагалі існує три варіанти позиції консультанта:

– позиція «зверху», коли сильний, мудрий, досвідчений консультант, так би мовити, простягає руку допомоги слабкому, дезадаптованому, недосвідченому клієнтові;

– позиція «на рівних», яка передбачає зняття дистанції між консультантом і клієнтом, їхню взаємну відвертість, обмін особистісними проблемами і надає консультації характеру буденної розмови;

– позиція «радника», за якої консультант виступає як особа, більш компетентна у проблемі клієнта, що допомагає розібратися в ній, знайти шляхи подолання труднощів. Якщо дотримуватися згаданих принципів психологічної допомоги, остання позиція видається найбільш адекватною. В етичному плані вона характеризується відсутністю оцінок, відмовою від прямого виховного тиску, намаганням створити атмосферу довіри, доброзичливості, співчуття.

У випадку рівності позицій із психологом у процесі консультування клієнт почуває себе повноправним партнером і тому активно й продуктивно працює нарівні з психологом. У нього немає підстав для приховування або спотворення будь-якої інформації про себе, оскільки консультант відкритий, не оцінює і не засуджує співрозмовника. По суті, у позиції рівності і сам консультант не лише уразливий стосовно клієнта, оскільки чим авторитетніша людина, тим більше вимог і очікувань ставиться до неї, тим складніше відповідати їм. Звичайно, займаючи позицію рівності, консультант не лише виграс, але і втрачає: адже до авторитета, який займає позицію «зверху», більше прислухаються. Саме в незаперечному авторитеті є секрет успіху багатьох гіпно-тизерів – і дійсних професіоналів, а також і шарлатанів.

Не слід уявляти позицію психолога під час прийому і його поведінку як щось застигле, незмінне. Справжній консультант-професіонал – це багато в чому актор, який уміє в разі потреби зайняти позицію «зверху», говорячи про щось із непохитним знанням і авторитетом, або «знизу», заграючи з

клієнтом, прагнучи підвищити його самооцінку, наголосити на його знаннях й авторитеті.

Проблематика психоконсультативної допомоги. Аналіз літератури та проблематики консультування дає змогу виокремити такі головні сфери застосування психологічного консультування:

1. Психічний (та духовний) розвиток дитини. Спеціальними проблемами тут є: психологічна допомога дитині в подоланні Едіпового комплексу, задоволення емоційних запитів у набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного та етичного самовизначення; психологічна допомога в уникненні емоційних травм при усвідомленні невідворотності смерті або у випадку справжньої втрати батьків та близьких родичів: сприяння у виробленні стійких ціннісних та моральних норм, особливо в критичний період розвитку та ін.

2. Екзистенційні та особистісні проблеми підлітка. Головний напрям роботи в цій галузі – допомога в подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значимими для нього особами. Насправді психолог-консультант стикається тут з усім можливим спектром проблем підліткового віку – почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, сексуальними проблемами, боротьбою за особистий та соціальний статус, процесами трансформації інфантильної релігійної свідомості та ін.

3. Шлюб та сім'я. Інститут подружнього життя лишається однією з найнасиченіших сфер діяльності психологів-консультантів та сімейних психологів. Подружні та батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки в родині – звичні проблеми в цій галузі. Традиційні вже 50 % розлучень у перших шлюбах на додачу до звичних проблем дошлюбного консультування, звичайної сімейної та подружньої психотерапії за останні десятиліття висувають на одне з найважливіших місць також проблематику психологічної допомоги

розлученим, незаміжнім та неодруженим, так само, як і консультування та психологічну підтримку під час укладання нових шлюбів.

4. Проблематика психічного та особистісного здоров'я. Традиційна превентивна та поточна допомога у випадках психічних та соматичних захворювань, душевних та духовних страждань, пов'язаних із розладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, пограничними станами та ін.

5. Проблеми людей похилого віку. Вироблення адекватного їхньому віку світосприйняття, задоволення емоційних запитів літніх людей, реагування на релігійні проблеми, регулярний патронаж та консультування в організації відповідного стилю й способу життя.

6. Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка – давно вже освоєні галузі психоконсультативної роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності є не лише звичні, але й такі, що вимагають постійних зусиль у цій галузі.

7. Психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях – це консультування рідних та близьких у випадках несподіваної смерті, спроби суїциду, згвалтування, зради, втрати коханої людини, роботи та ін.

8. Шкільне консультування, що охоплює проблеми стосунків учителя та учня, учнів між собою, питання стосунків із батьками, шкільної успішності, розвиток здібностей, відхилення в поведінці та ін.

9. Професійне консультування, що містить у собі й звичайне орієнтування у виборі тієї чи іншої професії, і окремі питання: як скласти резюме, як і де отримати іншу професію, де знайти роботу за своїми можливостями та ін.

10. Психологічна допомога, що стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобонів та стереотипів у емігрантів, нарешті, самостійна проблема підготовки консультантів для роботи з

етнічними меншинами, що усуває небезпеку ставлення професіонала до клієнта не як до особи, а як до представника етносу або раси.

11. Управлінське консультування (консультування в організаціях), започатковане в 70-ті роки, і донині цей вид суспільно-психологічної допомоги має широкий спектр можливостей, що містять: допомогу в прийнятті управлінських рішень, тренінг комунікативних умінь, відстежування та розв'язання конфліктів, робота з персоналом та ін.

Види психологічного консультування

Деякі суттєві характеристики психологічного консультування (розв'язувані проблеми, форми роботи, її тривалість та ін.) доцільно розглядати в ході вирішення й опису його видів.

Ці види можна розрізнити за:

а) тривалістю роботи (разова консультація, короткострокове консультування, середньотривале консультування);

б) орієнтованістю допомоги (на дорослого, дитину, сім'ю, батьків, учителів тощо);

в) характером допомоги (просвітницько-рекомендаційна, діагностична, власне психологічна).

У реальній практиці перелічені видові ознаки тісно пов'язані між собою: тривалість роботи, її зорієнтованість дуже часто залежать від характеру допомоги, який зі свого боку визначається особливостями проблеми клієнта. Тому опис видів психологічного консультування доцільно здійснювати, узявши за основу якусь одну з ознак. У цьому випадку такою ознакою буде тривалість роботи.

На думку І. Цимбалюка, приблизно 35 % із загальної кількості звернень становлять консультації, які включають одну-дві зустрічі, 40 % – такі, що складаються з трьох-семи зустрічей, і лише в 10 % випадків зустрічі тривають упродовж року.

Як бачимо, значну частину випадків психологічної допомоги складає разове та короткострокове консультування.

Це пояснюється не лише професійними потребами, а й особливостями клієнтів, котрі не мають культуральних стереотипів, що б спонукали їх до тривалої регулярної роботи з психологом, спрямованої на глибоку перебудову їхнього внутрішнього світу.

Отож, наші фахівці мають бути готовими до проведення консультативної роботи у досить стислі строки.

Разова консультація. Вона проводиться у випадках, коли більш тривала робота з людиною з якихось причин виявляється недоцільною або неможливою. Тривалість її – 45–60 хвилин.

Така консультація відбувається, по-перше, тоді, коли клієнт звернувся до психологічної служби помилково, оскільки йому насправді потрібна медична, юридична чи соціальна допомога.

Короткотермінове консультування. Цей вид психологічної допомоги здійснюється упродовж трьох-чотирьох зустрічей, кожна з яких триває приблизно годину.

Типовим варіантом такої роботи є випадки, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного або діагностичного характеру.

Досвід показує, що такі консультації проводяться переважно для молодих людей, що збираються брати шлюб; молодих сімей, які переживають перші труднощі в подружньому житті; батьків, котрі відчувають безпорадність у вихованні дітей; для підлітків та юнаків, які бажають краще пізнати себе, визначитися професійно.

В усіх цих випадках консультування будується на основі психодіагностичного обстеження клієнта, а інколи і його близьких.

Середньотривале консультування. Цей вид психологічної допомоги включає 10–15 зустрічей. Як правило, продовження зустрічей з клієнтом і перехід від короткотермінового консультування до середньотривалого і далі означають, що розпочинається більш глибока психокорекційна чи психотерапевтична робота.

1.2. Психологічне консультування і особистість консультанта

До психологічного консультування, як і до практичної діяльності психолога, пред'являється певна система загальних, професійних і морально-етичних вимог, які знайшли своє відображення в кодексах професійної етики практичних психологів:

- професійна діяльність психолога-консультанта характеризується його особливою відповідальністю перед клієнтом за ті рекомендації, які він йому пропонує;

- практична діяльність психолога-консультанта повинна опиратися на відповідні морально-етичні та юридичні основи;

- діяльність психолога-консультанта спрямована на досягнення виключно гуманних цілей, що передбачають зняття будь-яких обмежень на шляху інтелектуального та особистісного розвитку клієнта;

- свою роботу психолог-консультант будує на основі безумовної поваги, гідності та недоторканості особи клієнта. Він поважає людські права, що визначаються всесвітньою Декларацією прав людини.

- у роботі з клієнтом психолог-консультант керується принципами чесності та відкритості;

- психолог-консультант зобов'язаний доводити до відома колег, членів своїх професійних об'єднань про помічені ним порушення прав клієнта, про випадки негуманного ставлення до клієнтів;

- психолог-консультант має право надавати лише ті послуги клієнтам, щодо яких він має відповідну освіту, кваліфікацію, знання та вміння;

- у своїй роботі психолог-консультант повинен застосовувати лише апробовані методики, що відповідають новітнім науковим стандартам;

– обов'язковим складником роботи психолога-консультанта є постійне підтримання на високому рівні своїх професійних знань та вмінь;

– психолог-консультант не має права розголошувати або передавати третім особам дані про своїх клієнтів або про результати їхнього консультування;

– психологові-консультанту потрібно бути обережним, щоб не викликати безпідставних надій та очікувань з боку клієнта, не давати йому обіцянок, порад та рекомендацій, які не можна буде виконати;

– психолог-консультант несе особисту відповідальність за збереження в таємниці інформації, що стосується клієнта.

Дотримання всіх цих правил та етичних норм є обов'язковим у практичній роботі психолога-консультанта.

Майже в усіх теоретичних системах найважливішим засобом впливу є особистість консультанта. З. Фрейд серед основних критеріїв успішності консультанта визначав спостережливість та вміння проникати в душу клієнта. На його думку, основна техніка психологічного консультування – це «я - як інструмент», тобто основним засобом, який стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта.

Слід зазначити, що ніхто не народжується консультантом. Потрібні якості не є вродженими, а розвиваються протягом життя.

Не применшуючи значення теоретичної та практичної підготовки, більшість авторів схильні надати перевагу особистості консультанта.

Яким же має бути поєднання властивостей особистості, яке найбільшою мірою забезпечувало б успіх консультування? Національна асоціація професійної орієнтації США виділяє такі якості:

– прояв глибокого інтересу до людей і терпіння у спілкуванні з ними;

– чуттєвість до установок і поведінки інших людей;

- емоційна стабільність і об'єктивність;
- здатність викликати довіру інших людей;
- повага до прав інших людей.

Комітет за наглядом і підготовкою консультантів США встановив такі якості, потрібні консультантові:

- довіра до людей;
- повага до цінностей іншої особистості;
- проникливість;
- відсутність упереджень;
- саморозуміння;
- усвідомлення професійного обов'язку.

L. Wolberg акцентує на таких якостях: чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість, емпатія і відсутність власних серйозних проблем. Особливо шкідливими для консультанта рисами він вважає авторитарність, пасивність, залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим до різних схильностей клієнтів, невротичну установку щодо грошей.

На думку Р. Нємова, психолог-консультант повинен бути наділений відповідними якостями, які він має проявляти у спілкуванні з клієнтами, як от:

1. Здатність до емпатії, співчуття. Під цією властивістю розуміють уміння глибоко психологічно проникати у внутрішній світ іншої людини – клієнта, розуміти його, бачити те, що відбувається, з його особистих позицій, сприймати світ його очима, приймати як допустиму і правильну його точку зору.

2. Відкритість. Намагаючись зрозуміти клієнта, проникнути в його внутрішній світ, психолог-консультант відверто повідомляє йому про свої особисті почуття, викликає з його боку емпатійну реакцію і тим самим робить клієнта відкритим для себе.

3. Прояв особистого піклування про клієнта за допомогою співпереживання, співчуття йому, а також жестів, міміки, пантоміміки.

4. Доброзичливість. Добре, емоційно позитивне ставлення до клієнта, особиста зацікавленість й участь у вирішенні його проблем.

5. Безоцінне ставлення до клієнта, у тому числі до дотримання з його боку тих моральних, етичних норм, якими він керується у своїй поведінці, навіть якщо ця поведінка консультантові не імпонує.

6. Відмова від повчань, нав'язування клієнтові своїх порад.

7. Довіра до клієнта, віра в його здатність та можливість самостійно справлятися зі своєю проблемою.

8. Готовність та прагнення консультанта не стільки позбавити клієнта від своїх переживань, скільки спрямувати його переживання в конструктивне русло.

9. Уміння тримати оптимальну психологічну дистанцію між собою і клієнтом.

10. Уміння вселяти в клієнта впевненість та рішучість.

Дослідження якостей особистості, потрібних консультантові, дає змогу наблизитися до моделі особистості ефективного консультанта. Йдеться, звичайно, про «рухливу» модель, оскільки кожен консультант має змогу її доповнити.

На думку ряду авторів, основу цієї моделі можуть скласти такі фактори:

1) Аутентичність. Певною мірою узагальнює більшість властивостей особистості. Перш за все це прояв широти стосовно клієнта. Аутентична людина намагається бути і є сама собою і у своїх безпосередніх реакціях, і в цілісній поведінці. Якщо консультант виконує роль лише технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність – сумнівною. Аутентичний консультант – найбільш відповідна модель для клієнтів, яка слугує прикладом гнучкої поведінки.

2) Відкритість власному досвіду. Відкритість розуміється не в значенні відвертості перед іншими людьми, а як щирість

у сприйнятті власних почуттів. Ефективний консультант не повинен заперечувати будь-які почуття, у тому числі й негативні. Тільки в такому випадку можна успішно контролювати свою поведінку, оскільки витіснені почуття стають ірраціональними, джерелом неконтрольованої поведінки. Консультант здатний сприяти позитивним змінам клієнта тільки тоді, коли проявляє терпимість до всієї різноманітності чужих і своїх емоційних реакцій.

3) Розвиток самопізнання. Що більше консультант знає про себе, то краще розуміє своїх клієнтів, і глибше розуміє себе. За словами Е. Kennedy, невміння почути, що відбувається всередині нас, збільшує піддатливість стресові і обмежує нашу ефективність, крім того, зростає вірогідність стати жертвою задоволення в процесі консультування своїх неусвідомлених потреб.

4) Сила особистості та ідентичність. Консультант повинен знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього є суттєво важливим і у професійній роботі, і в особистому житті. Консультантові не слід бути простим відображенням надій інших людей, він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому відчувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

5) Толерантність до невизначеності. Для консультанта найбільш потрібною є впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Насправді, саме такі ситуації й складають основу консультування. Упевненість у своїй інтуїції та адекватності почуттів, переконаність у правильності прийнятих рішень і здатність ризикувати – усі ці якості допомагають переносити напругу, викликану невизначеністю за частотої взаємодії з клієнтами.

6) Прийняття особистої відповідальності. Оскільки більшість ситуацій у консультуванні виникають під контролем консультанта, він повинен відповідати за свої дії в цих ситуаціях. Розуміння своєї відповідальності дозволяє вільно й усвідомлено вибирати в будь-який момент консультування,

допомагає більш конструктивно сприймати критику, що у цьому випадку слугує корисним зворотним зв'язком, який покращує ефективність діяльності і навіть організацію життя.

7) Постановка реалістичних цілей. Ефективний консультант повинен розуміти обмеженість своїх можливостей. Перш за все важливо не забувати, що будь-який консультант, незалежно від професійної підготовки, не всемогутній, він не може допомогти всім клієнтам вирішити їхні проблеми. Той, хто не в змозі визнати обмеженість своїх можливостей, живе ілюзіями, що здатний повністю взнати і зрозуміти іншу людину. Такий консультант постійно звинувачує себе за помилки замість того, щоб брати корисні уроки. У результаті його діяльність є неефективною. Правильна оцінка власних можливостей дозволяє ставити перед собою реальні цілі.

8) Емпатія. Це одна з найважливіших рис особистості, якою повинен бути наділений ефективний консультант. Вона передбачає здатність стати на місце іншої людини і побачити навколишній світ таким, яким його бачить вона. Цю якість психолог-консультант повинен проявляти протягом усього процесу консультування і, завдяки цьому, бути здатним краще і глибше розуміти клієнта, ефективніше йому допомагати.

Окрім особистісних якостей, потрібних успішному консультантові, психолог-консультант повинен володіти певними професійними знаннями, вміннями та навичками.

Професійна підготовка психолога-консультанта передбачає володіння:

- необхідними теоретичними знаннями в галузі психології й інших, суміжних з нею, наук;
- знаннями, потрібними для організації та проведення успішного психологічного консультування;
- вміннями в галузі практичного спілкування з клієнтами;
- достатнім досвідом проведення психологічного консультування з різних питань та з різними людьми.

М. Сох відзначає, що «життєвий досвід консультанта інтегрується з наростаючим багажем знань на основі по-

глибленого самопізнання. Навіть відмінно підготовленому консультантові не однаково легко з усіма людьми, зате йому гарантований душевний комфорт». Розвитку самопізнання сприяє інтенсивний курс індивідуальної та групової терапії, особливо в групах, орієнтованих на вдосконалення особистості.

На думку Р. Немова, кожний консультант до початку професійної діяльності, а також у процесі роботи повинен пройти особистісну терапію, тобто вирішити свої проблеми за сприяння досвідченого професіонала. Досвід особистісної терапії є важливим, по-перше, тому, що консультант, як і будь-яка інша людина, має в своїй особистості «білі плями»: невпізнані, неусвідомлювані аспекти самотності, внутрішні конфлікти, більш глибоке пізнання і вирішення яких сприяє становленню ефективного консультанта. Тим не менше було б надто крайнім твердження, що, розпочинаючи консультування, слід позбавитися від усіх внутрішніх конфліктів. Важливо розуміти суть конфліктів і як вони впливають на стосунки з клієнтами.

Друга важлива перевага особистісної терапії полягає в тому, що консультант входить у роль клієнта і набуває відповідного досвіду. Як стверджує А. Storr (1980), «лікар наближається до вдосконалення, якщо він теж був пацієнтом».

Особистісна терапія є унікальною можливістю побачити процес консультування очима клієнта. Лише так консультант може відчути, що таке неспокій, пов'язаний із самоаналізом, що таке переміщення і як воно діє, уявити весь спектр душевних переживань, які виникають під час консультування.

Як в індивідуальній, так і в груповій терапії з майбутніми і вже працюючими консультантами важливо також виділити питання, пов'язані з більш глибоким усвідомленням специфіки професії, звернути увагу на причини і мотиви, що привели до обраної професії. Консультант повинен обміркувати відповіді на такі питання:

- чому я обрав професію консультанта?
- якими потребами зумовлений мій вибір?
- яку користь я намагаюсь отримати від своєї професії?
- як зможу я поєднувати свої потреби з потребами клієнтів?

Можливі й інші питання, які стосуються особистості консультанта і його проблем:

- які у мене проблеми і як я їх вирішую?
- як можуть вплинути ці проблеми на мою роботу?
- якими є мої цінності і як вони відбиваються на стилі консультування?
- яким людям я більше подобаюсь і хто подобається мені?
- кому я не подобаюсь і хто не подобається мені?
- яке враження я справляю на інших людей?

Спроба відповісти на ці питання допоможе краще пізнати і зрозуміти себе, а це означає – стати більш ефективним консультантом.

1.3. Техніки психологічного консультування

Поняття техніки психологічного консультування. Техніка психологічного консультування – це сукупність спеціальних прийомів, які використовують психологи для виконання процедур консультування на кожному з етапів психологічного консультування.

Техніка може бути універсальною, такою, що однаково успішно застосовується на кожному етапі психологічного консультування, і специфічною, відповідаючи тому чи іншому етапу психологічного консультування.

Зустріч клієнта в психологічній консультації

У рамках загальної процедури зустрічі клієнта (перший етап психологічного консультування) психологові-консультантові бажано, вказавши клієнтові на місце, де він сидітиме під час проведення консультації, пропустити його вперед і

дати можливість першому зайняти своє місце. Це рекомендується робити для того, щоб попередити виникнення у клієнта почуття розгубленості і психологічно визначити для нього ситуацію, не ставлячи його в незручне становище, надавши можливість поводитися розкуто і цілком самостійно. Крім того, вже у цей момент, спостерігаючи за тим, як клієнт йде до свого місця, як він сідає і яку при цьому займає позу, психолог-консультант може зробити немало корисних висновків для подальшого успішного проведення консультації.

Якщо психолог-консультант сяде на своє місце першим, то клієнт може сприйняти це як демонстрацію консультантом своєї переваги перед ним, що абсолютно небажано для нормального проведення психологічного консультування. Особливо несприятливо така дія психолога-консультанта може вплинути на проведення психологічної консультації в тому випадку, якщо клієнт виявиться сам авторитетною і досить самолюбною людиною, з підвищеним почуттям власної гідності. У будь-якому випадку психолог-консультант повинен займати своє місце в психологічній консультації або після клієнта, або одночасно з ним.

Декілька слів про належний одяг психолога-консультанта. Бажано, щоб він був одягнений непомітно, але зі смаком, не святково, але і не занадто буденно. Психологові-консультантові не рекомендується використовувати спецодяг, наприклад халат лікаря, оскільки це може викликати тривожність у клієнта і непотрібні для психологічної консультації асоціації з медичною установою. Якщо клієнт фізично і психологічно цілком здорова людина, то він може просто образитися на те, що його зустрічають і до нього ставляться як до хворого. Якщо ж він насправді хвора людина, але помилково звернувся не до лікаря, а в психологічну консультацію (наприклад, через те, що йому в медичних установах не змогли надати допомогу, на яку він розраховував), то зустріч людини в халаті знову викличе у нього ті

неприємні спогади, які пов'язані з його невдалим минулим досвідом. Внаслідок цього може з'явитися недовіра до спеціаліста-психолога і зневіра в те, що він зможе йому – клієнтові – реально допомогти.

Занадто яскравий одяг психолога-консультанта свідчить про його екстравагантність і часто – про наявність у нього самого проблем психологічного характеру. Це також може негативно сприйнятись клієнтом і викликати у нього недовіру до психолога-консультанта.

З іншого боку, занадто святковий одяг психолога-консультанта може виглядати контрастно порівняно з буденним одягом клієнта, і він у цьому випадку також почуватиметься незручно. Скажімо, у клієнта може з'явитися відчуття, що в психолога-консультанта в цей час відбувається якась важлива подія, свято і йому не до проблем, які хвилюють клієнта. Це, звісно, не настроїть клієнта на довірливе ставлення до консультанта і на ґрунтовне обговорення з ним того, що хвилює клієнта. Нарешті, занадто простий, недбалий, майже домашній одяг психолога-консультанта може навести клієнта на думку про те, що консультант просто особисто не поважає його.

Техніка, що відноситься до початку бесіди з клієнтом, включає прийоми, які може використовувати психолог-консультант під час особистого знайомства з клієнтом і детального з'ясування його проблеми.

Зустрівшись з клієнтом після того, як він зайняв своє місце і зручно розташувався, психолог-консультант, з уважним і доброзичливим виразом обличчя, може звернутися до нього з такими, наприклад, словами:

«Я радий бачити вас тут. Добре, що ви звернулися до нас. Я сподіваюся, що наша розмова, наша спільна робота буде приємною і корисною справою як для вас, так і для мене. Передусім давайте познайомимося ближче».

Далі психолог-консультант відрекомендується клієнтові і просить його розповісти про себе.

Якщо в процесі монологу клієнта пауза затягується і він не може відповісти на поставлені йому питання, хвилюється або, почавши розмову, раптом перериває її, то психологові-консультантові не рекомендується відразу ж втручатися в ситуацію, що склалася. Консультантові в цьому випадку краще терпляче і доброзичливо чекати, поки клієнт сам не продовжить розмову.

Якщо ж пауза затягується занадто довго і стає зрозуміло, що клієнт потрапив у скрутне становище, не знає, що говорити далі, то психолог має сам звернутися до клієнта, скориставшись, наприклад, такими репліками:

«Я вас уважно слухаю, продовжуйте, будь ласка». «Для нашої з вами плідної роботи мені особисто дуже цікаве все те, про що ви говорили, продовжуйте, будь-ласка».

Якщо і після цього клієнт мовчатиме, то психолог-консультант може його запитати: «Поясніть, будь ласка, чому ви мовчите? Можливо, щось заважає вам говорити? Давайте обговоримо це, і я постараюся вам допомогти».

Якщо клієнт після цього сам продовжить розмову, психолог-консультант зі свого боку повинен буде знову узяти на себе роль терплячого, уважного і доброзичливого слухача і слухати клієнта, не перебиваючи його. Якщо клієнт все ж мовчатиме, відчуваючи труднощі при розмові, хвилюватися, робити занадто великі, невиправдані паузи, не знати, що казати далі, то психологові рекомендується, орієнтуючись на зміст тих питань, які він вже поставив перед клієнтом, або на зміст тих відповідей, які він вже отримав від клієнта на раніше поставлені питання, продовжувати ставити клієнтові навідні питання – переважно такі, на які клієнт міг би легко і вільно відповідати. При достатньому умінні й досвіді психолога-консультанта через систему додаткових питань він зможе досить швидко «розговорити» клієнта, знявши у нього психологічний бар'єр, і отримати від нього потрібну інформацію.

Дуже важливо, щоб, приступаючи до розмови з клієнтом, психолог-консультант сам міг легко і вільно спілкува-

тися з ним, не відчуваючи труднощів. Інакше його власне хвилювання, напруженість і невпевненість передадуться клієнтові.

Зняття психологічної напруги в клієнта й активізація його розповіді на стадії сповіді

Сповіддю в психологічному консультуванні називається адресована психологові-консультантові детальна, щира, емоційно насичена розповідь клієнта про себе і про свою проблему.

Створити сприятливу психологічну атмосферу для сповіді клієнта, окрім описаних прийомів, які використовуються в основному на початку проведення психологічного консультування, можна також за допомогою таких практичних дій психолога-консультанта, що виконуються вже під час проведення самої сповіді.

1. Вербальна підтримка того, що говорить і робить клієнт під час сповіді – прийом вимагає пояснення. Іноді під час сповіді клієнт може говорити те, з чим психолог-консультант не погоджується, наприклад, висловлювати свої, не цілком обгрунтовані, претензії до психолога-консультанта, до консультації, що проводиться, до обстановки і так далі.

У цьому випадку психолог-консультант не повинен відкрито заперечувати клієнтові, тим більше – починати сперечатися з ним. Більш доречно під час виникнення подібної ситуації вчинити так: визнавши прямо або непрямо, відкрито або мовчки право клієнта на критику, запропонувати йому відкласти спірні питання й обговорити їх у кінці консультації.

У цьому випадку до клієнта можна звернутися з наступними, наприклад, словами:

«Цілком можливо, що ви, по суті, праві, і я готовий обговорити з вами те, що вас хвилює. Але давайте разом подумасмо, як це краще зробити. Якщо ми зараз перервемо консультацію і перейдемо до обговорення спірних питань, то не зможемо знайти спосіб вирішення основної, тієї, що

хвилює вас, проблеми. Тоді я навряд чи зможу вам реально допомогти, оскільки наш з вами час обмежений і буде витрачений на дискусію, яка безпосередньо не стосується вашої проблеми. Я пропоную зробити по-іншому: на час відкласти обговорення спірних моментів, пов'язаних з проведенням консультації, і продовжити роботу за задалегідь наміченим планом. Потім ми знайдемо додатковий час і обговоримо усі питання, що хвилюють вас».

Якщо клієнт усе ж наполягає на негайному обговоренні цих питань і, більше того, вимагає, щоб поставлені ним питання були вирішені тут і тепер, то консультант-психолог може скористатись одним із наступних способів:

- перервати на якийсь час консультування і постаратись якомога швидше вирішити спірні питання;

- відкласти психологічну консультацію і перенести її на інший, більш відповідний час, коли усі спірні питання будуть вирішені;

- взагалі відмовитися від подальшого проведення психологічної консультації, ввічливо вибачившись перед клієнтом і пояснивши йому, чому консультацію довелося перервати і чому поставлені ним питання не можуть бути вирішені, а претензії – задоволені.

У випадку, коли клієнт говорить психологові-консультантові щось таке, що прямо не стосується умов проведення консультації, але пов'язане з суттю обговорюваної проблеми, консультант може переключитись на розмову з питання, піднятого клієнтом, якщо йому, звичайно, є що сказати клієнтові з цього приводу.

Проте в процесі сповіді все ж не бажано, щоб психолог-консультант виражав свою незгоду з клієнтом. Краще не заперечувати клієнтові, а зробити так: відмітивши про себе і для себе той пункт в діях і висловлюваннях клієнта, який вимагає обговорення і заперечень, продовжувати далі уважно і доброзичливо, до кінця слухати сповідь клієнта. До обговорення ж спірних питань варто повернутися тільки після

того, як консультація буде завершена і прийняте рішення з основної проблеми, що хвилює клієнта.

2. «Віддзеркалення» – прийом полягає в непомітному для клієнта повторенні його висловлювань і рухів; «віддзеркалити», зокрема, можна жести, міміку, пантоміміку, інтонацію, наголос, паузи в мові клієнта і т. ін. Віддзеркалення особливо важлива в ті моменти проведення сповіді, коли клієнт кидає швидкоплинні погляди на консультанта, розповідаючи про себе і свою проблему.

3. «Перефразування» – коротка, поточна репліка психолога-консультанта, яка вимовляється під час сповіді клієнта і призначена для прояснення, уточнення змісту того, що говорить клієнт.

У разі застосування перефразування психолог-консультант, слухаючи клієнта, під час природніх пауз, що виникають в мові клієнта, коротко, своїми словами, у вигляді тверджень або питань повторює те, що сказав клієнт, і, у свою чергу, чекає від клієнта підтвердження або спростування правильності його розуміння.

Перефразування можна починати, наприклад, словами: «Отже,...», «Ви сказали...», «Чи правильно я вас зрозумів, ви сказали...».

Можна просто повторити останні слова, сказані клієнтом, але в питальній формі, очікуючи, відповідно, від нього підтвердження або спростування правильності сказаних слів.

4. «Узагальнення» – прийом, який зовні чимось нагадує перефразування, але належить не до того останнього, що сказав клієнт, а до цілого висловлювання, що складається з декількох суджень або речень. На відміну від перефразування, яке буквально повторює останню думку клієнта, узагальнення є вільною, але досить точною передачею його думки в узагальненій формі.

Узагальнення можна починати, наприклад, з наступних слів: «Отже, якщо узагальнити і в короткій формі виразити те, що ви сказали, то чи можна це зробити так...?», «Якщо

підвести короткий підсумок сказаному, то чи можна це передати так...?», «Якщо я вас правильно зрозумів, то зміст сказаного вами зводиться до наступного... Чи це так?»

5. Прийом емоційної підтримки клієнта – полягає в уважному вислуховуванні клієнта, зовнішньому вираженні підтримки того, що каже клієнт, у тому числі й у прояві позитивних емоцій, що підкріплюють слова та дії клієнта. Це може бути, наприклад, вираження клієнтові співчуття, співпереживання, задоволення тим, про що він розповідає.

6. Прийом постановки клієнтові питань, що стимулюють його мислення, на зразок «Що?» «Як?» «Яким чином?» «Навіщо?» «Чому?». Його зазвичай використовують тоді, коли психологові-консультанту потрібно щось з'ясувати для себе в думках клієнта, а також тоді, коли сам клієнт відчуває певні труднощі в тому, що і як говорити далі.

7. Оволодіння і використання в розмові з клієнтом особливостей його мовлення. Консультант, уважно слухаючи клієнта, намагається вловити особливості стилю його мови, звертаючи увагу на слова, фрази, вирази та звороти, які часто використовує клієнт. Визначивши і засвоївши це, психолог-консультант через деякий час сам починає свідомо користуватися тими ж мовними прийомами в спілкуванні з клієнтом, тобто непомітно для клієнта відтворює особливості його мови.

У результаті між клієнтом і психологом-консультантом виникає психологічна єдність і налагоджується взаєморозуміння. Клієнт, своєю чергою, несвідомо починає сприймати психолога-консультанта як психологічно близьку йому людину і стає більш налаштованим на нього.

Техніка, яка використовується при інтерпретації сповіді клієнта. Для того, щоб зробити правильні висновки зі сповіді клієнта і не помилитися в оцінці його проблеми, а також для того, щоб переконати самого клієнта у правильності інтерпретації його сповіді, психолог-консультант повинен дотримуватися таких правил:

1. Не поспішати, не квапитися зі своїми висновками.

Бажано після закінчення сповіді клієнта зробити паузу в спілкуванні з ним тривалістю від 10 до 15 хвилин, заповнивши її якоюсь справою, що дозволяє відволіктися від слухання, поміркувати, зробити висновки. Така перерва потрібна не лише психологові-консультантові, але й клієнтові. За час перерви він зможе відійти від сповіді, заспокоїтися, психологічно налаштуватися на вислуховування консультанта і на конструктивний діалог з ним.

Рекомендується, наприклад, організувати під час такої перерви чаювання, запросивши до участі в ньому клієнта і сказавши йому про те, що під час чаювання можна продовжити розмову про його проблему. Перерва, крім того, дасть можливість психологу-консультанту зібратися з думками і поставити, якщо потрібно, додаткові питання клієнтові.

2. Консультантові важливо простежити за тим, щоб при інтерпретації сповіді клієнта не були упущені які-небудь істотні деталі та подробиці, щоб серед тих фактів, на основі яких будуть зроблені висновки про проблему клієнта і про способи її вирішення, не виявилось таких, які суперечать, не узгоджуються один з одним. Якщо при інтерпретації сповіді це важливе правило не буде дотримано, то протиріччя у фактах неминуче проявляться і в протиріччях у висновках, які виходять з цих фактів.

3. Потрібно також стежити за тим, щоб запропонована інтерпретація фактів не виявилася односторонньою, тобто, щоб у ній не було явної переваги якоїсь однієї теорії або інтерпретації перед іншими.

Ця вимога зумовлена тим, що будь-яка з наявних теорій особистості або міжособистісних відносин, яка може бути покладена в основу інтерпретації сповіді, неминуче (за природою найсучасніших психологічних теорій) є неповною і не враховує всі можливі факти.

Для того, щоб на практиці не відбувалося односторонньої інтерпретації сповіді, доцільно ще на етапі загальнонаукової теоретичної підготовки психолога-консультанта, а

потім і на етапі набуття ним відповідного професійного досвіду в інтерпретації сповідей клієнтів навчити його вміло користуватися положеннями різних теорій.

4. Зі сказаного випливає такий важливий висновок: будь-яка зі сповідей, якою б вона не була за змістом, не може мати однієї, єдино можливої інтерпретації. Таких інтерпретацій обов'язково має бути декілька і, як правило, стільки, скільки існує різних теорій особистості і міжособистісних відносин в психології. Мають на увазі, звичайно, не буквально всі без винятку психологічні теорії, а тільки ті з них, які в розумінні особистості та міжособистісних стосунків взаємно доповнюють одна одну. Пропонованих інтерпретацій, у той же час, не повинно бути надто багато, оскільки інакше їх важко буде погоджувати між собою і в них можна буде просто заплутатися.

Пропонуючи клієнтові свою інтерпретацію його проблеми, психолог-консультант повинен все ж, урешті, дати одне, але не єдине (в теоретичному плані) трактування цієї проблеми.

Ця вимога не суперечить тому, про що говорилося вище. Річ у тім, що положення, сформульовані в попередніх пунктах, стосуються в основному мислення самого психолога-консультанта, а не розуміння суті проблеми самим клієнтом. Йому в зрозумілій і доступній формі слід повідомляти самі висновки, а не теорію, на якій вони ґрунтуються, тобто тільки те, до чого в результаті своїх роздумів, у тому числі теоретичних, прийшов психолог-консультант.

Отже, для того, щоб навчитися теоретично правильно, різнобічно і інтегровано інтерпретувати сповідь клієнта, психолог-консультант сам повинен стати різносторонньо теоретично підготовленим практичним психологом. Гарна загальнотеоретична підготовка психолога-консультанта припускає його глибоке знайомство з різними психологічними теоріями, що охоплюють коло тих проблем, з якими люди можуть звернутися в психологічну консультацію.

Але, виявляється, цього недостатньо, потрібна ще й різнобічна практична підготовка психолога-консультанта в інтерпретації проблем клієнта. Вона, зокрема, припускає вироблення уміння не лише інтерпретувати сповідь клієнта, але й правильно формулювати свої висновки, користуючись різними теоріями.

Такі практичні уміння краще всього виробляються в колективній роботі різних психологів-консультантів – спеціалістів, які на досить високому професійному рівні володіють різноманітними психологічними теоріями. Рекомендується також частіше проводити так звані психологічні консилиуми, які включають в спільну роботу над одними й тими ж проблемами різних за своєю професійною орієнтацією фахівців. Такі консилиуми особливо корисні на початку самостійної практичної діяльності психолога-консультанта.

Дії консультанта при наданні клієнтові порад і рекомендацій. Для того, щоб клієнтові були цілком зрозумілі запропоновані психологом-консультантом поради та рекомендації, а також для того, щоб клієнт зміг ними успішно скористатися і добитися бажаного практичного результату, при формулюванні порад і рекомендацій психологові-консультантові слід дотримуватися таких правил:

Правило 1. Формулюючи поради й рекомендації щодо практичного вирішення проблеми клієнта, бажано, як і при інтерпретації сповіді, запропонувати йому не одну-єдину, а відразу декілька (по можливості – різних) порад і рекомендацій.

Це пов'язано з тим, що різні способи вирішення однієї й тієї ж проблеми вимагають дотримання різних умов та виконання різних дій. Деякі з них через певні обставини можуть виявитися недоступними клієнтові, що значно знизить ефективність практичного значення відповідних рекомендацій.

Наприклад, психолог-консультант може рекомендувати клієнтові такий спосіб поведінки, який потребуватиме від

нього неабиякої сили волі та ряду інших якостей особистості, що в цього клієнта можуть виявитися відносно слабо розвинутими. Тоді запропоновані йому рекомендації навряд чи виявляться практично корисними і досить ефективними. Чи, скажімо, порада психолога-консультанта клієнтові може припускати наявність в останнього значної кількості вільного часу, якого насправді в клієнта може не виявитися.

Загалом, кількість різних способів, які пропонують клієнтові для вирішення його проблеми, – два або три, – і всі вони повинні враховувати реальні умови життя клієнта, його можливості, а також його індивідуальні психологічні особливості. Число запропонованих способів вирішення проблеми також має бути таким, щоб клієнт міг вибрати з них те, що його цілком влаштовує і повністю підходить для нього.

Правило 2. Психологові-консультантові слід пропонувати клієнту не лише поради загалом, але також і власні оцінки цих порад з точки зору легкості або складності їхнього дотримання у вирішенні проблеми.

Йдеться про те, що клієнт повинен мати повну інформацію про кожну конкретну рекомендацію, яку пропонує психолог-консультант, тобто знати, до чого приведе дотримання певної рекомендації і з яким ступенем імовірності таке дотримання приведе до вирішення проблеми, що хвилює його.

Після того, як психолог-консультант запропонував клієнтові альтернативні поради для вирішення його проблеми, у клієнта (через психологічну, професійну невідповідність і недостатність життєвого досвіду, а також унаслідок надмірності отриманої від консультанта інформації) не відразу складається цілком адекватний образ ситуації. Клієнт не відразу може зробити правильний вибір з числа запропонованих йому альтернатив. Більше того, він, як правило, і не має для цього достатньо часу. Через вказані причини клієнт не відразу може прийняти потрібне і правильне рішення.

Для того, щоб полегшити клієнтові пошук такого рішення, психолог-консультант у той час, коли клієнт ще

роздумує над отриманою інформацією, сам повинен запропонувати йому аргументовані власні оцінки ефективності різних способів поведінки, розкриваючи перед клієнтом їх позитивні і негативні сторони.

Приймаючи остаточне, самостійне рішення, клієнт повинен усвідомлювати те, що коли він віддасть перевагу одному зі способів поведінки над іншими, то в результаті отримає якусь вигоду і щось, майже напевно, упустисть.

Правило 3. Клієнтові потрібно надавати можливість самостійно вибирати той спосіб поведінки, який він вважає для себе найбільш відповідним.

Ніхто, окрім самого клієнта, не в змозі повністю знати його особисті особливості і умови життя, тому ніхто, окрім клієнта, не зможе прийняти оптимальне рішення. Правда, може помилятися й сам клієнт. Тому психолог-консультант, надаючи клієнтові змогу здійснити самостійний вибір, зобов'язаний все ж висловити і свою точку зору.

Одна з дієвих форм надання практичної допомоги в цьому випадку клієнтові з боку психолога-консультанта полягає в тому, що консультант і клієнт на деякий час як би міняються ролями: психолог-консультант просить клієнта пояснити йому зроблений вибір і обґрунтувати його, а сам, уважно слухаючи клієнта, ставить йому питання.

Правило 4. На закінчення психологічної консультації дуже важливо забезпечити клієнта дієвими засобами самостійного контролю успішності практичних дій з проблеми, що вирішується.

Оскільки психологічне консультування є в основному методом самостійної психокорекційної роботи, розрахованої на власні сили і можливості клієнта, на те, що виправляти недоліки у власній психології і поведінці клієнтові доведеться самому, то дуже важливо забезпечити його засобами самоконтролю ефективності дій, які виконуються.

Правило 5. Надання клієнтові додаткової можливості отримання від психолога-консультанта необхідних порад і

рекомендацій вже в процесі практичного вирішення проблеми.

Це правило пов'язане з тим, що не завжди і не відразу клієнтові все буває зрозуміло і все без винятку повністю вдається. Нерідко, причому навіть тоді, коли клієнт, здавалося б, усе добре зрозумів, прийняв рекомендації психолога-консультанта і вже практично приступив до їхнього виконання, у процесі реалізації отриманих рекомендацій раптом виявляється багато непередбачених обставин і додаткових питань, що потребують термінових відповідей.

Для оперативного вирішення цих питань потрібно, щоб клієнт мав можливість постійно підтримувати зв'язок з психологом-консультантом, у тому числі й після завершення консультації й отримання потрібних рекомендацій. А для цього психологові-консультантові слід після завершення консультації, точно повідомити його, де і коли він – клієнт – зможе за потреби отримати від нього потрібну оперативну допомогу.

Правило 6. Перш ніж завершити роботу і надати клієнтові змогу діяти самостійно, психолог-консультант зобов'язаний переконатися в тому, що клієнт справді все зрозумів правильно, прийняв і без сумнівів і вагань готовий діяти в потрібному напрямі.

Щоб практично переконатися в цьому, на завершення консультації бажано знову надати слово клієнтові і попросити його відповісти на наступні, наприклад, питання:

- Чи усе для вас зрозуміло і переконливо?
- Розкажіть про те, як ви збираєтеся діяти далі.

Іноді корисно задати клієнтові ряд конкретних запитань, у відповідях на які з'ясовується ступінь розуміння та прийняття клієнтом рекомендацій, отриманих від психолога-консультанта.

Техніка завершального етапу консультування і практика спілкування з клієнтом після закінчення консультації. Завершальний етап психологічного консультування складається з таких моментів: підбивання підсумків консультації і розста-

вання з клієнтом. Підведення підсумків, у свою чергу, містить коротке повторення результатів консультації, суті проблеми, її інтерпретації і вироблених рекомендацій з вирішення проблеми. Ці рекомендації, за бажанням клієнта, можна запропонувати не лише в усній, але й у письмовій формі.

Важливо також, підводячи підсумки проведеної психологічної консультації, спільно з клієнтом накреслити продуману програму реалізації вироблених рекомендацій, відмітивши в ній: що, як, до якого конкретного терміну і в якій формі повинно бути зроблено клієнтом. Бажано, щоб час від часу клієнт повідомляв психологові-консультантові про те, як йдуть справи і як вирішується його проблема.

Усе це відзначає психолог-консультант у реєстраційній картці клієнта, причому навіть у тому випадку, якщо в процесі реалізації отриманих клієнтом рекомендацій у нього самого не виникає особливих проблем і він фактично додатково не звертається в цей час до психолога-консультанта.

Розстаючись, психолог зазвичай просить про те, щоб клієнт регулярно повідомляв в психологічну консультацію (краще всього – своєму психологові-консультантові), як йому вдається виконувати отримані рекомендації і яким є результат їхнього практичного виконання.

Отримання зворотньої інформації від клієнта можна стимулювати, зокрема, обіцяючи провести з ним додаткову, безкоштовну консультацію, якщо він виконає вказане прохання.

У практиці роботи для успішного проведення психологічного консультування важлива не лише правильно організована зустріч клієнта в консультації і хороша, продуктивна, професійна робота з ним, але також і продумана процедура розставання з клієнтом після закінчення консультації. Суттєво, щоб клієнт залишив психологічну консультацію в хорошому настрої, з цілковитою упевненістю в тому, що його проблема в результаті реалізації отриманих рекомендацій буде успішно вирішена.

Безумовну упевненість у цьому, прощаючись із клієнтом, передусім повинен продемонструвати сам психолог-консультант. Йому, крім того, слід провести клієнта до виходу з приміщення психологічної консультації. Гарне завершальне враження на клієнта зазвичай справляє ситуація, в якій психолог-консультант дарує клієнтові щось на пам'ять, наприклад свою візитку або сувенір, що нагадує про спільну роботу в психологічній консультації.

Нарешті, дуже важливі останні слова психолога-консультанта в момент, розставання з клієнтом. Ось приблизні початки деяких відповідних для цього випадку фраз, які відповідають прийнятним нормам українського мовленнєвого етикету:

- Цікаво було з вами спілкуватися.
- Добре, що ми про все домовилися.
- Чудово, що ми порозумілися.
- Я задоволений тим, що ми з вами дійшли згоди.
- Дякую, що ви дослухалися до моїх порад.
- Вдячний, що ви погодилися зустрітися і поговорити зі мною.

- Не можу більше вас затримувати.
- До зустрічі!
- На все добре!

Наступне спілкування психолога-консультанта з клієнтом, якщо воно потрібне, організують і також проводять за задалегідь продуманим планом, який має бути своєчасно обумовлений і узгоджений між психологом-консультантом і клієнтом. У цьому плані зазвичай фіксують місце, час і можливі теми (запитання) для бесід психолога-консультанта з клієнтом після завершення консультації. Ці бесіди не обов'язково повинні проходити в очній формі, іноді достатньо буває поговорити з клієнтом по телефону або ж докладно відповісти на його запитання в письмовій формі.

План можливих бесід консультанта і клієнта після консультації накреслюють вони спільно. Іноді цей план

готують письмово у двох примірниках. Один із них залишається у психолога-консультанта, а інший вручають клієнтові.

У зв'язку з цим психологові-консультантові слід ще до того, як він почне пропонувати практичні рекомендації, добре пізнати клієнта як особистість.

Сформулюємо з цього приводу декілька додаткових порад, які допоможуть психологові-консультантові провести загальну психодіагностику особистості клієнта в процесі практичної роботи з ним. Ці поради, зокрема, впливають із матеріалів, представлених у відомій книзі А. Піза «Мова рухів тіла».

Про особистість клієнта і про його психологічний стан можна судити за такими ознаками:

- поза «руки на пояс» характерна для рішучої, вольової людини;

- нахил тулуба вперед, сидячи на стільці, свідчить про те, що людина, як тільки закінчиться розмова з нею, уже готова діяти;

- людина, яка сидить, закинувши ногу на ногу та обхопивши її руками, часто має швидку реакцію і її важко переконати в суперечці;

- збирання з одягу несуттєвих ворсинок характеризує людину, яка не цілком згодна з тим, що їй в цей момент часу говорять;

- пряма голова під час розмови свідчить про нейтральне ставлення людини до того, що вона чує;

- нахил голови вбік під час слухання говорить про те, що в людини з'явився інтерес;

- якщо голова людини нахилена вперед, то це найчастіше є ознакою того, що вона негативно ставить до почутого;

- схрещування рук на грудях – ознака критичного ставлення та захисної реакції;

- іноді схрещування рук свідчить про те, що в людини з'явився страх;

– перехрещення ніг – ознака негативної або захисної позиції;

– жест «погладжування підборіддя» означає, що ця людина намагається прийняти рішення, пов'язане з тим, що їй щойно сказали;

– відхилення назад на спинку стільця або крісла – рух, який свідчить про негативний настрій людини;

– якщо після того, як людину попросили повідомити про своє рішення, вона бере в руки якийсь предмет, то це означає, що вона не впевнена у своєму рішенні, сумнівається в його правильності, що їй ще потрібно подумати;

– коли голова людини, яка слухає, починає схилитися до руки, щоб спертися на неї, то це означає, що в неї зникає інтерес до того, що їй зараз говорять;

– якщо людина потирає потилицю долонею і відводить очі – значить вона говорить неправду;

– люди, які часто потирають потиличну частину шиї, схильні виявляти негативне, критичне ставлення до оточення;

– ті люди, які часто потирають свій лоб, зазвичай є відкритими й поступливими;

– закладання рук за спину вказує на те, що людина засмучена;

– доторкання під час розмови до частин обличчя і голови – ознака того, що ця людина не цілком щира і говорить неправду;

– торкання пальцями рота свідчить про те, що людина потребує схвалення і підтримки;

– постукування пальцями по чомусь під час слухання свідчить про нетерпеливість людини;

– відкриті долоні асоціюються зі щирістю, довірливістю та чесністю;

– приховані долоні, навпаки, свідчать про закритість, нечесність, нещирість людини;

– владна людина під час рукостискання намагається тримати свою руку згори;

– покірна людина під час рукостискання прагне тримати свою долоню знизу;

– той, хто розраховує на рівноправні стосунки, намагається під час рукостискання тримати свою долоню на одному рівні з тією людиною, з котрою він обмінюється рукостисканням;

– не зовсім упевнена в собі людина тягне руку іншого на себе під час рукостискання;

– зчеплені пальці рук під час розмови можуть означати розчарування.

У міміці людини також можна спостерегти ряд ознак, які з високим ступенем імовірності свідчать про її невротичність. Розглянемо й ці ознаки:

– у постійно усміхненої людини оптимізм найчастіше є награним і, як правило, таким, що не відповідає його реальному внутрішньому стану;

– той, хто зовні демонструє свою, нібито бездоганну, витримку, насправді часто приховує за цим занепокоєння і напруженість;

– у невротика кутики рота найчастіше бувають опущеними, а на обличчі – вираз смутку та відсутності інтересу до людей. Така людина зазвичай нерішуча;

– погляд у невротика напружений, а очі розкриті ширше, ніж зазвичай;

– вираз обличчя у невротика переляканий, колір – блідий та хворобливий;

– невротикові нелегко розсміятися від душі, його посмішка часто нагадує іронічну усмішку.

Наведемо ще декілька корисних порад, якими психолог-консультант може скористатися, оцінюючи клієнта як особистість:

– обмовка містить натяк на те, що людина насправді думає, але не хоче говорити відкрито або вголос;

– пам'ять людини утримує переважно ті переживання, які пов'язані зі значущими для неї людьми та подіями;

– якщо людина запізнюється на зустріч або зовсім забуває про неї, то з великою часткою впевненості можна припустити, що вона несвідомо уникає цієї зустрічі;

– коли людина постійно забуває імена, то впевнено можна стверджувати, що в неї немає особливого інтересу до людей, і, насамперед, до тих, чиї імена вона забуває;

– якщо людина надто багато говорить про те, що й так зрозуміло, і в її голосі відчувається тремтіння і вона не висловлюється чітко, – значить їй не повністю можна довіряти;

– виразний і звучний голос зазвичай свідчить про відкритість та щирість людини;

– якщо людина щось бурмоче до себе і висловлюється незрозуміло, то вона, напевно, не має бажання зближуватися з тим, кому це говорить;

– коли людина говорить повільно, старанно підбираючи слова й ретельно контролюючи свою мову, то вона відчуває внутрішнє психологічне напруження;

– наполегливі заперечення клієнта психологічного консультанта можуть свідчити про невпевненість клієнта у собі та в істинності слів, які він промовляє.

1.4. Труднощі та типові помилки психологічного консультування

Професія психолога-консультанта цікава і дає чимало корисного самому консультантові. Вона приносить почуття задоволення собою, особливо коли ти впевнений, що зміг допомогти, що тебе цінують клієнти. Однак, незважаючи на корисність цієї професії, «часто вона коштує досить дорого» людям, які нею займаються. А. Storr виділяє декілька важливих аспектів цієї «плати»:

– загроза втратити ідентичність і «розчинитися» в клієнтах;

– можливість відобразити негативні наслідки на особистому житті (сім'я, друзі);

– загроза психічних порушень через постійні зіткнення з темними сторонами життя і психічною патологією (К. Юнг називає це «підсвідомою інфекцією»).

Надмірна зайнятість професійною діяльністю нерідко змушує страждати сім'ю консультанта. Вимоги етики не дозволяють консультантові ділитися з сім'єю своїми «психотерапевтичними» враженнями, і консультування потребує великих емоційних затрат, що значно зменшує емоційну віддачу в сім'ї.

Психологічне консультування належить до професій, які вимагають емоційного навантаження, відповідальності і мають досить невизначені критерії успіху. Представникам цієї професії загрожує небезпека «синдрому професійного вигорання».

«Синдром психоемоційного вигорання» – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром, на думку Corey і Naisberg – Fennig та ін., виражається через депресивний стан, відчуття втоми, нестачу енергії та ентузіазму, втрату здатності бачити позитивні результати своєї роботи, негативну установку стосовно роботи й життя взагалі.

Симптомами професійного вигорання є:

- втрата мотивації;
- розвиток найімовірніше негативних, ніж позитивних установок стосовно роботи та інших людей;
- поява відчуття обмеження свободи вибору;
- почуття гумору втрачається зовсім або набуває «чорного» відтінку;
- поява відчуття, що всі дії здійснюються примусово, а не за власним вибором.

Maslach виділяє у процесі професійного вигорання три стадії: емоційне виснаження, деперсоналізація і зниження рівня особистих досягнень.

Емоційне виснаження. Першою ознакою початку вигорання є відчуття емоційної втоми. Консультант відчуває, що

в нього лишилося дуже мало того, що він може дати іншим людям, і він намагається справитися з цим, поступово відгороджуючись від людей. Це веде до другої стадії – деперсоналізації.

Деперсоналізація. Її характерною рисою є відмежування консультанта від інших людей, коли використання деперсоналізації як стратегії подолання стресу, призводить до появи почуття самотності. На цій стадії переважає негативна установка стосовно себе та інших.

Зниження рівня особистих досягнень. У людини, яка пережила професійне вигорання, у кінцевому результаті з'являється відчуття, що в неї дуже мало особистих досягнень. У деяких випадках це дійсно так. Але іноді трапляється, що негативна установка призводить до нездатності адекватно оцінювати себе і результати власної роботи. Саме в цей момент більшість спеціалістів вирішують взагалі залишити свою професію і намагаються знайти таку роботу, де вони могли б уникнути спілкування з іншими людьми.

Причини «синдрому вигорання», які найчастіше трапляються в практиці консультування: монотонність роботи, вкладання в роботу великих особистих ресурсів за недостатнього визнання і позитивної оцінки, регламентація часу роботи, робота з немотивованими клієнтами, які постійно чинять опір зусиллям консультанта.

Пайнс, Аронсон і Кефрі пропонують такі основні стратегії, з допомогою яких можна подолати професійне вигорання:

– усвідомлення того, що проблема існує. Першим етапом має стати визнання того, що проблема взагалі існує. Зробити це не завжди легко, бо рідко людина може «привласнити» проблему і визнати, що хоч робота і клієнти сприяли появі «синдрому вигорання», реальна проблема – у ньому самому;

– прийняття на себе відповідальності за вчинення будь-яких дій, пов'язаних безпосередньо з цією проблемою. Прийнявши факт, що проблема існує, слід визнати, що коли

потрібно щось змінювати, то ініціативу з удосконалення дій, пов'язаних із цим, повинен узяти на себе консультант із «синдромом вигорання»;

– досягнення певної міри когнітивної ясності. На цій стадії важливо як слід розібратися з тим, які моменти впливають на виникнення «синдрому вигорання». Ніколи не буває так, щоб проблема полягала лише в емоційній виснаженості людини. Насправді, у її житті відбувається те, що змушує відчувати себе саме так. Детальний аналіз подій, які відбуваються в особистому житті консультанта і на його роботі, може сприяти визначенню шляхів вирішення цієї проблеми.

Однією з проблем консультування є залежність. З одного боку, більшості людей подобається те, що хтось потребує їхньої допомоги. Але, з іншого боку, більшість розуміє й те, що людині потрібно діяти й думати самостійно. Лише сам факт наявності консультування вже передбачає, що люди, які ним займаються, готові, принаймні на мінімальному рівні, взяти на себе деяку відповідальність за частину життя іншого. Навіть якщо просто вислуховують людину, то тим самим вони беруть на себе відповідальність за власну реакцію на слова співрозмовника.

Як можна подолати залежність? По-перше, вона не завжди стає настільки складною проблемою. Часто ситуація, коли інша людина звертається до вас за допомогою, буває приємною і цілком керованою. Один із найкращих способів зберегти у стосунках певний баланс – час від часу обговорювати самі взаємини. Це означає, що консультант і клієнт повинні іноді виходити за рамки терапевтичних стосунків і обговорювати те, що відбувається між ними.

Контроль у консультативному процесі. Часто консультанти-початківці бояться, що «щось може вийти з-під контролю». Наприклад:

– клієнт може почати плакати чи впасти в стан істерики: як відомо, вираження емоцій призводить до терапевтичного

ефекту. Більшість людей, які стримують свої почуття, відчують певне полегшення, аж до інсайту, коли дозволяють собі плакати. Емоційна розрядка – це, як правило, процес, який самоприпиняється, і якщо клієнтам надають можливість виражати почуття в теплій і дружній атмосфері, то здебільшого вони самі доходять до потрібного рівня, а потім настає момент, коли плач припиняється;

– клієнт може виявитися психічно хворим: як правило, консультант буває інформований про наявність душевного захворювання. За підозри на психічне захворювання і відсутність інформації про його наявність у клієнта доцільно порекомендувати такому клієнтові звернутися за допомогою в лікувальні установи і перш за все проконсультуватись у лікаря загальної практики;

– клієнт може почати говорити про дуже складні питання, працювати над якими консультант не здатний: більшість ситуацій, що виникають у житті, можна назвати складними. Людина влаштована так, що сама часто надає перевагу бажанню опинитись у складних особистих і емоційних ситуаціях.

Однак це не означає, що консультант потрібний для того, щоб «розібратися» з усіма цими труднощами. Як уже відзначалося, консультант не є панацеєю від усіх проблем, які виникають у житті. Але слід зазначити, що практично кожен може мати користь від проговорювання найскладніших ситуацій.

У зв'язку з різними причинами, які іноді заздалегідь не передбачаються в процесі психологічного консультування, можуть виникати помилки, що знижують його результативність. Знання суті й джерел цих помилок, способів їхнього запобігання й усунення дозволяє звести такі помилки до мінімуму, хоча, ймовірно, повністю виключити їх із практики проведення психологічного консультування неможливо.

Помилки, що часто з'являються в процесі консультування, можуть бути таких основних типів:

1. Неправильний висновок психолога-консультанта про суть проблеми клієнта. Це той випадок, при якому консультант або не бачить реальної проблеми в клієнта (хоча насправді така проблема існує), або приписує клієнтові проблему, якої в нього насправді немає.

2. Неправильні рекомендації, запропоновані психологом клієнтові. У цьому випадку психолог-консультант може загалом правильно сприймати й оцінювати проблему клієнта, але пропонувати не цілком правильні практичні рекомендації з її вирішення – такі, реалізація яких насправді нічого або майже нічого корисного не дасть клієнтові.

3. Неправильні дії клієнта щодо виконання рекомендацій, отриманих від психолога-консультанта. Це той тип помилок у психологічному консультуванні, що звичайно виникає тоді, коли клієнт, чия проблема в процесі проведення психологічного консультування була визначена правильно і якому дали правильні рекомендації з її вирішення, на практиці допускає неточності. У результаті цього він не досягає потрібного ефекту у вирішенні своєї проблеми.

1. Помилки першого типу:

– помилки, що виникають через недостатність інформації, яку одержує консультант від клієнта у процесі проведення консультування, особливо на стадії діагностики й сповіді. Їх не можна ні повністю виключити з практики психологічного консультування, ні заздалегідь їм запобігти. Єдине, що можна зробити, – це постійно, але ненав'язливо нагадувати клієнтові про те, що він повинен повідомляти психологові-консультантові «правду й тільки правду», тобто тільки такі дані й факти про себе й про свою проблему, у вірогідності яких він сам абсолютно впевнений. Консультант зі свого боку час від часу може перевіряти клієнта, повторно прохаючи його повідомити те, про що він раніше вже говорив і що в психолога через ті або інші причини викликало сумнів;

– помилки, що допускаються через неповноту інформації, одержуваної психологом-консультантом від клієнта.

Це досить часта помилка, тому що будь-який клієнт може мимоволі щось істотне забути у своїй сповіді, а психолог-консультант – навіть не підозрювати про те, що клієнт повідомив йому неповну інформацію про себе й про свою проблему. Таку помилку через мимовільність забування також не можна повністю вилучити з практики психологічного консультування. Однак можна спробувати звести цю помилку до мінімуму за допомогою такого, наприклад, технічного прийому: час від часу в ході сповіді запитувати клієнта про те, чи все він розповів про себе й про свою проблему, чи не забув чого-небудь істотного;

– помилки, що допускаються консультантом через його власну схильність робити передчасні висновки ще до того, як буде зібрана вся потрібна для цього інформація про клієнта й від клієнта.

Психолог-консультант – це звичайна людина, якій властиві численні, зокрема не завжди позитивні, риси характеру. Серед них, наприклад, можуть виявитися такі, як підвищена самооцінка, нетерпіння, поспіх й інші, що часто призводить до виникнення помилок.

Помітити й запобігти їм можна за реакцією клієнта. Якщо він сумнівається у правильності висновків і рішень, пропонує психологом-консультантом, значить, той, очевидно, поквапився, не взявши до уваги всього того, що вже сказав, а може, ще й не доказав, клієнт. Якщо клієнт не виговорився повністю й продовжує свою розповідь після того, як психолог уже прийшов до певного рішення, це означає, що психолог поспішив і йому варто відкласти прийняття свого рішення й продовжувати уважно слухати клієнта; помилки, що допускають у зв'язку з неправильною інтерпретацією психологом-консультантом, тих фактів, які йому були повідомлені клієнтом.

Основна причина цих помилок – недостатність практичного досвіду проведення консультування, а також неухважність або нерозуміння (іноді – просте забування) того, що говорив клієнт під час сповіді. Вироблення консуль-

тантом у себе звички уважно слухати клієнта, не упускаючи жодної повідомленої ним деталі, – єдиний спосіб запобігти виникненню такої помилки.

Помилки можуть бути викликані:

- недостатньою загальнотеоретичною підготовкою психолога консультанта;

- тим, що консультант особистісно ідентифікує себе з клієнтом, починає, сам того не помічаючи, судити про клієнта, як про самого себе,

- упередженим, суб'єктивним, занадто позитивним або, навпаки, явно вираженим негативним особистим ставленням до клієнта.

II. Помилки другого типу діляться на такі підгрупи:

- неправильні рекомендації, які психолог-консультант надав клієнтові. Можливих причин виникнення цієї помилки може бути досить багато. У її основі може лежати практично будь-яка інша помилка, зроблена психологом, і наслідком такої помилки буде те, що рекомендації, отримані клієнтом, не дадуть йому ніякої користі й навіть зашкодять.

Для того, щоб уникнути цієї помилки, консультантові рекомендується якийсь час попрацювати, особливо в початковий період його самостійної практики, в умовах так званого супервізорства, а також час від часу запрошувати до співробітництва й працювати разом з іншими психологами-консультантами, перевіряючи за їхніми висновками правильність своїх власних висновків і рекомендацій;

- однобічні рекомендації, які психолог-консультант надав клієнтові.

Ця помилка може статися через одну з таких причин:

- неповна інформація, отримана психологом від клієнта;

- неуважність консультанта до деталей того, про що йому говорить клієнт;

- поспішність консультанта у висновках щодо проблеми клієнта;

- недостатня теоретична підготовка й однобічна теоретична орієнтація психолога-консультанта в інтерпретації

сповіді клієнта. Вилучити повністю цю помилку з практики психологічного консультування можна тільки в тому випадку, якщо вчасно будуть усунуті всі можливі її причини, зазначені вище. Ігнорування кожної з них загрожує повторенням цієї помилки.

– загалом правильні, але практично не повністю здійснювані або ж зовсім не здійснювані рекомендації, запропоновані клієнтові. Причина такої помилки найчастіше полягає в тому, що, пропонуючи клієнтові рекомендації, консультант не враховує індивідуальних особливостей клієнта або не бере до уваги такі умови його життя, які можуть стати серйозною перешкодою до практичної реалізації отриманих від консультанта рекомендацій. Для того, щоб уникнути цієї помилки, потрібно перед тим, як давати практичні рекомендації клієнтові, довідатися про нього як про особистість і з'ясувати умови його життя.

III. Помилки третього типу можна розділити на такі підгрупи:

– неправильні дії клієнта, породжені його неправильним розумінням або недорозумінням того, що йому радить психолог. Причина цієї помилки в тому, що, пропонуючи практичні рекомендації клієнтові щодо вирішення його проблеми, консультант недостатньо враховує індивідуальні особливості клієнта, зокрема загальний рівень його культури й інтелектуального розвитку, або не з'ясовує, чи клієнт все правильно зрозумів з того, що він йому радить.

Усунути цю помилку можна так: працюючи з клієнтом, на кожному етапі психологічного консультування перевіряти правильність розуміння ним того, що говорить консультант. Цього, зокрема, можна досягти за допомогою продуманих і правильно сформульованих питань.

– неправильні дії клієнта, викликані небажанням робити саме так, як рекомендує психолог-консультант. Цій помилці можна запобігти в такий спосіб: уважно спостерігаючи за клієнтом, коли він отримує практичні рекомендації щодо

вирішення його проблеми, встановити, як клієнт насправді до цих рекомендацій ставиться. Якщо негативно, то краще відмовитися від цих рекомендацій, з'ясувавши, чому клієнт їх не приймає і запропонувавши щось інше.

– неправильні дії клієнта, викликані об'єктивною неможливістю поводитися так, як йому радить консультант, наприклад, через умови життя, що змінилися, або якісь інші об'єктивні життєві обставини. Така помилка може бути вилучена з практики психологічного консультування, якщо консультант, перш ніж давати рекомендації клієнтові, поцікавиться умовами його життя й особистою думкою про те, наскільки ці умови дозволяють виконати отримані рекомендації.

Для того, щоб вилучити або звести до мінімуму більшість названих помилок, психологові-консультантові рекомендують дотримуватися таких загальних правил ведення психологічного консультування:

1. Психолог-консультант не повинен будувати ніяких гіпотез про суть проблеми клієнта доти, доки не дізнається якнайбільше про нього.

2. Не слід давати клієнтові ніяких практичних рекомендацій доти, поки не будуть оцінені його індивідуальні поведінкові особливості й поки не буде достовірно встановлено можливість практичної реалізації клієнтом рекомендацій консультанта

3. Проводячи психологічне консультування й формуючи психологічний діагноз клієнтові і його проблемі, психологові не слід розглядати клієнта як об'єкт неупередженого вивчення або якимось намагатися маніпулювати ним чи проводити експерименти.

4. Психолог-консультант не повинен намагатися «розколоти» або «переграти» клієнта.

5. У психологічному консультуванні, за деяким винятком, не повинні бути особисті спогади і власні сповіді консультанта перед клієнтом, тобто консультант і клієнт у ході консультування не повинні мінятися своїми ролями.

6. Психологові-консультантові не слід прагнути розуміти клієнта, порівнюючи з собою. Його завдання інше – намагатися зрозуміти внутрішній світ клієнта, який відмінний від його власного.

7. Аналізуючи сповідь клієнта, консультант формулює свої судження про нього й про його проблему в можливій, але не в безапеляційно-стверджувальній формі. Найкраще висловлювати їх клієнтові як гіпотези, які клієнт зі свого боку повинен підтвердити або спростувати.

8. Спростування клієнтом тлумачення сповіді не завжди є достатньою підставою для повної відмови консультанта від такого тлумачення. Нерідко спростування або протест клієнта з приводу висновків консультанта є не більш ніж захисною реакцією й ознакою того, що запропоноване психологом тлумачення правильне.

9. Що менше професійного досвіду в психолога-консультанта, то більше часу він повинен приділяти уважному вислуховуванню сповіді клієнта й обережніше формулювати свої висновки.

10. Навіть доволі досвідченому психологові корисно під час бесіди з клієнтом робити деякі записи, щоб потім повернутися до них і спокійно, не кваплячись, обдумати їх.

11. Іноді дуже корисно вести й потім аналізувати відеозаписи проведення психологічної консультації. Пояснити їхню доцільність клієнтові можна, пояснивши, наприклад, що й сам він зможе краще себе зрозуміти й успішніше вирішити проблеми, якщо побачить себе на екрані.

12. Завдання консультанта на стадії сповіді у тому, щоб розумно й ненав'язливо підвести клієнта не тільки до усвідомлення, а й до правильного вирішення своєї проблеми.

13. Психолог-консультант – не порадник. Його головне завдання полягає в тому, щоб допомогти клієнтові навчитися приймати відповідальні і конструктивні рішення самостійно.

РОЗДІЛ 2

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

2.1. Казкотерапія як арт-терапевтична техніка у роботі практичного психолога

У практичній психології активно використовується креативна терапія. Арт-терапія, в основі якої лежать ідеї Фрейда та Юнга, – це не стільки лікування, скільки розвиток у людини властивої їй креативності, гармонізація та розвиток особистості, що допомагає при вирішенні проблем. Згідно з Фрейдом, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно щось малює чи ліпить, а образотворче мистецтво, маючи багато спільного з фантазіями і сновидіннями, виконує роль, що компенсує та знімає психічну напругу. Юнг наголошував на важливості використання персональних та універсальних символів.

Центральною фігурою в арт-терапевтичному процесі є не пацієнт як хвора людина, а особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх можливостей. Він уважав, що пацієнт, спираючись на «трансцендентні» властивості символів і власне творчий потенціал, здатен досягти самоцілення, і що символічні образи несуть у собі способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів.

У науково-педагогічному розумінні арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміна особистості групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості. Хоча творчі цілі й мають велике значення, перше місце в арт-терапії все ж таки відводиться терапевтичним цілям.

У психолого-педагогічній практиці можна використовувати народні, авторські і спеціально складені для психотерапії казки. Будь-який з підходів має і свої переваги, і свої недоліки. Якщо казки створюються спеціально для казкотерапії, то більшості цих труднощів можна уникнути. Казки

складаються з проблем, характерних для того контингенту, з яким працює психолог; іноді казка пишеться для конкретного клієнта. Казки, що створюються для психологічної роботи, містять «зачіпки», що спеціально закладаються, для клієнта. Актуальна проблема представлена в казці в метафоричній формі; як правило, приписана значущому герою-принцу, принцесі, королю.

Ґрунтуючись на аналізі літературних джерел, ми вважаємо, що застосування арт-методів, зокрема, казкотерапії, може допомогти дитині полегшити процес розуміння та усвідомлення своїх емоційних реакцій, дати соціально прийнятний вихід емоціям гніву, страждання, страху та іншим негативним почуттям, надати матеріал для інтерпретацій і діагностичних висновків. Невербальна поведінка, як правило, йде від цензури свідомості. Образотворче та літературна творчість, як і інші види подібного самовираження, відносно безпечні способи розрядки напруги. Казкотерапія як напрямок практичної психології не має вікових меж, підходить для людей, які розвиваються нормально, і для тих, чий розвиток називають альтернативним, застосовується для вирішення найрізноманітніших проблем.

Зокрема, А. Гнездилов зазначав, що важливим фактом є той, що деякі казки мають терапевтичний ефект і для дітей і для дорослих, тобто читаючи казку, роздумуючи про неї, людина поки що на несвідомо-символічному рівні, «запускає» власні творчі процеси. Психокорекція, як і психотерапія, направлені на виявлення першопричин психологічних проблем та розкриття життєвого потенціалу.

Сучасна казкотерапія має «три обличчя»: діагностичне (арсенал проєктивних методик дослідження людини); психологічного впливу; профілактичне.

Казкотерапія – це використання казки як архетипічної метафори з метою:

– психодіагностики (проведення проєктивної діагностики, описати цілісну картину особистості, її проблемні і ресурсні елементи);

- психокорекції (розвиток креативності особистості як розширення спектру альтернативних рішень);
- психотерапії та психологічного консультування (отримав зміцнення за допомогою казки).

Види казкотерапії:

- рецептурні казки;
- використання архетипу казки;
- складання казок;
- медитативні казки (ресурсні, діагностичні);
- драматерапія казки;
- малювання казки;
- казкова подорож.

Казка – це літературний твір дуже стародавнього про походження, в якій представлений закодований досвід людства у вигляді красивої метафори. Основною метою казки є передача досвіду від попередніх поколінь наступним поколінням, але досвіду: «Казка – брехня, та в ній натяк, добрим молодцям урок». Кожна людина, читаючи казку, визначає своє розуміння і свою інтерпретацію – казка дає всього лише натяк, підказку, напрямок, а кожен вкладає свій зміст.

Перевагами казки як літературного жанру, безумовно, є наступні:

- її абсолютна метафоричність. Казкова метафора – це своєрідна «кришталева лінза», крізь яку можна побачити новий зміст звичайних речей. Множинність смислів, серед яких є смисли неявні, але передбачувані, надає казковій метафорі особливої цінності. Ми вкладаємо в казкову метафору та черпаємо з неї той зміст, який нам потрібен у зв'язку зі специфікою власного семантичного простору;

- відсутність дидактичності. У казках немає прямої вказівки на конкретну дію для отримання потрібного результату, на те, що треба або має робити, і це практично не викликає у читача (клієнта, учасника тренінгу) опору. Казка лише дає натяк, підносить читачеві урок, але в ній відсутня мораль. Просто розповідь. А вже висновки робить клієнт сам;

– глибинний сенс казки. Основний урок, головна думка, яка зустрічається практично в будь-якій казці, – «Як ти ставишся до світу, так і світ ставиться до тебе». У цьому полягає закодована в колективному несвідомому досвід людства;

– архетипічної. Казки – це про всіх і завжди. Теоретики казкотерапії відзначають високу ступінь схожості сюжетних казкових ліній у різних народів світу. У казках ми знаходимо багатогранність, спільність і багаторівневість, що зберігається;

– абсолютна психологічна захищеність. Як тільки тренер сказав «А зараз у нас з вами буде казка», в групі підвищується рівень включеності і активності, учасники налаштовуються на позитив, посміхаються, тобто на несвідомому рівні включає, актуалізується дитячий досвід: «Справедливість завжди торжествує, добро завжди перемагає, все буде добре!» Не існує казок, в яких головний герой закінчив би пригоди невдачею. З героєм казки можуть відбуватися будь-які події, аж до його смерті. Ніхто при цьому не лякається і не засмучується, так як будь-якій людині відомо, що герой не може загинути і не перемогти (тоді це що завгодно, тільки не казка), – з'явиться жива вода, і все буде добре. Бажання читати (дивитися) казки, а заодно і мильні опери (мелодрами), як раз і викликане потребою в ресурсі, який можна позначити як «все буде добре».

– екзистенціальної. Казка завжди оповідає нам про глибинні категорії: добро і зло, правда і брехня, краса, любов, свобода і залежність. У казці знаходить відображення відносність добра і зла, мінливість буття.

– магічний ореол. Немає на світі людини, яка в глибині душі не дивується, як дитина, цікавим фактам, не мріє про диво, не радіє з раптового позитивному події, людини, якого не притягає щось таємниче і магічне. Прислухатися до того, як люди описують різні речі або явища, що викликали у них сильний емоційний відгук: «диво», «чудо», «казково краси-

во», «прямо як у казці!». З казкою пов'язана відсутність ментальних обмежень, якась ірраціональність;

– ресурсної. Казка дає вказівку на наявні ресурсні області, які не видно «неозброєним оком», містить елемент дуже сильного розширення свідомості.

Зокрема, архетипічна схема казки має таку структуру:

– вказівка на час (давним-давно ...) і місце (в тридев'ятому царстві ...);

– походження героя, життя в рідній домівці (спадковість, статус, базове ставлення до світу);

– відхід з рідної домівки (сепарація з батьками);

– вибір шляху (самовизначення, початок ініціації, дорослішання);

– спокуси (перевірка на «добре серце», відповідальність за вибір шляху, подолання спокус і сумнівів, прийняття саме го себе і свого шляху);

– нагорода (знаходження помічників);

– випробування (боротьба з антагоністом, подолання, смерть і віз народження, індивідуалізація, пошук самості);

– нагорода (метаморфоза, трансформація, духовне зростання);

– повернення додому, труднощі в дорозі (перевірка істинності трансформації);

– прибуття в рідну домівку (прийняття свого раннього дитячого досвіду, возз'єднання зі своїм корінням, остаточна трансформація героя, знаходження самості);

– нагорода (весілля – возз'єднання чоловічого і жіночого начал, відновлення цілісності, ідентифікація з самістю; коронування – завершення індивідуації, здійснення свого призначення).

Знання архетипічної схеми казки дозволяє отримувати сильний діагностичний матеріал як при написанні казки одним учасником, так і при написанні казки групою. При неможливості або небажанні складати казку (що буває вкрай

рідко при правильній поведінці ведучого) можна використувати готову казку. Небажано для цього використовувати авторські казки, так як вони розповідають історію самого автора, його світосприйняття та несуть його проблематику.

Найчастіше застосовуються антропоморфні казки. Крім того, ведучий завжди має право вимагати від автора (авторів) щасливого кінця, що називається, «за всяку ціну».

Найближчі «родичі» казки – міф, легенда, билина, притча. «Міфи живуть, переходячи з покоління в покоління, як благо даруючи свої історичні цінності, так і в якості виховного засобу, який допомагає людям в пошуках життєвого шляху».

З нашої точки зору, казкотерапія є найбільш інтегральним методом арт-терапії, природно включаючи практично всі інші напрямки – малюнок і живопис, роботу з маскою і гримом, драматизацію, музико-, бібліо-, лялько-, танцювально-рухову терапію тощо.

Ми пропонуємо використовувати в тренінгах такі прийоми казкотерапії, як:

- обговорення казки або частинку з казки;
- відеобговорення казки або частинку з казки;
- індивідуальне написання казки;
- групове написання казки;
- драматизація обраної учасниками або запропонованої тренером казки з певної теми;
- «рецептурні» казки – для виявлення базових життєвих (організаційних, бізнес-) стратегій і характерних поведінкових стереотипів учасників.

Процес створення казки – одна з форм творчої діяльності клієнта, що проявляється як результат індивідуального досвіду. Інтерпретація казкотворчості допомагає простежити відповідну реакцію на зміни в навколишньому світі, системі потреб і цінностей. Казка активізує емоційну й інтелектуальну сфери. Через казку як плід фантазії клієнта ми зверта-

емося до його внутрішнього світу, усвідомлюємо його почуття й емоційні стани. Відсутність оцінного ставлення з боку психолога чи педагога, невизначеність стимульного матеріалу та інші фактори сприяють максимальній проєкції особистості, дозволяють досліджувати особистісні утворення.

Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі його психологічної поведінки.

Алгоритм підбору (складання) терапевтичної казки:

- Чітко визначте проблему, яку слід вирішити.
- Підберіть можливі шляхи її подолання у реальному житті.
- Втільте в характері головного героя казки (це може бути вже існуюча казка) ті риси, страхи, комплекси яких слід позбутися.

– У процесі розгортання подій сюжету казки головний герой має позбутися своїх недоліків.

Казкотерапія має таку структуру:

- Підготовча частина.
- Зав'язка.
- Основна частина.
- Інтер'єр казкового світу.

Наведемо приклад з досвіду роботи з клієнтом. Одним із клієнтів нашої вибірки була висунута така казка:

Давним-давно, на далекому острові жили цар із царицею. І дуже вони журилися. А зараз розповім чому. Колись були вони молоді і мали двійко дітей – Іванка та Оленку. Тішилися ними і любили їх. Але на їхнє царство напало жорстоке війсьсько і жителям загрожувала смертельна небезпека. Цар з царицею любили свій народ і не хотіли, щоб стільки людей загинуло. Ворог висунув умову, що не буде вбивати людей, якщо ті подарують їм своїх дітей. Цар із царицею журилися, але згодилися. Забрати свої дітей вони зможуть, якщо назбирають глечик чоловічих сліз та золотий гребінець. Довго прощалися батьки зі своїми кровинками, але нічого не

вдієш. Забрав ірод малих із собою. Плакали государі, плакали і вирішили, що треба щось робити...

Інтерпретація: казка клієнта є незавершеною. В сюжеті не задіяні усі запропоновані персонажі. Клієнт розповів, що не бачить завершення казки, і не знає як її продовжити. Також клієнт не ототожнює себе з будь-яким персонажем. Каже, що йому важко було складати казку і придумувати сюжет. Варто узагальнити, що в цій казці не проілюстровані партнерські стосунки. Швидше висвітлене бачення клієнта своєї діяльності, руху вперед, вибудова майбутнього. Також проявляється певна внутрішня боротьба, яка домінує в усвідомленні себе як особистості. Складена казка не виявила страху майбутнього в даного респондента. Він може бути декларованим переживанням, що потребує подальшого психологічного осмислення.

2.2. Особливості застосування казкотерапії в роботі з дітьми

Дошкільний вік охоплює великий період дитинства від третього до сьомого року життя дитини. Сьогодні у фізіології, психології та педагогіці розроблено досить значну кількість періодизацій розвитку дитини.

Л. Виготський вирізняв три типи періодизацій психічного розвитку:

– за зовнішнім критерієм (Р. Заззо – відповідно ступеням виховання і навчання);

– за однією ознакою дитячого розвитку (З. Фрейд – за розгортанням лібідоносної енергії; П. Блонський – за станом зубів; Н. Поліцин – за зміною суспільної спрямованості особистості);

– за системою суттєвих особливостей дитячого розвитку (Л. Виготський – на основі комплексних особистісних новоутворень; Ш. Бюлер – за структурою життєвого шляху; Е. Еріксон – за розгортанням закладених у зародковому пері-

оді програм – епігенезом; Л. Божович – за соціальною ситуацією розвитку і новоутвореннями).

Крім того, періодизації психічного та особистісного розвитку поділяються на часткові (охоплюють частину життя) і повні (охоплюють все життя людини).

Упродовж дошкільного дитинства (від трьох до семи років) продовжується інтенсивне дозрівання організму дитини, що створює необхідні передумови для більшої самостійності, засвоєння нових форм соціального досвіду внаслідок виховання та навчання.

Характерне для раннього віку стрімке збільшення росту та ваги дещо сповільнюється (прискорюючись знову наприкінці дошкільного віку). Важливого значення набуває певне окостеніння скелету при збереженні хрящової будови його окремих ланок, збільшення загальної ваги м'язів (розвиток великої мускулатури випереджує формування функцій дрібних м'язів руки). Удосконалюється діяльність серцево-судинної системи.

Відбуваються подальші морфологічні зміни в будові головного мозку, збільшується його вага, посилюється регулятивний вплив кори великих півкуль на функціонування підкірки, утворюються складні умовні рефлекси, в яких провідну роль відіграє слово, тобто інтенсивно формується друга сигнальна система.

Дошкільний вік характеризується виникненням нової соціальної ситуації розвитку дитини. У неї вже з'являється коло елементарних обов'язків. Змінюються взаємини з дорослими, набуваючи нових форм, при яких спільні дії поступово заміщуються самостійним виконанням вказівок.

Стає можливим досить систематичне навчання відповідно до певної програми, хоча її можна реалізувати лише тією мірою, в якій вона стає власною програмою дитини (Л. Виготський).

Окрім того, в цьому віці дитина вже вступає в певні стосунки з однолітками, що також визначає ситуацію її розвитку.

Внутрішня позиція дошкільника стосовно інших людей характеризується передусім зрелим усвідомленням власного «Я» і своїх вчинків, величезним інтересом до світу дорослих, їхньої діяльності та взаємовідносин.

Особливості соціальної ситуації розвитку дошкільнят виражаються в характерних для них видах діяльності, передусім у сюжетно-рольовій грі, яка створює сприятливі умови для доступного в цьому віці освоєння зовнішнього світу.

Гра є соціальним за своїм походженням та змістом історичним утворенням, зумовленим розвитком суспільства, його культури. Це особлива форма життя дитини в суспільстві, діяльність, у якій діти в ігрових умовах виконують ролі дорослих, відтворюючи їхнє життя, працю та взаємовідносини (П. Блонський, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонт'єв, Д. Ельконін).

Ще раз нагадаємо про розширення в дошкільному віці усвідомлюваного дітьми світу, посилення їх прагнення до самостійності та активної участі в житті дорослих, які вступають у суперечність з їхніми реальними (і суттєво обмеженими) можливостями. Ця суперечність знаходить своє розв'язання в діяльності, формою якої є гра.

Характеризуючи гру дошкільнят, зазначимо передусім її рольовий характер. Якщо в ранньому дитинстві центральним моментом гри було оволодіння предметами та способами дій з ними, то тепер на перший план виходить людина, її дії, стани та стосунки з іншими людьми.

Оскільки рольова гра існує лише в соціальному середовищі, то дитина вчиться гратись під прямим чи опосередкованим впливом дорослих, що свідчить про соціально обумовлений характер рольової гри.

Мотиви гри лежать у самому її змісті. Виконувані в ній дії самі по собі цікаві дитині, вони зумовлені її безпосередніми спонуканнями, потребами та інтересами. Дитину цікавить не так результат, як сам процес гри. Разом з тим у грі є активне прагнення до певної мети, оперування предметами,

розмови, стосунки з іншими людьми тощо, що й зумовлює результативність гри, яка виражається передусім не в матеріальних продуктах, а в тих пізнавальних, емоційних та інших надбаннях, що формуються в дитини у процесі ігрової діяльності.

Гра дітей дошкільного віку є засобом відображення навколишньої дійсності, способом освоїти діяльність та взаємовідносини дорослих, по-іншому недоступні для дитини.

Зміст ігрових дій визначається тими практичними завданнями, що їх розв'язують люди для досягнення певної мети. При цьому іграшки та інші різноманітні предмети заміщують ті об'єкти, що використовуються в практичних діях дорослого.

Гра завжди будується відповідно до певних правил. Характерна для неї умовність (перейменування використуваних предметів, що мають заміщувати інші, тощо) не є обов'язковою для виникнення сюжетно-рольової гри, а з'являється в процесі її здійснення. Сама уява дитини розвивається умовами ігрової діяльності і є важливим компонентом психічного акту перейменування предметів під час гри (О. Леонтьєв).

Гра на цьому етапі символічна за своїм змістом, що суттєво впливає на розвиток дитячої психіки. Так, досвід використання символів, заміщення одних об'єктів іншими допомагає в майбутньому оволодівати соціальними знаками. Розвиток символічної функції формує класифікаційне сприймання, суттєво розвиває змістову сторону інтелекту та інші суто людські якості.

Гра сприяє розвитку довільної уваги та пам'яті у дитини. В умовах гри діти краще зосереджуються і більше запам'ятовують. Свідомі цілі (зосередити увагу, запам'ятати, відтворити) раніше і легше вирізняються дітьми саме в грі.

Особливу спонукальну роль при цьому відіграє потреба в емоційному спілкуванні з однолітками: неспроможних

запам'ятати правила гри чи бути уважними до вимог ігрової ситуації просто виганяють.

Рольова гра вимагає від кожної дитини певних комунікативних здібностей, впливаючи тим самим на розвиток мовлення. Вона позитивно впливає на розвиток інтелекту: в грі дитина вчиться узагальнювати предмети та дії, використовувати узагальнені значення слів.

Від мислення через предметне маніпулювання дитина поступово переходить до мислення уявленнями (коли вона дає предмету не його власну, добре відому їй назву, а іншу, необхідну в певній ігровій ситуації). При цьому конкретний предмет слугує своєрідною зовнішньою опорою думки про уявний предмет та реальні дії з ним. Таким чином, у рольовій грі розвивається здатність дитини діяти у внутрішньому, мисленому плані. Основу переходу до розумових дій становить «згортання» та узагальнення ігрових дій.

Цікаво, що діти в цьому віці повністю захоплюються грою, водночас не ототожнюючи її з дійсністю.

Розрізняють дві основні фази або стадії у розвитку гри. Для першої стадії (3–5 років) характерне відтворення логіки реальних дій людей; змістом гри є предметні дії. На другій стадії (5–7 років) моделюються реальні відносини між людьми, а змістом гри стають соціальні стосунки, суспільний зміст діяльності дорослої людини.

Поряд з грою суттєву роль у психічному розвитку дошкільнят відіграють різні види продуктивної діяльності (малювання, аплікації, конструювання, ліплення).

Дітей дошкільного віку вже привчають до виконання окремих трудових завдань, причому розпочинають цю роботу в ігровій формі. Відсутність диференціації гри та праці – характерна особливість трудової діяльності молодших дошкільнят, яка до певної міри зберігається і в середньому та старшому дошкільному віці.

Проте, в останніх випадках інтерес до процесу діяльності вже поєднується з інтересом до її результатів і того значення,

яке їхня праця має для інших. Діти можуть усвідомлювати обов'язковість трудових завдань і привчаються виконувати їх не тільки внаслідок зацікавленості, а й через розуміння важливості для інших людей.

Наголосимо, що спрямованість трудових дій дітей визначається виключно тим, як вона організується та мотивується дорослими.

Дитина дошкільного віку набуває власного досвіду і засвоює доступний йому досвід інших, спілкуючись з дорослими, граючи в рольові ігри, виконуючи трудові доручення тощо, тобто він повсякчас вчиться. Крім того, в цьому віці розпочинається опанування форм навчальної діяльності, спеціально спрямованої дорослими на засвоєння дітьми людського досвіду.

Навчальна діяльність дітей являє собою спілкування з дорослими, які не тільки активізують, спрямовують, стимулюють дії, а й керують процесом їх формування. Діти засвоюють знання, вміння і навички, вчать необхідним для цього діям та операціям, оволодівають способами їх виконання. Серед таких дій назвемо передусім цілеспрямоване сприймання об'єктів, виокремлення та називання їх характерних ознак, групування предметів, розповідь про сприймане, складання оповідань, перелік предметів, малювання, читання, слухання музики тощо.

Роль навчання в розумовому розвитку дитини зростає, якщо забезпечується набування не окремих знань, а певної їх системи і формування потрібних для їх засвоєння дій (О. Запорожець та ін.).

Сенсорний розвиток дошкільника включає дві взаємопов'язані сторони – засвоєння уявлень про різноманітні властивості і зв'язки предметів та явищ і оволодіння новими діями сприймання, які дають змогу повніше і диференційованіше сприймати світ.

Вже в ранньому дитинстві у дитини нагромаджується певне коло уявлень про ті чи інші властивості предметів, і

деякі з таких уявлень починають виконувати роль зразків, з якими порівнюються властивості нових предметів у процесі їх сприймання. Водночас починається перехід від предметних зразків, що базуються на узагальненні індивідуального досвіду дитини, до використання загальноприйнятих сенсорних еталонів, тобто до вироблених людством уявлень про основні різновиди кожного виду властивостей і відношень (кольору, форми, розмірів предметів, їх положення в просторі, висоти звуків, тривалості проміжків часу тощо).

Поступове ознайомлення дітей з різними видами сенсорних еталонів та їхньою систематизацією – одне з найважливіших завдань сенсорного виховання в дошкільному віці. В основі такого ознайомлення має лежати організація дорослими дій дітей з обстеження та запам'ятовування основних різновидів кожної властивості, яка здійснюється передусім у процесі їх навчання малюванню, конструюванню, ліпленню та ін.

Паралельно організовується запам'ятовування дитиною слів, якими означають основні різновиди властивостей предметів. Слово-назва закріплює сенсорний еталон, дає змогу більш точно й усвідомлено його використовувати. Але це відбувається за умови, що назви еталонів упроваджуються на основі власних дій дитини з обстеження та використання відповідних еталонів.

У цьому віці відбувається зниження порогів чутливості (зорової, слухової та ін.). Зростає гострота зору, спроможність розрізняти відтінки кольорів, розвивається звуковисотний та фонематичний слух, дотикові відчуття тощо. Всі ці зміни є результатом того, що дитина оволодіває новими способами сприймання, які мають забезпечити обстеження предметів та явищ дійсності, їх різноманітних властивостей та зв'язків.

Дії сприймання формуються залежно від оволодіння тими видами діяльності, які потребують виявлення і врахування властивостей предметів та явищ. Так, розвиток зоро-

вого сприймання пов'язаний передусім із заняттям продуктивними видами діяльності (малюванням, аплікацією, конструюванням), фонематичного – з мовним спілкуванням, а звуковисотний слух розвивається на музичних заняттях (за допомогою ігор-вправ, побудованих за принципом моделювання звуковисотних відношень).

Поступово сприймання виокремлюються у відносно самостійні дії, спрямовані на пізнання предметів та явищ навколишнього світу, на виконання перших перцептивних завдань.

Перцептивні дії, адекватні об'єкту, починають формуватися у дітей приблизно у п'ять-шість років. Їх характерною ознакою є розгорне-ність, включення в себе великої кількості рухів рецепторних апаратів, здійснюваних рукою чи оком.

У тісному зв'язку з удосконаленням сприймання розвивається мислення дитини. Як уже зазначалося, наприкінці раннього дитинства на основі наочно-дійової форми мислення починає утворюватися наочно-образна форма.

Тепер відбувається її подальший розвиток. Виникають нові її форми. Мислення стає образно-мовним, тобто таким, що спирається на образи уяви і здійснюється за допомогою слів. Все це свідчить про те, що мислення набуває певної самостійності, поступово відділяється від практичних дій, стає розумовою дією, спрямованою на розв'язання пізнавальної мислительної задачі.

Зростає роль мовлення у функціонуванні мислення, бо саме воно допомагає дитині подумки («про себе») оперувати об'єктами, зіставляти їх, розкривати їх властивості та відношення, виражаючи цей процес та його результати в судженнях і міркуваннях. Мотивами такої діяльності є прагнення зрозуміти явища навколишньої дійсності, з'ясувати їх зв'язки, причини виникнення тощо.

Діти чутливі до суперечностей у своїх судженнях, вони поступово вчаться узгоджувати їх, міркувати логічно. Необхідною умовою цього є достатня обізнаність з об'єктами, про які йдеться в їхніх міркуваннях.

Розвиток мислення дітей дошкільного віку значно прискорюється, якщо він відбувається не стихійно, а в умовах цілеспрямованого і правильно здійснюваного керування з боку дорослих цим процесом. Розвиток мислення тісно пов'язаний із суттєвими позитивними зрушеннями у мовленні дошкільнят. Швидко зростає словник, обсяг його до семи років становить 3500–4000 слів. Окрім іменників та дієслів у ньому дедалі більше місця займають прикметники, займенники, числівники та службові слова, їх співвідношення відповідає мові, якою дитина оволодіває.

Діти загалом опановують фонетичну побудову рідної мови, навчаються вільно артикулювати окремі звуки та поєднувати їх у звукосполучення.

Упродовж дошкільного віку діти досягають значних успіхів в оволодінні граматиною, структурою простих та складних речень.

Відбувається подальша диференціація функцій мовлення. До функції спілкування додається планування та регуляція своєї діяльності за допомогою мовлення. Засобом планування мовлення стає, коли пересувається з кінця дії на її початок, а засобом довільної регуляції – коли дитина навчається виконувати вимоги, сформульовані за допомогою мовлення (А. Люблінська, О. Лурія).

У останньому процесі формується внутрішнє мовлення, яке стає засобом формування і функціонування внутрішніх розумових дій. Поява внутрішнього мовлення є ознакою розвитку в дитини словесно-логічного мислення, яке виокремлюється з практичної діяльності. Внутрішнє мовлення – наслідок інтеріоризації голосного мовлення і засіб перетворення зовнішніх практичних дій на внутрішні. Стосовно дошкільного віку йдеться лише про генетично ранні і специфічні форми внутрішнього мовлення (воно виконує психологічно внутрішні функції з опорою на зовнішню діяльність).

У дошкільників починає формуватися довільна увага. Вони вже можуть вирізняти об'єкти, що відповідають

потребам їхньої діяльності, й спеціально зосереджуватись на них. Мимовільна увага при цьому не зникає, вона продовжує розвиватися, набуваючи більшої стійкості та обсягу.

Уже в дошкільному віці починає реально формуватися особистість дитини, причому цей процес тісно пов'язаний з розвитком емоційно-вольової сфери, формуванням інтересів та мотивів поведінки, що, у свою чергу, детерміновано соціальним оточенням, насамперед типовими для даного етапу розвитку взаємовідносинами з дорослими.

Джерелом емоційних переживань дитини є її діяльність, спілкування з оточуючим світом. Освоєння в дошкільному дитинстві нових, змістовніших видів діяльності сприяє розвитку глибших і стійкіших емоцій, пов'язаних уже не лише з близькими, а й з віддаленими цілями, не тільки із сприйнятими, а й з уявленими об'єктами.

Діяльність породжує передусім позитивні емоції, причому своєю метою, змістом, якого вона набуває для дитини, і самим процесом її виконання.

У зв'язку із задоволенням зростаючої потреби дошкільника в товаристві ровесників інтенсивно розвиваються соціальні емоції (симпатії, антипатії, уподобання тощо).

Вже виникають інтелектуальні емоції. У процесі спілкування дитини з людьми формуються її моральні почуття. Урізноманітнюються прояви почуття власної гідності. Розвивається як самолюбство, так і переживання сорому, ніяковості.

Важливу роль у формуванні моральних почуттів відіграють дитячі уявлення про позитивні зразки поведінки. Вони дають дитині змогу передбачати емоційні наслідки своєї поведінки, заздалегідь переживати задоволення від схвалення її як «хорошої» або ж невдоволення від оцінки її як «поганої». Таке емоційне передбачення має вирішальне значення у формуванні в дошкільника моральної поведінки (О. Запорожець).

Дошкільник починає відокремлювати себе від дорослого, диференціюючи себе як самостійну людську істоту. При

цьому його поведінка зорієнтована на дорослого (його вчинки та стосунки з людьми) як зразок для наслідування.

Вирішальну роль у засвоєнні зразків поведінки відіграє та оцінка, яку значущі для дитини люди дають іншим дорослим, дітям, героям казок та розповідей тощо.

Орієнтованість поведінки дошкільника на дорослого зумовлює розвиток її довільності, оскільки тепер постійно стикаються як мінімум два бажання: зробити щось безпосередньо («як хочеться») і діяти відповідно до вимог дорослого («за зразком»). Виникає новий тип поведінки, який можна назвати особистісною.

Поступово розвивається певна ієрархія мотивів, їх супідрядність. Діяльність дитини починає спричинюватися не окремими спонуканнями, а ієрархічною системою мотивів, де основні та стійкі набувають провідної ролі, підпорядковуючи собі ситуативні спонуки. Пов'язано це з вольовими зусиллями, здійснюваними для досягнення емоційно привабливої мети.

Що старшими стають діти, тим рідше у їх поведінці афектні дії, і тим легше вони справляються з виконанням необхідних для досягнення мети дій.

На розвиток вольових якостей позитивно впливає гра. Відокремлюючись від дорослого, дошкільник вступає в більш активні взаємовідносини з однолітками, які реалізуються передусім у грі, де необхідно підпорядковуватися певним правилам, обов'язковим для всіх, виконувати наперед визначені певні дії.

Ігрова діяльність надає сенсу вольовому зусиллю, робить його ефективнішим. Позитивно впливає на розвиток волі у цьому віці продуктивна та трудова діяльність дитини.

Дошкільник робить перші кроки в пізнанні самого себе, у розвитку самосвідомості. Об'єктами його самопізнання стають окремі частини тіла, дії, мовні акти, вчинки, переживання та особистісні якості.

З розвитком довільності психічних процесів стає можливим їх усвідомлення, що служить основою саморегуляції.

У спільній грі, під час виконання різноманітних завдань діти порівнюють свої досягнення з досягненнями інших, оцінюють не лише наслідки своєї роботи, а й себе самих, свої можливості, вчаться контролювати себе та ставити перед собою конкретні вимоги.

Самооцінка дитиною власних вчинків, умінь та інших якостей формується на основі оціночних суджень дорослих. З віком поглиблюється об'єктивність дитячих самооцінок.

Характерною є схильність дитини до самоствердження спочатку в очах дорослих, потім однолітків, а тоді вже і у власних очах.

2.3. Казкотерапія в психокорекційній роботі психолога з молоддю та дорослими

Для людини, що читає казку, важливо знати, що вона йде з глибини століть, і тому у неї є таємниця і мудрість попередніх поколінь. Але ще важливіше, що казка пов'язана з нашим власним дитинством: з тим, що читали нам в дитинстві батьки. Казки, написані невідомими представниками народної культури або дбайливо зібрані авторами-письменниками в просторі фольклорного побуту, дають нам корисні уроки про те, як вижити в бурхливому світі. Однак, щоб отримати з казки якісь уроки, потрібно навчитися дивитися вглиб тексту, читати між рядків, «приміряти» казкові ролі та наряди на себе. Саме в цьому може допомогти психолог. Незвичайні словесні фігури виривають нас із нудного простору, в якому ми звикли жити, пропонують розірвати шаблони і переосмислити всі проблеми, знайти вихід із, здавалося б, безвихідних ситуацій. Особливо корисна казка людям раціональним, які давно не вірять у диво. Казка допомагає довіритися інтуїції, розкріпатися, почути внутрішній голос.

Юнацький вік, який є своєрідним перехідним етапом від дитинства до дорослості та характеризується цілою низкою змін як фізіологічних, так і психологічних.

Юнацький вік – це початкова стадія фізичної зрілості, що відкриває перед людиною нові можливості у плані розумових та фізичних навантажень.

Проте, зазначає В. Мухіна, не завжди фізична зрілість супроводжується зрілістю психологічною та соціальною, що обумовлює часті прояви інфантилізму у ранній юності. Причиною такого стану є акселерація фізичного розвитку на фоні повільнішого розвитку особистісної та соціальної зрілості.

Соціальний розвиток юнаків відбувається через три альтернативні статуси, кожному із яких притаманні власні переваги та недоліки:

учень старших класів:

– серед переваг даного статусу – перебування індивіда у звичному середовищі школи на правах старшого; можливість ретельнішого вибору майбутньої професії;

– недоліки даного стану включають у себе однотипний та обмежений суспільний досвід; постійне відстрочування професійного самовизначення;

студент:

– переваги студентства: здобуття професійної освіти та майбутньої кваліфікації; постійне збагачення інтелекту з одночасним розширенням досвіду комунікацій;

– недоліками студентства є: проблема адаптації до навчання в умовах ВНЗ; неправильний вибір майбутньої професії;

працюючий:

– переваги: збагачення та накопичення професійних навиків та досвіду; матеріальна незалежність від інших;

– недоліки: низькі рівні заробітної плати та незначний престиж обраної професії; обмежені перспективи кар'єрного росту через відсутність вищої освіти.

Із вищезазначених аспектів стає зрозуміло, що найбільш оптимальним із усіх статусів є саме статус студента (особливо при успішній адаптації до умов навчання та правильному і свідомому виборі майбутньої професійної діяльності).

Центральною проблемою молодії людини на цьому ступені розвитку стає побудова індивідуального, справді власного ставлення до соціальної реальності, до культури і до свого часу. Початок цього процесу пов'язаний з рефлексією всіх своїх здібностей як дійсно своїх здібностей. Тут юнаків та дівчат очікує неприємне відкриття: потреба в індивідуальному, неповторному, творчому відношенні до дійсності входить у суперечність з набором стереотипних здібностей, які довго формувалися при освоєнні загальних для всіх освітніх програм, навичок поведінки і дій в подібних умовах життя. Молоді люди повинні бути не тільки носіями своїх здібностей, не просто актуалізувати їх, але й стати їх суб'єктами. А це передбачає, що вони повинні виявити свою недостатність і обмеженість і подолати їх, самі їх заповнити. На ступені індивідуалізації вперше починається авторство у становленні своїх здібностей, свідомий і цілеспрямований саморозвиток.

До кінця юнацького вікового періоду завершуються процеси фізичного дозрівання людини. В юності відбувається «завершальна» гормональна перебудова, що супроводжує повне статеве дозрівання, що призводить до посилення сексуальних переживань. Для більшості юнаків і дівчат характерний різкий ріст інтересу до сексуальних питань. Спостерігається суттєве зростання сексуальних форм поведінки. Велике значення юнаками і дівчатами надається «діяльнісній вираженості» їх приналежності до певної статі. Розвиток статевої ідентифікації в юності являє собою психо-соціальний процес засвоєння індивідом своєї статевої ролі і визнання цієї його ролі суспільством.

Висока значимість думки однолітків про юнака сприяє актуальності проблеми самопрезентації, яка розцінюється як метод вираження власної індивідуальності в умовах соціуму. Водночас індивід прагне інтеграції у середовищі однолітків. Поєднання зазначених аспектів стає причиною залучення юнаків до юнацької субкультури.

Основна психологічна риса, притаманна молоді, – тісне поєднання процесів формування корпоративної та особистісної професійної свідомості. Зазначена особливість при поєднанні із специфічними ознаками юнацького віку (на кшталт максималізму, підвищеної потреби в самоствердженні, нігілізму, боротьби за статус, надмірної самовпевненості) є передумовою для формування особистості молоді людини як складного партнера для комунікацій одночасно із легкою його схильністю до маніпулювання, вважає О. Бондаренко.

Прийнято вважати, що студентам притаманні специфічні риси, які виділяють їх з – поміж ровесників, а саме:

1. значне прагнення до отримання нових знань;
2. вищий освітній рівень;
3. високий рівень соціальної активності;
4. гармонійність у поєднанні з соціальною та інтелектуальною зрілістю.

Період пізньої юності чи ранньої дорослості характеризується широким оволодінням різноманітними соціальними ролями, притаманними дорослим людям, набуттям повної економічної та юридичної відповідальності, отриманням права здійснювати життєві вибори, здобуттям вищої освіти та подальшим опануванням обраною професійною діяльністю, можливістю залучення до різних видів суспільної активності (включно до державного рівня). Роль основних сфер життя особистості в даному періоді відіграють особистісне зростання, професійне навчання, самоствердження, подальший розвиток вже наявного інтелектуального потенціалу, самовдосконалення в моральному, естетичному та фізичному аспектах, духовне збагачення, вважає З. Слєпкань.

Одним з найбільш важливих аспектів психічного розвитку особистості, в даному віковому періоді, є інтелектуальне дозрівання. Такий підхід отримав назву інтелектуалістичного, і він був реалізований у межах концепції Ж. Піаже.

Розумовий розвиток юнацького віку характеризується ускладненням розумових операцій (що проявляється пере-

ходом до формальних операцій), завдяки чому формується схильність теоретизувати та рефлексувати (і що, у свою чергу, дозволяє усвідомити життя в цілому, створюючи концепцію власного життя). Проте, юнацькому мисленню притаманна своєрідність, егоцентричність, воно спрямоване зазвичай до категорій можливого, а не дійсного.

Серед показників інтелектуальної зрілості прийнято виділяти:

1. широту інтелектуального кругозору;
2. гнучкість та варіантність при оцінці подій (на противагу «чорно – білому» мисленню);
3. готовність до прийняття суперечливої інформації (на противагу догматизму);
4. здатність усвідомлювати інформацію не в термінах «тут і зараз», а в термінах майбутнього (наслідки подій та вчинків) та минулого (причини вчинків, дій, подій);
5. змозгу орієнтування на виокремлення об'єктивно значимих аспектів актуальних подій та станів;
6. вміння розглядати певне явище у контексті наявних у нього цілісних зв'язків із іншими явищами (тобто неоднолінійність поглядів);
7. здатність до мислення у категоріях імовірного.

В. Роменець, характеризуючи психологічні особливості юнацького віку, зауважує, що явище особистісної зрілості є рідкісним і досить часто воно підміняється психологією дорослої людини, що, безумовно, є помилкою. Для особистісної зрілості основою є ті характерологічні та особистісні риси, якими визначається спрямування діяльнісної активності. Основним мотивом особистісної поведінки є гідність, характерологічний рівень базується на досягненнях особистості в межах професійної діяльності. Існує чіткий зв'язок між гідністю та досягненнями в діяльності та характеристикою міжособистісних взаємин. Зрілій особистості притаманне визнання в інших людях неповторної цінності, а отже, і поведінка формуватиметься згідно з даним визнанням. В. Роменець зазначає: зріла особистість є поєднанням уні-

кального та універсального, вищим проявом індивідуального.

Б. Ананьєв вважав студентський вік «золотою порою» в житті людини через розвиток низки основних соціогенних потенцій, а саме:

1. формування основних світоглядних, професійних, громадянських якостей, притаманних фахівцеві в межах обраної професійної діяльності;

2. задатки для подальшої самостійної творчої діяльності в професії, що забезпечується розвитком основних професійних здібностей та сходженням до творчих вершин;

3. становлення інтелектуальних здібностей, їх активний розвиток, стабілізація рис характеру;

4. перетворення ієрархії мотивації та системи ціннісних орієнтацій в цілому;

5. інтенсивне формування соціальних цінностей завдяки професіоналізації.

Є. Клімов підкреслював, що саме в періоді зрілої юності відбувається процес активного формування індивідуальних стилів діяльності. Керівна роль у когнітивній діяльності студента відводиться абстрактному мисленню, паралельно відбувається формування узагальненої картини бачення світу, проходить встановлення глибинних взаємозв'язків між різними галузями обраної професійної діяльності.

Керуючись твердженням паралельності розвитку моральної свідомості та розумового розвитку, Л. Кьольберг зазначив: юнацький вік характеризується конвенціональним та постконвенціональним рівнями розвитку моральної свідомості. Конвенціональний рівень характеризується оцінкою особистістю власних вчинків як моральних чи аморальних у залежності від сприйняття цих вчинків оточуючими. Постконвенціональному рівню притаманне чітке формулювання моральних норм із одночасним усвідомленням їх умовності та відносності; оцінка вчинків здійснюється незалежно від оцінок оточення. Таким чином, підкреслював автор, юність

виступає своєрідним переходом від гетерономної до автономної моралі із творчою моральною самореалізацією.

Юнацький вік характеризується активним розвитком естетичних та моральних почуттів; спостерігається зростання рівнів цілеспрямованості, наполегливості та рішучості; проявляються самостійність та ініціативність; покращуються навички володіння собою. Спостерігається також зростання зацікавленості до моральних проблем (сенса життя, відповідальність та обов'язки, дружба та любов тощо).

З огляду на ієрархію потреб А. Маслоу, сфера потреб молоді включає в себе:

1. Фізіологічні потреби. Основну роль відіграє потреба у фізичній активності (яка досить часто залишається нереалізованою) із одночасним посиленням статевого потягу, прагненням стабілізувати та відкоригувати фізичні аспекти власного образу «Я», потреба у підтримці нормального психофізіологічного тону, прагнення покращити та зберегти власне здоров'я.

2. Потреба в захисті, стабільності та безпеці. Реалізується не лише в межах родини та ВНЗ, а й переноситься у сферу уявлень стосовно майбутньої професії, життєвих планів та перспектив.

3. Потреба в прийнятті, належності та любові. Дана потреба найбільш повно реалізується під час спілкування. Відбувається формування власного ставлення до кохання та сексуальної чутливості, що впливає на самосвідомість юнацтва.

4. Потреба у самоповазі, компетентності, соціальному статусі. Полягає у прагненні досягнення успіху в обраній діяльності, високої оцінки її результатів, прагнення отримати повагу від учасників референтних груп (включно із викладачами). Якщо дана потреба не задовольняється в межах навчально – професійної діяльності, відбувається її перенесення у інші галузі життя (бізнес, спорт, хобі, громадську діяльність, інтимні стосунки тощо). Індивід зобов'язаний

знайти для самого себе галузь успішного самоствердження, в іншому ж випадку існує загроза розвитку неврозів, депресивних розладів, або ж асоціальної поведінки.

5. Потреба в самореалізації, самоактуалізації, самовдосконаленні полягає в активному формуванні власних здібностей з подальшим їх вдосконаленням. Пов'язується зазвичай з мотивацією досягнення та перегукується із потребою у прийнятті та визнанні (індивіда як соціуму в цілому, так і учасника професійної групи). До критеріїв самоактуалізації віднесено усвідомлене самосприйняття та здатність осягнути власне життя як цінність. Роль внутрішньої детермінанти для самоактуалізації відіграє емоційна мудрість та довірлива сміливість.

І. Кон зазначає, що студентський вік є періодом повної самовіддачі та безкорисливої жертвовності. Проте, підкреслює автор, студентам притаманні також схильність до немотивованого ризику, нездатність передбачати наслідки власних вчинків (які не завжди ґрунтуються на благородних мотивах). Окрім того, часто можна спостерігати несамостійність, інфантильність, надмірний конформізм, неготовність чинити протидію негативним впливам суспільного оточення (особливо в тих випадках, коли вплив чиниться представниками референтної групи).

У період студентства відбувається становлення в якості ядра особистості «Я – концепції». Для «Я – концепції» майбутнього фахівця притаманна динамічна, складна система уявлень індивіда про самого себе як про особистість та одночасно як про суб'єкт навчально – професійної діяльності. До «Я – концепції» студентського віку віднесено:

1. «Образ – Я», що покликаний розкрити неповторність сприйняття самого себе через фіксацію певних соціально-рольових позицій та настанов, що стосуються безпосередньо самого індивіда.

2. Емоційно – ціннісне ставлення до самого себе. Визначається оцінкою індивідом власних особистісних властиво-

стей та професійних якостей, рівнями самоповаги та самоприйняття.

3. Самопрезентація, яка виступає в якості поведінкового складника. Включає в себе сукупність дій, що базуються на уявленнях особистості про себе та ставленням до самої себе.

Одночасно з розквітом психічних функцій спостерігається певна нестійкість особистісних структур у студентському віці. Характерна складність та неоднозначність образів власного «Я». Серед цих образів варто виділити: реальне «Я» (тобто той образ, у якому бачить себе індивід на даний момент); динамічне «Я» (той образ, яким прагне стати індивід); ідеальне «Я» (той образ, який сприймається як належний засвоєним моральним принципам) і низка інших образів, уявних, таких, що є фантастичними образами себе.

Юнацький вік є періодом зростання сил «Я», період, у якому виявляється максимальна кількість можливостей проявити себе, зберігши при цьому власну індивідуальність. В межах студентського віку виникає базис, на якому долається страх втратити власне «Я» під час групової діяльності, дружби чи інтимної близькості. Відбувається також одночасне випробування сили власного «Я», а протистояння із оточуючими дозволяє окреслити рамки власного психологічного простору, який захищає особистість від деструктивних впливів оточуючих людей, уважає Г. Абрамова.

Основним видом діяльності для юнацького вікового періоду є навчання, опанування нових соціальних ролей, отримання необхідних навиків, пов'язаних із обраною професійною діяльністю. На даному етапі онтогенезу спостерігається інтенсивний інтелектуальний розвиток, особистість набуває ознак інтелектуальної зрілості. Також у багатьох випадках досягається особистісна зрілість. Моральна зрілість розвивається та вдосконалюється, набуваючи більш автономного характеру. Закладаються у цьому віковому періоді важливі соціогенні потенції, завдяки яким особистість реалізується в обраній професійній діяльності та як член соціуму.

Відбувається зміна в ієрархії цінностей. Розвивається «Я – концепція», формуються основні «Я – образи».

Зрілість як найтриваліший період онтогенезу, провідними ознаками якого є пікові прояви моральних, розумових і фізичних здібностей особистості. Зрілість – це найпродуктивніший період будь-якої людини.

Окрема галузь психології – акмеологія походить від кореня «акме», який стародавніми греками був означений як вершина, високий ступінь чого-небудь, момент найбільшого розквіту людської особистості.

Дві тисячі років тому римлянин Марк Туллій Цицерон у філософському трактаті про старість змалював її переваги. При цьому філософ заперечив діючі на той момент уявлення про старість: як перешкода діяльності, як слабкість тіла, як відсутність насолод життя, як наближення до смерті. Натомість вчений наголошував на великій ролі мудрості і досвіду, який якість життя людини з роками робить вищою і кращою.

Термін «акмеологія» був запропонований М. Рибниковим для позначення періоду зрілості як найпродуктивнішого етапу життя людини. Цей період життя особистості є найтривалішим. Його верхню і нижню межу різні автори визначають по-різному. Очевидно, виходячи із своєї власної біографії (вчений почав займатися психологією лише у 27 років), М. Рибников вважав, що основні досягнення людини здійснюються саме у зрілому віці, який має доволі широкі вікові межі: від юнацтва і до старості.

Стародавня китайська класифікація поділяє зрілість на чотири періоди: з 20 до 30 років – вік вступу до шлюбу; з 30 до 40 років – вік виконання громадських обов'язків; з 40 до 50 років – пізнання власних помилок; з 50 до 60 років – останній період творчого життя. Піфагор порівнював зрілість з порами року: період літа – 20–40 років; період осені – 40–60 років.

Вікова періодизація за Д. Бромлей відносить зрілість до четвертого та п'ятого циклу: пізня дорослість – 40–55 років

та передпенсійний вік – 55–65 років. У теорії Е. Еріксона середня зрілість зіставляється зі стадією психосоціального розвитку 26–64 років.

Серед сучасних дослідників вікової періодизації ми приймаємо періодизацію зрілості В. Моргуна (зрілість – 36–60 років), В. Ямницького (середня дорослість – 38–60 років).

Незважаючи на різні підходи щодо побудови вікової періодизації особистості, потрібно зауважити, що всі автори зазначають неоднорідність та стадіальність у розвитку особистості впродовж життя.

Дослідженнями розвитку особистості у різні вікові періоди займався видатний психолог Е. Еріксон (1902–1994). Він у своїй книзі «Дитинство і суспільство» розділив життя людини на вісім стадій психосоціального розвитку еґо, які регулюються епігенетичним принципом розвитку. На думку Е. Еріксона, кожна психосоціальна стадія настає в певний період життя і виражається кризою як прагненням досягнення балансу між рівнем розвитку психологічної зрілості і соціальними вимогами, що висуваються до людини на цій стадії. Провідною характеристикою цього періоду є усвідомлення і прийняття відповідальності за все, що робить особистість, а важливим новоутворенням постає турбота за інших.

Е. Еріксон основною проблемою зрілості вважав вибір між продуктивністю і інертністю, які характеризують прогресивну і регресивну лінії розвитку. При цьому продуктивність цього періоду містить турботу про молодше покоління, передачу йому свого досвіду та знань. Слід зазначити, що у цьому віці особа піклується не лише про благополуччя наступного покоління, а також про добробут суспільства, в якому буде жити і працювати це майбутнє покоління. Важливим також є культурний розвиток особистості, внесок у духовне життя спільноти. Відсутність продуктивності, тобто інертність призводить до концентрації уваги особи лише на собі. Відтак, з втратою продуктивності припиняється функціонування особистості як такої, людина діє як індивід без

активного включення у різні сфери, а її життя перетворюється лише на задоволення лише власних потреб. При цьому значно втрачаються міжособистісні відносини, взаємовиручка і взаємодопомога. У людини знижується відповідальність і відповідно прояв турботи про інших. У цій ситуації постає криза періоду зрілості, яка надалі може трансформуватися у проблему – виживання роду.

Таким чином, важливим віковим новоутворенням періоду зрілості можна вважати продуктивність, що розуміється як інтегральне утворення (професійна продуктивність і внесок у розвиток майбутнього покоління). Рівень професіоналізму та позитивна мотивація дозволяє фахівцям брати на себе роль наставника. Саме наставництво можна вважати вищим рівнем розвитку фахівця, коли він передає свій досвід іншим працівникам. Важливою функцією наставництва є об'єднання цінностей і норм, наприклад, молодого працівника та досвідченого. Молоді спеціалісти під керівництвом наставника набувають професіоналізму.

Для психології цього віку характерні:

- остаточне позбавлення від комплексів;
- адекватне і повне усвідомлення своїх інтересів, пріоритетів, свого місця в житті;
- прагнення максимально повно реалізувати себе і відчути навколишній світ.

З віком відбуваються суттєві функціональні та структурні зміни, що мають індивідуальні відмінності. Для їх ґрунтовного аналізу розмежовують поняття «хронологічний», «біологічний вік», «соціальний вік», «психологічний вік».

Вік – етап розвитку людини, що характеризується специфічними для нього закономірностями формування організму і особистості і відносно стійкими психофізіологічними особливостями.

Виділяють чотири види віку (за О. Кроником, Є. Головахою):

- хронологічний (паспортний);

- біологічний (генетичний, функціональний, фізіологічний);
- соціальний (громадянський);
- психологічний (суб'єктивно прожитий).

Розвиток особистості в період пізньої зрілості тісно пов'язаний із динамікою її психологічного віку. Аналізуючи проблему взаємозв'язку між зрілістю й психологічним віком особистості, В. Александровська, Л. Клевець виділяють такі співвідношення психологічного віку з хронологічним:

1. Відставання.
2. Випередження.
3. Адекватність.

Відставання – тип «вічного юнака», який не може й не хоче дорослішати. Відставання психологічного віку може мати місце в стосунках між матір'ю й єдиною дитиною. Особистість у період пізньої зрілості залишається дитиною пасивною, безпомічною й вимагає постійної турботи від близької людини – матері (батька), дружини (чоловіка), якщо створить власну сім'ю.

Випередження – це передчасна старість і найчастіше пов'язане з кінцем поставлених і реалізованих життєвих цілей. Спостерігається відсутність у людини контакту зі своїм теперішнім, що супроводжується викривленням суб'єктивних одиниць виміру психологічного часу. Науковці виділяють гендерні відмінності: у чоловіків такою одиницею стає кількість досягнень, а у жінок – дорослішання їхніх дітей. Таким чином, перспективи для чоловіків визначаються подальшими досягненнями, а для жінок – майбутнім їхніх дітей. Однак, коли продовження досягнень стає неможливим, а діти починають створювати власні сім'ї, будувати власне життя, у таких людей можлива повна втрата майбутнього та теперішнього. Натомість формується занурення у минуле, яке супроводжується глибокими переживаннями.

Результати аналізу літератури дають змогу визначити такі провідні життєві завдання для осіб пізньої зрілості: вико-

нання суспільних, професійних і сімейних обов'язків; турбота про найближче оточення; адаптація до психофізіологічних змін; переоцінка ролі подружнього життя.

Окреслені завдання осіб пізньої зрілості визначають основні події цього періоду, а також проблеми розвитку людини. До основних ліній розвитку осіб пізньої зрілості Р. Пек відносить такі:

1. Пріоритет мудрості над фізичною вправністю і загартованістю.

2. Домінування соціального над сексуальним у різностатевих міжособистісних стосунках.

3. Збільшення палітри почуттів на противагу емоційному онімінню.

4. Переважання розумової гнучкості над інтелектуальною ригідністю.

5. Необхідність диференціації життєвих ролей: Я – професіонал, Я – керівник Я – сім'янин, Я – зріла особистість, Я – потенційний пенсіонер, Я – дідусь (бабуся).

6. Шлях до Бога як уникнення зосередження на власному тілі.

Вирішення особистістю окреслених вище проблем потребує відповідного рівня самосвідомості, Я-концепції та самооцінки.

В. Моргун визначає низку внутрішніх і зовнішніх ознак старіння. До них належать:

- сухість та зморшки шкіри;
- посивіння та випадання волосся;
- зменшення м'язової маси та фізичної сили;
- зниження еластичності кровоносних судин;
- прогресування хронічних хвороб;
- психофізіологічне безсоння;
- погіршення дії імунної системи;
- температурний дисбаланс;
- демінералізація кісток, стискання хребта, сутулість постави.

В. Моргун визначає динаміку функціональних змін особистості в період пізньої зрілості.

1. Сенсорна функція зазнає таких змін:

– нижкується гострота зору, змінкується структура сенсорних полів;

– погіршується слух: спочатку виникають труднощі у відчутті високих частот, потім середніх, пізніше низьких;

– смакова, нюхова та больова чутливість знижується, але не так помітно як зір та слух.

2. Погіршення психомоторних реакцій (рухових навичок) за умов недостатньої рухової активності, відсутності тренувань. Набуття нових рухових навичок у період пізньої зрілості стає важчим.

3. Зміни структури і функцій внутрішніх органів і систем організму:

– уповільнюється функціонування нервової системи;

– скелет втрачає свою гнучкість, стискається;

– відбувається поступова втрата еластичності шкіри і м'язів;

– відзначається тенденція до накопичення підшкірного жиру;

– кількість крові кожні десять років знижується на 10 % (кров, яка перекачується серцем), коронарні артерії звужуються;

– об'єм легень зменшується;

– статеві відмінності полягають у тому, що у жінок настає менопауза (відбуваються вікові клімактеричні зміни репродуктивної системи, інтенсивні емоційні реакції, з'являються зморшки на обличчі та шкіри, з'являються пігментні плями, волосся рідшає та сивіє, ламкими стають нігті, руйнуються зуби, підвищується чутливість до температурних коливань та до змін клімату);

– у чоловіків спостерігається подагра, виразка шлунку, зменшення рівня андрогенів, нервозність, невпевненість, пригніченість, втомлюваність.

Слід зазначити, що Б. Ананьев, услід за Д. Бромлей, називає вік 65–70 років як відсторонення від справ, який чітко відрізняється від власне старості 70 років та дряхлості від 70 років і вище. Вчений вважає, що стадія відсторонення від справ, яка зіставляється із виходом на пенсію, характеризується підвищеною сенситивністю і вразливістю, особливо щодо порушень життєвих стереотипів. Також у цей період люди вирізняються надзвичайною комунікабельністю, загостреним чуттям родинності і прив'язаності до близьких людей. Також вчений наголошує на поступовому погіршенні розумового і фізичного стану здоров'я.

Водночас у цей період люди відчувають і далі соціальну затребуваність, необхідність у тісних соціальних контактах, включення у родинні і суспільні справи.

У своєму дослідженні Л. Засекіна зазначає, що діагностичним інструментарієм у вивченні готовності до пенсії слугує автобіографічний метод, який дає змогу конструювати життєву історію особистості та визначити пенсію як один із її життєвих циклів. Авторка зазначає, що при цьому враховується, що пенсійний вік як життєвий цикл особистості є своєрідним і унікальним для кожної людини, оскільки визначається аксіоструктурами людини та її ставленням до соціального оточення.

Накопичений досвід, знання, вміння представляють для особистості пізньої зрілості величезну цінність, але можуть створювати труднощі в сприйнятті нових професійних ідей. Минулий досвід може стати джерелом консерватизму.

Робота забезпечує людини планування усіх своїх повсякденних справ. Саме нею визначаються коло спілкувань, ролі і функції людини. Час закінчення професійної діяльності пов'язаний з появою великої кількості вільного часу у людини, який вона може присвячувати своїм захопленням.

Розглядаючи особливості соціально-психологічної адаптації осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію, не можна оминути теорію «звільнення (disengagement)», основний зміст

якої характеризується як зменшення енергії людини похилого віку та погіршення якості тих соціальних зв'язків, які у неї залишилися. Автори теорії, Дж. Розен, Б. Ньюгартен, Є. Каммінг, В. Генрі, наголошують на тому, що «звільнення» – це психосоціальне явище, суть якого складається як з природних змін, що простежуються у психології старіючої людини, так і з впливу на неї соціального середовища. Разом з тим, не менш важливим є те, що з виходом на пенсію «звільнення» особистості поглиблюється. Це призводить не тільки до погіршення здоров'я, а й до матеріального неблагополуччя та падіння соціального престижу. Втрата попередніх соціальних зв'язків у сукупності з погіршенням стану здоров'я, затуханням розумової активності, матеріальним неблагополуччям призводить до наявності негативних суспільних стереотипів людини похилого віку.

Враховуючи вищевикладене, зрозумілим стає інтерес Дж. Розена, Б. Ньюгартена, Є. Каммінга та В. Генрі до проблеми «зайнятості» у пенсійний період, суть якої дослідники вбачають в адекватній інтеграції людей похилого віку в соціальне життя, з врахуванням їх психічних і фізичних сил. Важливу роль у такому соціальному включенні відіграють громадські організації, де люди похилого віку можуть здійснювати активну суспільну діяльність. Така робота також відповідає потребам цих осіб – виконувати роботу, яка є емоційною і наповненою міжособистісними контактами.

Цікаву класифікацію віку запропонували зарубіжні вчені: хронологічний, суб'єктивний, відносний та соціальний вік працівника в організації. Кожен із цих видів здійснює значний вплив на емоційні стани працівників пенсійного віку. Так, К. Шор і М. Шор виявили, що хронологічний вік працівника, суб'єктивний вік працівника (його самосприйняття власного віку), соціальний вік працівника (сприйняття віку працівника іншими) і відносний вік працівника (вік працівника порівняно з його робочою групою), суттєво впливають на включення у професійну діяльність, рівень

задоволення від неї та прихильність особистості до власної організації. Зокрема, працівники, які мали вищий суб'єктивний вік, ніж більшість людей в їх робочій групі, брали активнішу участь в роботі, проявляли вищий рівень задоволення від професійної діяльності та виражали вищу організаційну прихильність.

Дослідження значущості праці для осіб пенсійного віку здійснили зарубіжні вчені – Б. Проберт і Ф. Макдональд. Результати їх дослідження свідчать про те, що розмір заробітної плати позитивно впливає на формування організаційної і соціальної ідентичності фахівця. Водночас ця ж змінна негативно корелює із готовністю до пенсії, адже ці особи бояться втратити матеріальне забезпечення у майбутньому.

Таким чином, для осіб похилого віку важливо не залишитися у статусі безрольової людини. Для цього відсутність ролі фахівця повинна замінитися на інші ролі, часто сімейні, суспільні, громадські тощо. Лише така активна соціальна включеність дасть змогу зберегти якість життя. Для активної життєвої позиції особи похилого віку також є збереження життєвої перспективи, життєвих планів і життєвої цілі.

Життєва перспектива відкриває можливості для особи пенсійного віку як в теперішньому, так і майбутньому. Перспектива надає людині конкретне наповнення життя і визначає напрям її постійної активності. У свою чергу активність зменшує психологічний вік особистості. Як відомо, упродовж життєвої кризи перспективи часто звужуються, тому потрібний спеціальний психологічний супровід тих осіб, які бояться пенсійного віку, для вироблення життєвої перспективи і планування майбутнього.

Життєві плани пов'язані із різними напрямками розвитку особистості після виходу на пенсію: духовним, інтелектуальним, професійним. Якщо у людини відсутні життєві плани, або вона усвідомлює, що їх неможливо досягти, часто настає стан фрустрації, депресії, тривоги. Формування і реалізація життєвих планів повинна виходити із наявності життєвої перспективи.

Життєва мета повинна бути конкретна, співвіднесена із потребами особистості і можливостями й вимогами соціальної ситуації. Поступове досягнення життєвих цілей підкріплює життєву перспективу літньої людини і посилює її віру у майбутнє. Людина підводить підсумки свого життя і замислюється про свої цілі з урахуванням професійного статусу, фізичного стану і стану справ у родині.

Переживання страху майбутнього спонукає особистість до перебудови смислових структур свідомості і переорієнтації на нові життєві задачі, які приведуть до змін характеру діяльності і взаємин, а також вплинуть на подальший розвиток особистості.

Виділяється декілька основних «життєвих позицій» літніх людей (К. Висневська-Рошковська):

1. «Конструктивна» позиція. Люди із такою позицією мають чітку життєву перспективу, життєві плани і цілі.

2. «Залежна» позиція характеризує людей як таких, що якщо й мають життєву перспективу, самостійно не можуть і не хочуть реалізовувати свої плани і досягати цілей. Тому завжди шукають тих, хто може це за них зробити.

3. «Захисна» позиція формує у людей негативне ставлення до інших, оскільки останні розглядаються як перешкоди до досягнення цілей і реалізації планів.

4. Позиція «ворожості до світу» часто формує агресивне ставлення до інших і зосереджує увагу не на гармонійному майбутньому, а на конфліктному теперішньому.

5. Позиція «ворожості до себе і свого життя» зумовлює небажання планувати майбутнє, оскільки все забарвлюється негативно і підпорядковується безнадійному фаталізму.

М. Ванг провів низку емпіричних досліджень, результати яких засвідчують, що після виходу на пенсію, життя людини змінюється нерівномірно. Спочатку після виходу на пенсію від одного року до трьох спостерігається спад якості життя, а уже після п'яти років відбувається зростання. Вчений вважає, що такі зміни є ефективним завершенням адапта-

ційного процесу, який обов'язково настає після завершення професійної діяльності.

Р. Ешлі визначає шість фаз виходу на пенсію:

1. Передпенсійна фаза. Вихід на пенсію бачиться у дуже віддаленому майбутньому. Тому людина не тривожиться і здійснює професійну діяльність без змін.

2. Фаза «медового місяця», упродовж якої настає ейфорія від вільного часу.

3. Фаза розчарування, звільнення від ілюзій. Особа починає нудьгувати та відчувати власну незатребуваність.

4. Фаза переорієнтації спонукає людину до пошуку різних альтернатив та здійснення з-поміж них життєвого вибору.

5. Фаза стабільності. Особистість аналізує ситуацію, усвідомлює позитивні і негативні аспекти пенсійного віку і приймає нову роль – пенсіонера, яка заміняє роль фахівця.

6. Завершальна фаза. На цій фазі людина вже повністю адаптувалася і має впорядковані види діяльності, пов'язані переважно з родинним колом, зміцненням здоров'я чи лікуванням тощо.

Іншим важливим аспектом дослідження виходу особистості на пенсію, на наш погляд, є ставлення суспільства до пенсіонерів. Недостатня повага до осіб пізньої зрілості, намагання молодого покоління уникати старості оформлюється у поняття ейджизм. Ейджизм – упередження, що полягає в невинуватому високій оцінці молодості та дискримінації людей похилого віку.

Ейджизм своїми коренями пов'язаний з ювеналізмом – культом молодості, який став життєвою філософією ХХ століття. Засновник цього терміну Р. Батлер. Він вважав психологічними причинами розповсюдження ейджизму в європейському суспільстві щодо людей похилого віку – глибоку приховану тривогу молодих, їх особисту відразу та неприязнь до старості, хвороб, інвалідності та страху немічності, непотрібності, смерті. Потрібно виховувати шанобливе ставлення до людей пенсійного віку, формувати настанови, що

саме вони є наймудрішими, добродушними, турботливими, співчутливими.

Формою ейджизму є геронтофобія, яка поширена у сучасному суспільстві і проявляється у неприязні до старіючих осіб. Геронтофобія – (старий, старість, страх) або рідше гераскофобія – форма дискримінації, що виражається в неприязні до них, нав'язливому страху, боязні спілкуватися зі старими, боязні старості.

Результати досліджень О. Краснової щодо стереотипів у сприйнятті літніх осіб свідчать, що у всіх статево-вікових групах наявні такі уявлення, як соціальна ізоляція (самотність), низький матеріальний рівень, погане здоров'я. Однак у суспільстві не завжди ставляться негативно до цих осіб. Вчена поряд із негативними характеристиками (консерватизм, критичне ставлення до молоді, незадоволеність) виділяє і позитивні (доброта, мудрість, турбота про сім'ю, наявність великого досвіду, духовна значимість старих для молоді, старі люди прожили гідне життя).

Наслідком дії негативних соціальних стереотипів про осіб пізньої зрілості у свідомості молоді є зростання соціальної дистанції у взаємодії з ними. Найменша соціальна дистанція спостерігається у сімейно-побутовій сфері, а найбільша у – професійно-діловій сфері діяльності. Наслідком поширеності негативних уявлень у суспільстві є певна деформація моральних категорій і морально-етичних принципів у осіб пізньої зрілості та молоді. Негативні стереотипи щодо осіб пізньої зрілості свідчать про те, що суспільство не знайшло адекватні форми взаємодії з ними.

Є. Авербух вважає, що сам факт виходу на пенсію є для людини психічною травмою. Знижується її соціальна значимість, страждає її престиж, її самооцінка та самоповага. Вона відчуває себе поза межами активного життя, тому що нові вимоги ситуації є понад можливостями людини пенсійного віку.

Ю. Губачов відзначав, що передчасний фізичний і духовний спокій – це важке випробування для людини, адже лише

творча праця є провідним чинником збереження молодого психологічного віку особи.

Н. Паніна вважає, що соціальна адаптація – це провідний чинник формування психологічної готовності до виходу на пенсію. На соціальну адаптацію позитивно впливають: якість повсякденного життя особистості, навички використовувати вільний час протягом життя, фінансова готовність до пенсії та обрання стилю життя у пенсійний період. Вчена вважає, що успішність соціальної адаптації особистості пізньої зрілості залежить від ставлення до виходу на пенсію і визначає її за такими типами: позитивно-визначений; позитивно-невизначений; нейтрально-визначений; нейтрально-невизначений; негативно-визначений; негативно-невизначений.

У своїх дослідженнях Н. Паніна зазначає, що люди, у яких переважає один із перших трьох типів – краще адаптуються до виходу на пенсію, на відміну від решти типів. Однак, для більшості людей передпенсійного віку характерна невизначеність щодо виходу на пенсію, що може призвести до негативних наслідків у процесі їх адаптації до статусу пенсіонера.

Визначають такі етапи підготовки особистості до виходу на пенсію (за А. Томпсоном):

- поступове зменшення відповідальності та звуження сфер активності;
- ретельне планування особистістю майбутнього життя на пенсії.

Якщо особистість поетапно готує себе до виходу на пенсію, відбувається формування пенсійної зрілості. Пенсійна зрілість – новоутворення психіки людини, що виявляється в позитивному сприйнятті перспективи виходу на пенсію, готовності до завершення професійного циклу.

Дослідження пенсійної зрілості у психології представлені у працях вітчизняних вчених. Н. Чепелева вводить поняття індексу пенсійної зрілості, на який впливають такі фактори:

- матеріальне положення людини (розмір пенсії та інші прибутки);
- місце проживання;
- плани щодо виходу на пенсію та можливі цікаві заняття.

Чим вищий індекс пенсійної зрілості, тим швидше та краще особистість адаптується до статусу пенсіонера.

Результати досліджень Н.Чепелевої свідчать про залежність пенсійної зрілості особистості від інтерпретації свого життєвого досвіду. Класифікація наративів за Н. Чепелевою, які зіставляються з інтерпретацією життєвого досвіду: амбівалентні, нейтральні, позитивні, негативні, значною мірою впливають на формування пенсійної зрілості.

Досконале вивчення інтерпретації життєвого досвіду особистості в період пізньої зрілості допоможе вивчити її психологічну готовність до пенсії.

Цікаві результати дослідження В. Жанна засвідчують, що фахівець, який достатньо володіє певними вміннями та навичками, відповідає вимогам та нормам професії, обізнаний у крос-культурних відмінностях у сфері діяльності, розуміється в глобальній економіці, доволі комфортно почуває себе після виходу на пенсію. Такий працівник має більше автономії та часу для виконання важливих для нього видів діяльності. Інакше кажучи, пенсія розглядається як важливий етап професійного зростання.

Дослідження зарубіжних психологів показують, що авторитарні методи управління, централізація влади допомагають особистості швидше прийняти рішення стосовно виходу на пенсію, тоді як корпоративна культура, децентралізація влади сповільнюють прийняття такого рішення. М. Ванг демонструє зміни професійної відповідальності працівника, який психологічно готується до виходу на пенсію. Професійна відповідальність особистості зменшується, але вона ще не демонструє готовності до нового циклу життя.

Для особистості, котра сенс свого життя вбачала у професійній діяльності, побудові власної кар'єри, вихід на пенсію означає втрату всього важливого, цінного та продуктивного в житті. Одним із наслідків виходу на пенсію є втрата щоденних моделей поведінки, що може провокувати агресію, спрямовану як на себе, так і на інших людей. Людина вперше стикається з ситуацією повної і постійної незайнятості. Оцінюючи наслідки припинення професійної діяльності, особистість узагальнює для себе доступний досвід інших людей, зіставляючи його з власними цінностями, вимогами. Ще болючіше сприймаються різкі зміни, якщо людина немає ніякого хобі, цікавого заняття для дозвілля, крім того дошкуляє почуття непотрібності.

Готовність продовжити працювати після досягнення пенсійного віку, частіше характерна для працівників розумової праці та керівників, ніж для працівників фізичної праці і виконавців. Відзначимо, що дві останні групи рідше схиляються до думки, щоб продовжити працювати на колишньому місці. Часто особистість дотримується думки, що слід продовжити працювати і влаштовується на менш відповідальну посаду.

Готовність до виходу на пенсію визначається не тільки тим, що набуває особистість, стаючи пенсіонером, але й тим, що вона втрачає. Можливість далі працювати за своєю спеціальністю, зберігаючи при цьому високий професіоналізм, є найсильнішим чинником, який утримує особистість від виходу на пенсію. Чим вище службове становище і кваліфікація, різнобічний зміст праці, тим більше можливостей для творчого пошуку, тим рішучіше відкидається думка про перехід до пенсійного способу життя і переноситься на пізніші терміни життя.

Визначено основні психічні новоутворення осіб вікового періоду пізньої зрілості: продуктивність як вияв турботи і передача професійного і особистісного досвіду молодшому поколінню, підвищена сенситивність і вразливість, комуніка-

бельність, загострене чуття родинності і прив'язаності до близьких людей.

Отже, людина за своє життя стикається з казкою три рази, у такі вікові періоди: дитинство, коли дитині читають казки батьки, бабусі, дідусі; молодість, коли у сім'ї народжуються діти, молоді батьки теж читають казку уже власним дітям; зрілість, у батьків народжуються онуки і бабусі, дідусі читають казки уже для них. Адже, казки – це найпростіший спосіб пояснити дітям, як працює дорослий світ. Оскільки, концепція казки полягає у світобаченні, що все має зміст у цьому житті. Кожен день – нове життя, сповнене сенсу та без випадковостей, з вірою у диво.

РОЗДІЛ 3 ПРАКТИКУМ З КАЗКОТЕРАПІЇ

3.1. Загальна характеристика та специфіка написання терапевтичної казки

Казка – це дивовижне за силою психологічного впливу засіб роботи з внутрішнім світом дитини, потужний інструмент розвитку. Казки, вводячи дітей в коло незвичайних подій, перетворень, що відбуваються з їх героями, висловлюють глибокі моральні ідеї. Вони вчать доброму відношенню до людей, показують високі почуття і прагнення.

У діях і вчинках казкових героїв протиставляється працьовитість – лінощі, добро – зло, хоробрість – боягузтво. Симпатії дітей завжди привертають ті, кому властиві: чуйність, любов до праці, сміливість. Діти радіють, коли торжествує добро, полегшено зітхають, коли герої долають труднощі і настає щаслива розв'язка.

Казка динамічна і в той же час співуча. Швидкість розгортання подій в них чудово поєднується з повторністю. Мова казок відрізняється великою мальовничістю: в ньому багато влучних порівнянь, епітетів, образних виразів, діалогів, пісеньок, ритмічних повторів, які допомагають дитині запам'ятати казку.

Казка вчить сміливості, доброті і іншим хорошим людським якостям, але робить це без нудних настанов, просто показує, що може статися, якщо людина поступає не по совісті.

Казка розвиває естетичне почуття. Для неї характерно розкриття прекрасного в природі і людині, єдність естетичного і морального начал, з'єднання реального і вимислу, яскрава зображальність і виразність.

За допомогою казки батькам легше пояснити поняття моральності: що таке добро, а що – зло. Важливо, що в казках

завжди перемагає саме добро. Казки самі по собі оптимістичні, що дуже подобається дітям. Важко знайти дитину, якій подобався б поганий кінець, коли перемагає зло. (А, наприклад, в коміксах часто домінує зло.)

Народна мудрість знайшла ідеальний образ героїв для малюків – тварин, на прикладі яких дитині легше пояснити і окремі риси характеру людей, наприклад: хитрий як лисиця, сильний як ведмідь, злий як вовк, боягузливий як заєць, відданий як пес тощо.

У казках зображуються певні моделі поведінки, і в вигаданому світі дитина отримує своєрідний «перший» життєвий досвід. Дитина, пізнаючи сюжет казки і переживаючи всі етапи разом з героєм, знайомиться з можливими життєвими ситуаціями, формуючи, «виховуючи» в собі необхідні вміння для їх вирішення, подолання.

Співвідношення вигаданого і реального світу допомагає розвивати абстрактне мислення у дитини, що, в свою чергу, допоможе розвивати логіку.

Казка певною мірою задовольняє три природні психологічні потреби дитини:

- потреба в незалежності. У кожній казці герой діє самостійно, покладаючись на свої сили;

- потреба у всемогутності. Герой виявляється здатним подолати найнеймовірніші перешкоди, виявляється переможцем, досягає успіху;

- потреба в активності. Герой завжди знаходиться в дії. Виховання чуйності у дітей через казку – це ще одна перевага казки перед іншими засобами виховання.

Чуйність, співчуття, співучасть, щирість – саме ці відтінки чуттєвості формуються в душі дитини, який виростає не цинічним, а чуйною людиною. Казка допомагає розвинути в них любов до тваринного світу і братам нашим меншим.

Якщо порівнювати казку і мультфільм, то казка залишає простір для уяви і таким чином розвиває у дітей вміння

подумки діяти в уявних обставинах, а це є основою для творчої діяльності.

Перш ніж розповідати своєму чаду якусь казкову історію, варто самим прочитати її і задуматися, які стереотипи вона вселяє. Деякі казки навіть доведеться пояснювати, щоб у дитини не склалося хибне уявлення про життя і відносинах. Наприклад, всім відома казка про Попелюшку, Сплячу Красуню і взагалі розповіді про принцес можуть виховати вашу дочку пасивної до життя, залежить впевненість, що для того, щоб прожити щасливо, потрібно сидіти і чекати прекрасного принца.

Чим коротше казка, тим більше вона «концентрована» з точки зору життєвої інформації. Найпростіші казки – це казки-попередження: «Курочка Ряба», «Колобок», «Теремок», «Три ведмеді», «Гуси-лебеді» та інші. Через них передаються дитині ідея цінності життя і попередження про підстерігають його пастках.

Казка «Колобок» спочатку здається нам трагічної казкою, адже головний її герой гине. Але якщо розібратися, то колобок народжений, щоб бути з'їденим. Це хліб, пиріжок, і в кінці казки він виконує своє призначення. Ця казка вчить нас прийняття свого призначення, вмінню вчасно зупинитися в процесі випробування себе і усвідомити наслідки порушення заборони.

Кожна казка несе в собі глибокий сенс і настанови. Наприклад, казка «Ріпка» починається зі слів: «Посадив дід ріпку. Виросла ріпка велика-превелика ... », і ні слова про те, як її поливали, пололи і т.д. Адже ріпка сама виросла. І казка говорить про те, що варто тільки почати справу, як воно піде, і результат неодмінно буде. Твір К. Чуковського «Тараканище» підходить для тих дітей, які мають страх перед чим-небудь. Вона вчить долати боягузтво і природно вчить бути хоробрим. А ось казка Л. Толстого «Брехун» вчить говорити правду в будь-якій ситуації. Також повчальна для дітей історія про «Зайці-хвалько».

З 4–5 років ми починаємо знайомити дитину з 7 простими каркасами казок, які охоплюють всі життєві закони, вчать і виховують дитину. Один з таких каркасів: казки-щеплення. Ці казки – щеплення від стресу. (Червона Шапочка, Хлопчик – з Пальчик) Мета таких казок – зцілення стресом від страху.

Дитину треба не тільки захищати від стресу, але і формувати стійкість до нього. Тому з казковими героями йому також треба пережити децищу страху. У певному віці діти дуже тягнуться до страшилок. Головне дотриматися умови – страшно спочатку і смішно в кінці.

3.2. Види казок. Принципи їх написання та застосування

У даний час існує два основних види казок: народні і авторські. І народні, і авторські казки у свою чергу можуть бути розділені на казки про тварин, побутові, страшні й чарівні казки. Крім цього авторські казки можуть мати медитативний, психокорекційний, психотерапевтичний, дидактичний характер.

Народні казки – це саме ті сюжети, де речі, рослини, тварини, явища природи оживають і мають риси властиві людині, активно із нею взаємодіють.

Відзначимо, народна казка має безліч авторів-оповідачів, кожен із яких може додати до оповіді щось своє.

Найхарактернішою особливістю літературної казки є інверсивний (від латин. *inversio* – перегортання, перестановка – порушення звичайного порядку слів, зумовлене логічними, стилістичними або ритмічними вимогами – лінгв.) процес, тобто своєрідне повернення до міфу через літературу. Проте архаїчний світоглядний міфологізм (міфологізм – спосіб поетичної реалізації міфу в творах художньої літератури) не тотожний новому, «літературному» міфологізму, який несе в собі художньо-естетичне навантаження. Міфологічна фан-

тазія має позаособистісний, колективний, універсальний характер. Літературна казка має статус індивідуального міфотворення, в якому автор-казкар творить свою, індивідуальну казку зі створеними (вигаданими) істотами, які живуть за законами автора. Виховання дорослих та дітей казкою мудрості, адже за відсутності мультфільмів та кінофільмів, народ навчав дітей моральних принципів за допомогою казкових розповідей.

Авторські казки – написані певним автором, котрий через казку втілює певні переживання, бачення ситуації і повороту подій. Авторські казки досить не прості у використанні, адже часто автор переносить у написану казку свої проблеми і своє бачення поведінки героя. Часто авторський задум не розуміють до кінця, тому авторів «звинувачують» у нав'язуванні неправильної моделі поведінки.

Авторська казка навчає дитину дорослих, недитячих істин. Але їх розуміння приходить поступово – на різному рівні світогляду одна й та сама казка може мати дуже різні прочитання. Тому улюблені казки можна читати й перечитувати безліч разів, і тому дорослі з таким захопленням читають казки, що любили змалку, своїм дітям.

Медитативні казки створюються для накопичення позитивного образного досвіду, зняття психоемоційного напруження, створення в душі позитивних моделей взаємовідносин з іншими людьми, розвитку особистісного ресурсу.

Головне призначення медитативних казок – повідомлення нашого несвідомого позитивних «ідеальних» моделей взаємовідносин з навколишнім світом і іншими людьми. Тому відмінна риса медитативних казок – це відсутність в них конфліктів і злих героїв.

У системі казкотерапії ми виділяємо три типи медитативних казок:

– що спрямовані на усвідомлення себе в сьогоденні, «тут і зараз». Вони орієнтовані також і на розвиток різних

видів чутливості: зорової, слуховий, нюхової, смакової, тактильної і кінестетичний. Характер цих казок – подорож. Сама казка схожа на «чукотську пісню»: «Що бачу, про те й співаю». Для того щоб створити таку казку, необхідно згадати ситуацію, коли ми відчували себе щасливими, спокійними, радісними. Коли у внутрішньому світі панували ясність і гармонія. І далі формувати позитивні образи за всіма п'ятьма модальностям (створити позитивні зорові, слухові, нюхові, смакові і тактильно-кінестетичні образи).

– що відображають образи «ідеальних» взаємин: між батьками і дітьми, друзями, людиною і навколишнім світом, тваринами, учнем і вчителем, учнем і навчальними предметами, чоловіком і жінкою. Образи, що транслюються через казку, можуть стати згодом духовними орієнтирами. Подібні казки особливо необхідні дітям і підліткам, які мають негативний соціальний досвід. Позитивні образи медитативних казок проникають в несвідоме і формують там справжнісінський «енергетичний фундамент особистості», компенсуючи дефіцит батьківського тепла. Крім того, такі казки створюють у дитини образ альтернативних відносин. Звичайно, їх немає в реальності, але це не означає, що їх взагалі не існує. Знання про те, «як може бути», дає дитині віру і потенційну можливість коли-небудь побудувати такі відносини.

– що спрямовані на підтримку потенціалу особистості, розкриття філософії взаємин і самореалізації. Напевно, якби кожна людина відчував своє особливе призначення, місце в житті, відчував себе коханим, потрібним і хорошим, – психологи і психотерапевти втратили б свою роботу. Але такого поки не відбувається, тому в нашій класифікації і з'явився цей вид медитативних казок. Даний вид казок адресований ідеального «Я» людини з метою його підтримки і посилення. Ці казки також відображають світлу сторону подій, допомагаючи їх прийняти.

Створюючи подібні казки, ми фантазуємо про те, як жив би людина, якби частіше прислухався до свого внутрішнього

ритму і способу; як будувалися б його взаємини з навколишнім світом; які гармонійні почуття міг би він відчувати.

Психокорекційні казки створені для м'якого впливу на поведінку дитини. Існує певний механізм створення такої казки, хоча багато батьків, не знаючи його, все ж складають чудові казкові історії. Такі казки пропонують альтернативну поведінку героя із альтернативним результатом. Обмеження використання психокорекційних казок становить вік 11–13 років.

Психотерапевтичні казки у переважній більшості випадків залишають людину із відкритим запитанням для подальшого пошуку. Це казки, котрі створюються і опрацьовуються лише у супроводі казкотерапевта або психолога, який використовує метод казкотерапії.

Психотерапевтичні казки торкаються глибинних переживань дитини або дорослої людини. Дидактичні казки створюються педагогами для презентації навчального матеріалу. При цьому цифри, букви, символи, терміни стають живими і несуть різні повідомлення для дитини. Навчальний процес набуває яскравості, а запам'ятовування матеріалу стає набагато легшим.

Дидактична казка – це казка інформативного характеру, за допомогою якої можна пропрацювати з дитиною ту чи іншу ситуацію, модель поведінки, систему пошуку рішення.

Секрет дидактичної «універсальності» казки полягає, насамперед, в її органічній відповідності особливостям сприймання і засвоєння інформації та взагалі світосприйняття дітьми та підлітками. Як працюють дидактичні казки? Дитина, яка раптом опинилася сама, не буде відчувати себе розгубленою, якщо, спираючись на знання, отримані за допомогою казки, обере стратегію і буде їй слідувати. Якось дві маленькі пташки загубилися. Одна пташка сховалася під кущиком, довго плакала і її не знайшли. А друга пташка підійшла до дорослого птаха і повідомила, що загубилася,

попросила про допомогу і її швидко повернули додому. Погодьтеся, така казка подіє краще, ніж повчання. За допомогою дидактичної казки ви вкладаєте в дитину досвід, допоможете їй зорієнтуватися і знайти вихід із складних ситуацій. А коли ваш малюк виросте з казок, то алгоритм ухвалення рішень залишиться, логічне мислення буде розвиватися і вдосконалюватися.

Як створювати дидактичні казки? Пристосуйте казку до потреб своєї дитини, до ситуацій, в які вона може потрапити в житті. За допомогою вигаданих персонажів пояснюйте небезпеку. Робіть персонажів реалістичними: не завжди злі персонажі – страшні, не завжди добрі будуть ввічливими або приємними.

Виховання дорослих та дітей казкою все ж не перетворюйте антигероїв у нещасних, яким не пощастило в житті. Вовк з'їв бабусю і Червону шапочку, значить він – поганий. Не хочете «вбивати» вовка, відвезіть його до лікарні. Там доктор Айболить акуратно під дією наркозу зробить вовкові надріз, витягне бабусю разом з довірливою онукою і все зашиє. А дроворуби (читай, поліцейські) посадять вовка у в'язницю за скоєний злочин. Давайте вашим персонажам право вибору, щоб змалювати як результат позитивного рішення, так і негативного. Зайчик слухався маму, і було йому добре і весело, а їжачок не слухався, і було йому погано і сумно.

Дидактичні казки створюються для кращого засвоєння навчального матеріалу. При цьому абстрактні символи (цифри, букви, звуки, арифметичні дії) оживають.

Казка сприяє розвитку уяви, що потрібно для вирішення дитиною її власних проблем, оскільки розвинена уява основна якість творчої особистості, розвитку її творчого потенціалу.

У світі казок дитина реалізує свої великі й маленькі мрії: слухаючи казку або розповідаючи свій власний твір, малюк співчуває та об'єктивує свої неусвідомлені бажання, прагнен-

ня, які не завжди реалізуються в реальному житті, однак відтворюються в казці.

Методи роботи з казкою:

– обговорення готової казки – який герой тобі сподобався? що запам'яталось? яка ситуація вразила? що хотілося б змінити?

– створення казки – з допомогою запитань чи без них;
– драматизація казки – гра за ролями;
– арт – терапевтична робота за сюжетом казки – малювання, ліплення, з глини чи пластиліну, рухова терапія, музикотерапія, тощо.

Можливості робіт з казкою:

1. Використовування казки як метафори. Тексти і образи казок викликають вільні асоціації, які торкаються особистого життя клієнта, потім ці метафори і асоціації можуть бути обговорені.

2. Малювання за мотивами казки. У малюнку виявляються вільні асоціації, надалі можливий аналіз одержаного графічного матеріалу.

3. Обговорення поведінки і мотивів дії персонажа. Прочитання казки служить приводом для обговорення цінностей поведінки клієнта, виявляє його систему оцінок в категоріях «добре – погано».

4. Програвання епізодів казки. Можна здійснити постановку казки групою дітей або дорослих. Програвання тих або інших її епізодів, дати кожному учаснику постановки можливість пережити деякі емоційно значущі для себе ситуації і програти емоції. Так само можна програти казку в піску або здійснити її постановку за допомогою ляльок. Робота з ляльками допомагає дитині або дорослому коректувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною, дозволяє удосконалювати і проявляти через неї ті емоції, які він звичайно з яких-небудь причин не може собі дозволити проявити.

5. Використовування казки як притчі-моралі, яка підказує клієнту за допомогою метафори варіант рішення проблеми.

Архетипічні герої. «Архе» – значить древній. Архетипічні герої зустрічаються у більшості казок, тобто є найдавнішими виразниками людських ідей. Однак ці герої мають пряме відношення до дня сьогоднішнього, так як багато люди будують своє життя згідно з цими моделями:

Дурень. З вигляду непоказний, однак виявляється розумнішим і кмітливішим всіх.

Богатир. Бореться з численними ворогами, безстрашний захисник, герой.

Іван Царевич. Покликаний виконувати якусь небезпечну і складну задачу, пов'язану з ризиком і героїзмом, проходить через випробування.

Солдат. Вірний товариш, надійний сусід, з готовністю допомагає всім у боротьбі зі злим чаклуном, мерцем, нечистою силою тощо.

Цар. Часто уособлює соціальне зло, притесняюче звичайних людей.

Василіса Прекрасна. Дарує головному героєві любов, але за неї треба боротися.

Золота рибка, сірий вовк та ін. чарівні помічники головного героя, справляються з будь-яким завданням.

Рись. Уособлює нечисту силу, зло, робить капості, нищить людей.

Мати (або Мачуха). Рідна мати дарує любов, тепло і турботу, мачуха ж – повна їй протилежність.

Баба-яга. Носій мудрості, влади, може переслідувати героя.

Коцїй. Уособлює руйнування, насильство, людиноненависництво, деструктивну соціальну силу.

Місія казки розповідати про вічні цінності. Цікавим, простим, зрозумілим дитині мовою казка говорить про добро, любов, душі, передає великий багаж норм і моралі, зібра-

ний багатьма поколіннями. Вселяє оптимізм. Адже добро обов'язково переможе зло. Збагачує духовно і вчить розуміти світ. Відкриває інтерес до пізнання. Дітки дізнаються нове, знайомляться зі світом, розвивають і тренують уяву. Повертає до коріння, витоків і традицій. Допмагає повірити в себе. З'являється розуміння того, що все знаходиться в руках самої людини. Якщо він надійде по совісті, то все складеться чудово. Розвиває емоції і почуття. В уяві дитина проживає образи персонажів. Вчить долати перешкоди. Спочатку казкові і уявні. Ці навички знадобляться малюкові пізніше. Зближує батьків з їх чадом. Читання казок – приголомшлива сімейна традиція. Забезпечує приємне проведення часу.

Форми роботи з казкою

1. Пригадування відомої казки (улюбленої, тієї, яка найбільше вразила, або першої, яка спала на думку). Згадавши казку, що спливла в пам'яті, діти відтворюють її на папері. Діагностичним є – вибір казки, героя, обраний момент, акценти, розставлені в малюнку.

2. Робота з символічним образом (символістика – властивість виражати архетипи колективного несвідомого гарантується його приналежністю до жанру казки) орієнтує учасників групи на деяке коло глибинних проблем.

3. Індивідуальне створення казки. Мовою казкових образів описується шлях особистісного становлення. Індивідуально створений текст ближчий до глибинної проблематики особистісного зростання, ніж текст сприйнятої казки.

4. Спільне створення казки, як і створення спільного малюнка, є процесом, що об'єднує групу, клас. Специфіка казки задає ситуацію об'єднання на глибинних засадах – навколо процесу пошуку вирішення єдиної проблеми.

3.3. Метафоричні асоціативні карти в казкотерапії

Метафоричні асоціативні карти (МАК) визнано проєктивним, діагностичним, терапевтичним інструментарієм

практичних психологів, коучів, освітян, що дозволяє працювати в індивідуальній або груповій формі.

Метафоричні асоціативні карти – це інструмент арт-терапії для допомоги клієнтові у налагодженні контакту з тією чи іншою ситуацією та пошуку виходів з неї. Колода зазвичай являє собою набір картинок, підібраних за певною тематикою і спрямованих на певні категорії клієнтів (наприклад, для роботи з жінками, для роботи з дітьми чи підлітками) або на певний вид роботи (діагностика, певні дії для розв'язання ситуації).

Метафоричні карти зручні у роботі, оскільки кожен з нас бачить у картинці щось своє, а отже, сам допомагає собі зрозуміти свій стан, ситуацію, в якій опинився, та відшукати ресурси для подальшого руху.

Працювати з метафоричними картками можна в парах (терапевт-клієнт, мама/тато-дитина) або ж самостійно (в такому випадку вам знадобиться аркуш та ручка для запису своїх відповідей і висновків).

Картки обираються у відкриту або наосліп. Коли потрібно описати свій стан чи ситуацію, картка береться у відкриту (обирається картка, котра схожа на нинішній стан або на ситуацію). Коли ж необхідно знайти підказку, куди рухатися далі або де шукати підтримки, картка береться наосліп. Важливо фіксувати найперші враження, те, що спало на думку у перші 3–5 секунд.

А тепер пропонуємо провести кілька ігор з метафоричними асоціативними картами та перевірити свої можливості з написання казок.

Вправа № 1 «Десять слів і словосполучень»

Напишіть на аркуші паперу десять слів – десять іменників загальних, можна словосполучень (стіл, стілець, лампа, вікно, консервна банка, запашний горошок ...). А тепер складіть розповідь, використовуючи всі ці десять слів і пов'язавши їх між собою за змістом.

Звідки мені взяти десять слів? А ось звідки – з однієї випадкової карти колоди «1000 Доріг»! Дивіться на неї і беріть звідти слова і словосполучення.

Заборони у грі

– не можна брати слова з ТЕКСТУ карти, тільки з КАРТИНКИ !!!

– не можна складати «розповідь по карті» – з неї можна брати тільки образи для свого, ІНШОГО розповіді, про щось зовсім інше.

Наприклад, карта «Сільська Ярмарок», а у вас розповідь про космічний корабель на Марсі. Так цікавіше, креативніше. Той хто не зрозумів і склав розповідь по карті – дискваліфікується як гравець !!!

Правила гри:

- два гравці отримують одну і ту ж карту,
- кожен вибирає з картинки карти (мовчки) свої 10 слів,
- мовчки випишує їх на листочок,
- і потім кожен мовчки сідає писати – свою коротеньку казку за однаковою з партнером карті,
- час – 7 хвилин.
- казки не підписуються ім'ям гравця

У кінці роботи обидві казки зачитуються Провідним – публіці – без пояснення – яку казку написала Маша, яку Марина. Анонімна Казка, яка виграла приз глядацьких симпатій, нагороджується справжнім подарунком. Її Автор – теж.

В кінці гри проводиться Шерінг – розбір з виступом кожного котра голосувала – чому одна казка сподобалася більше, а друга менше ... відіграли свою казку, самі стають членами голосуючого журі і прискіпливими слухачами (щоб тим, хто програв було не образливо).

Вправа № 2 «Що могло б порушити цю картинку?»

Грають знову «дві команди». Тільки тепер в одній команді – всього один гравець, а в другій команді – все решта учасників тренінгу.

Один Гравець (Замовник мозкового штурму) вибирає усвідомлено (але якщо хоче, то і спонтанно) одну карту з колоди 1000 Доріг. (Вона буде обов'язково якимось пов'язана з його справжніми проблемами).

Гравець-Замовник дивиться на картинку і погіршує її – розгортаючи хід природних подій на цій картинці різко на 180 градусів! Тобто, створює Конфлікт або Проблему.

Зазвичай для цього береться «хороша карта» і «погіршується».

Наприклад:

– Я уявляю собі настільну робочу лампу, яка висвітлює стіл з рукописами. Раптом лампа – гасне. У кімнаті морок. Що це? Що робити? Це – зав'язка ...

Решта гравців (команда) повинні вирішити проблему позитивно. Тому вони всі разом тягнуть ще одну спонтанну карту «1000 Доріг» в якості Відповіді на заданий замовником питання – що робити в такій ситуації і до чого це взагалі все було ... Потім мовчки, кожен гравець другої команди пише СВІЙ Варіант – відповіді, поради і допомоги.

Отже, по двом однаковим картками «1000 Доріг» кожен гравець складає СВОЮ Історію-Рецепт. Час роботи – 10 хвилин.

Ведучий збирає листочки у другої команди і зачитує всі зцілюють казки по черзі, не називаючи їх авторів.

Гравець-Замовник вибирає і преміює 3 кращих (на його думку) казки. Якщо гравців мало (5 і менше людей), преміюється тільки одна найкраща казка.

Отже, дорослим часто складно збагнути поведінку дитини саме через свою, дорослу, позицію. Спроба подивитися на власну дитину дитячими ж очима допомагає встановити контакт, зрозуміти мотиви дій, зняти напруження, яке виникло через непорозуміння. Ця ж вправа допомагає встановити контакт із внутрішньою дитиною.

3.4. Вправи та техніки казкотерапії

Творчі вправи з казками заслуговують особливої уваги. Вони розвивають фантазію дитини, її уяву, творче мислення, зв'язне мовлення. У неї формується вміння генерувати ідеї, що спонукає до творчої активності.

Така робота вимагає від педагогів великої майстерності, творчого підходу. Основні етапи роботи над казкою:

1. Підготовчий етап до сприймання казки;
2. Ознайомлення зі змістом твору (читання, розповідь);
3. Робота над лексичним матеріалом, художніми образами;
4. Розповідь дітьми казки та бесіда за змістом твору;
5. Творча робота (відтворення первинних вражень у процесі малювання, перетворення сюжету казки).

Прийоми творчої роботи з казкою:

– Аналітичний – передбачає аналіз змісту казки-оригіналу, з'ясування та оцінка рис характерів дійових осіб, виявлення ключових проблем та їх причини.

– Оперативний – заміна деяких якостей персонажів, предметів та явищ з метою розв'язання певних проблем.

– Синтетичний – трансформація усього змісту казки відповідно до внесених змін.

– Особливою плідністю відзначається синтетичний прийом творчої роботи з текстом.

– Способи трансформації змісту твору:

– “Зроби навпаки” – риси характеру та дії героїв замінюються на протилежні.

– Збільшення-зменшення – перетворення маленького беззахисного персонажа у відважного й великого чи навпаки.

– Прискорення-уповільнення – прискорення чи уповільнення дій одного з героїв твору.

– Дроблення-об'єднання – поділ персонажа на частини, кожна з яких починає жити своїм життям або об'єднання різних істот в один організм.

– Перервності-постійності – те, що відбувається тільки один раз, а потім зникає, стає постійним і навпаки.

– Динамізації-статичності – перетворення нерухомого, твердого об'єкта у гнучкий, рухомий та навпаки.

– Персоніфікації-деперсоніфікації – перенесення властивостей живих істот на неживі і навпаки.

– Надання або відбирання властивостей – надання героєві казки нової властивості чи позбавлення якоїсь із них.

– Універсалізації-обмеження – надання всім героям казки нових можливостей; позбавлення всіх дійових осіб, окрім головного героя, якихось властивостей.

– “Шкідливе змінити на корисне” – використання позитивним героєм для добра чи корисної справи атрибутів негативного героя.

– Відновлення-відкидання – надання можливості героєві чи антигероєві казки повернутися до життя або відкинути все зайве.

– Заміна одних властивостей іншими, більш корисними – заміна одних об'єктів казки на інші.

Корисні вправи для заняття казкотерапією з дітьми:

– запропонуйте дитині помалювати на тему казки, зліпити її героїв з пластиліну;

– програйте з дитиною казку в іграшковому театрі, щоб він у діалогах відчув і зрозумів героїв;

– попросіть дитину пояснити, чому той чи інший герой казки веде себе певним чином. Запитайте, як би дитина повела себе в аналогічній ситуації, що неправильно зробив герой.

Корисні вправи для заняття казкотерапією з дорослими:

– прочитайте казку і подумайте, як вона співвідноситься з вашим життям;

– придумайте для казки інший кінець і поясніть, чому він прийшов вам в голову;

– придумайте казку, спробуйте її проаналізувати. Прочитайте її людям, яким ви довіряєте, запитайте їх думку. Поверніться до казці через якийсь час і спробуйте зрозуміти, чи змінилося ваше ставлення до неї.

Казка, яку ми складаємо для себе, активізує процеси в несвідомому, а це, в свою чергу, призводить до особистісного зростання і допомагає вирішувати нам самим будь-які наші життєві труднощі. Для того, щоб зайнятися твором історій – цим кращим з багатьох можливих психотерапевтичних занять, потрібні все-таки деякі навички. Особливо якщо Ви - ще поки не член Спілки Письменників. Ну, та й не треба ...

Казка, яку ми складаємо для себе, активізує процеси в несвідомому, а це, в свою чергу, призводить до особистісного зростання і допомагає вирішувати нам самим будь-які наші життєві труднощі.

Але що ж зробити конкретно, щоб сісти і написати казку?

Отже, ми беремо аркуш білого паперу, ручку і ... починаємо писати психотерапевтичну казку з декількох заходів.

І пам'ятайте головне: ми ставимо перед собою завдання написати не художню, а психотерапевтичну казку. Ми створюємо свою розповідь не для публікації, а для самоцілення. Ось коли ми зцілилися, витягнемо назовні всі проблеми і протиріччя, ось тоді, можливо, займемося і рафінованим художньою творчістю, орієнтованим на премію «Букер».

Вправа «Сон героя». Мета: виробити в учасників вміння складати позитивний образ майбутнього для того, щоб справлятися з щоденними проблемами і страхами. Гра призначена для спрямованої візуалізації.

Інструкція: Ведучий говорить членам групи: «Ви довго подорожували і, напевно, втомилися. Сядьте якомога зручніше і закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи.

Уявіть собі, що кожен з вас заснув, влаштувавшись на відпочинок під великим розлогим деревом. Вам сниться

прекрасний сон. Кожен бачить себе самого через 5 років. (На виконання цього завдання дається 15 секунд.)

Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де ви живете, що ви робите. (На виконання цього завдання дається 15 секунд.) Уявіть собі, що ви дуже задоволені своїм життям. Чим ви займаєтесь? За що відповідаєте? Ким працюєте? Хто знаходиться поруч з вами? (На виконання цього завдання дається 15 секунд.)

Тепер зробіть три глибокі вдихи. Потягніться, напружте, а потім розслабте свої м'язи, відкрийте очі. Постарайтеся запам'ятати все, що побачили.

Зараз кожен візьме аркуш паперу і запише, яким він буде через 5 років: де буде жити і працювати, хто буде поруч. Подумайте також над тим, як ви досягли цього. (На виконання цього завдання дається 10 хвилин)»

Після виконання завдання учасники знову займають свої місця в колі. Проводиться обговорення. Ведучий з учасникам тренінгу обговорюють наступні питання:

- Чи задоволені ви побаченим чином майбутнього?
- Що сподобалося найбільше?
- Чи було щось, що не сподобалося?
- Що хотіли б змінити в своєму образі майбутнього?
- Які кроки для цього необхідно зробити?

Підведення підсумків: учасники групи діляться враженнями: що сподобалося, а що ні, який висновок вони для себе зробили.

Вправа «Звільнення». Мета: звільнитися від страху, навчившись долати опір.

Інструкція: Багато наших страхів прийшли з дитинства. Учасники згадують свої страхи і звертають увагу на відчуття в тілі, які при цьому виникають. Швидко визначається, що деякі страхи «утримують», коли ми йдемо до мети, а деякі «затуляють» мета, не дозволяючи чітко уявляти собі бажане. Учасники знаходять для себе партнера, який максимально

може допомогти, побувши в ролі страху. Кожен учасник взаємодіє зі своїм «страхом», вириваючись від нього або обходячи.

Під час гри можна вступити зі своїм страхом в діалог, при необхідності помінятися ролями і дізнатися, що кращого і корисного цей страх хоче вам повідомити.

Вправа «Опиши казку за схемою». Усі учасники діляться на 4 команди. У кожній команді своя казка: «Рукавичка», «Кривенька качечка», «Івасик-Телесик», «Коза-дереза» (або будь-які інші на вибір психолога). Необхідно проаналізувати казку за схемою.

Схема аналізу:

- Про що ця казка? Який її прихований зміст?
- Чому вчить нас ця казка?
- Які соціальні проблеми розкриті в цій казці? (Сирітство, насильство в сім'ї, безпритульність (відсутність житла), виховання дітей із обмеженими можливостями, викрадення дітей» загроза життю й здоров'ю дітей тощо.)

Творча вправа «Допиши казку». Вправу можна виконувати як індивідуально, так і групами. Кожній групі дається зачин казки, а її завданням буде – дописати казку, але за таких умов: щоб було не менше п'яти речень, розповідь має бути логічною, а кінець казки – щасливий...

Зачини казок:

1. В одного Короля було троє дочок. Старші дочки були красиві, щасливі, їх дуже любив батько. А молодша не була красунею, і ні в чому їй не щастило. Батько не приділяв їй уваги, й вона почувалася дуже самотньою. Але якось...

2. Жила собі Канцелярська Кнопка. Вона потрапила в руки злого хлопчиськові, що використовував її для своїх жартів: підкладав товаришам на стільці їй, коли вони, присівши, схоплювалися як ужалені, голосно реготав. Кнопці її роль дуже не подобалася. І якось...

3. У родині Левів народилося Левеня. Тато з мамою його дуже любили та оберігали від усіх негараздів, труднощів і

небезпек. Вони продовжували це робити й тоді, коли Левеня виросло й стало Левом...

4. Яюсь маленький Жайворонок випав із гнізда і впав у болото. «Де я?» – запитав він у Жаби. «У найчарівнішому місці – в болоті, – сказала вона. – Ти розкошуватимеш тут усе своє життя!» Жайворонок повірив хоча йому часом так хотілося в небо...

Казки зачитуються та аналізуються.

Гра «Хто і що зробив?». Методичний коментар. Група ділиться на команди, та отримує один аркуш паперу. На цьому аркуші з певними інтервалами записані питання. Аркуш складається таким чином, щоб кожен учасник бачив лише своє запитання й мав місце, де написати відповідь. Після написання відповідей команди обмінюються аркушами й останній учасник зачитує оповідання вголос.

Запитання: 1. Коли це було? 2. Де це було? 3. Хто там жив? 4. Який він був? 5. Що він робив? 6. Що він після цього сказав? 7. Що йому відповіли? 8. Чим усе закінчилося.

Гра «Казка по ланцюжку» (колективне складання казки за допомогою методу «Каталог»).

1. Жив був ... (хто?). 2. Яким він був ззовні? 3. З ким він товаришував? 4. Якими рисами характеру він вирізнявся? 5. Він пішов ... (гуляти, мандрувати, дивитися – куди?). 6. Він зустрів злого ... (кого?). 7. Яке зло негативний персонаж учинив? 8. У героя був друг. Хто? 9. Яким він був? 10. Як він допоміг головному героєві? 11. Що сталося зі злим персонажем? 12. Де стали жити головні персонажі? 13. Що вони робили?

Пропоную уявити себе кимось із тих, хто діє у казці, й розповісти, що він відчув би, як сприйняв би конкретну подію, залежно від того, чіми очима зараз «дивиться» на неї. Та як поставився б до подібної ситуації інший казковий герой? Адже сприйняття добра і зла у різних персонажів неоднакове.

Гра «Казка навиворіт» (робота в групах)

Група 1. Розкажіть казку, у якій Змій Горинич є доброю істотою, а Котигорошко, навпаки, має проблемний характер. Змій Горинич має перевиховати Котигорошка.

Група 2. Розкажіть казку в якій зміниться характер Кози Дерези після того, як її виженуть із Зайчикової хатки.

Група 3. Придумайте казку, у якій як і де жили кожен із звірів до того, як знайшли дідову рукавичку.

Група 4. Придумайте казку, про те, як усе складеться для Колобка, коли він повернеться до діда й баби після подорожі.

Вправа «Переказати улюблену казку від імені улюбленого героя». Перекажіть свою улюблену казку використовуючи ілюстрації до казок від імені свого улюбленого героя.

Отже, працюючи з казкою ми:

1. Розвиваємо творче мислення та фантазію у дітей (у батьків).

2. Зміцнюємо контакт з дітьми через цікаву спільну діяльність.

3. Через метафору казки здійснюємо навіювання або допомагаємо розібратися з актуальними життєвими ситуаціями.

Коментар. Спонукаючи дітей до творчого пошуку, можна змінивши кінцівку казки: Колобок став розумним, не сів лисичці на язичок, а втік, покотився далі. Куди він покотився? Що з ним трапилося далі? – Може він опинився у іншій казці або на іншій планеті? Рідко яка дитина без попередньої підготовки зможе придумати щось цікаве. Але перш, ніж дати дітям саме таке творче завдання, вихователю слід пограти з ними в розвиваючі ігри «Плутанина», «Фантазери». Під час гри «Плутанина» діти вчать одного з прийомів створення фантастичних образів – це склеювання об'єктів. Наприклад, що вийде, якщо прикласти верх зображення лісовика, а низ – Баби Яги. Спонукаючи до творчості можна, запропонувати придумати цьому фантастичному

герою характер. Що любить робити? Що в ньому є гарного чи поганого? Що б він нам розповів? Що б ти сказав на його місці?

Вправа «Завершення казки». У вас є початок казки та придумайте для неї продовження.

Жили-були в ляльковому театрі казкові герої. Кожного вечора вони всі оживали. Понад усе на світі любили ляльки танцювати під звуки чарівної флейти. Тільки одній Бабі Язі не подобалися ці веселощі. Вона вирішила викрасти інструмент... З того часу всі жили в дружбі і злагоді та насолоджувались чарівними звуками флейти.

– Як ви гадаєте, що відбувалося потім?

– Як вдалося повернути чарівну флейту?

Вправа «Склади казку». Дається інструкція: склади казку. Існують варіанти інструкції – «із чарівним перетворенням», «про маленького хлопчика», «про героя» та ін. – залежно від проблемної сфери душевного життя досліджуваного. Проблемними можуть виступати сфери: відносин; реалізації особистого потенціалу; емоційного життя та ін.

Також застосовують спеціально розроблені інструкції («розкажи улюблену казку дитинства», «продовжи казку», «давай разом складемо казку») або методики: із використанням реквізитів – карток із набором пропонованих героїв або ситуацій; виготовлення маски або ляльки, розігрування казок із ними; рольові «перевдягання» та ін. Кожен учасник складає свою власну казку.

Гра-розминка «Гуффі». Гуффі – чарівна істота, яка весь час мовчить. Перед початком гри психолог потайки від інших призначає Гуффі. Учасники гри ходять із заплющеними очима. При зустрічі з іншими, не розплющуючи очей, питає: «Ти Гуффі?» Якщо ця дитина – не Гуффі, вона відповідає: «Ні». Ви продовжуєте рухатися далі. Якщо мовчить – то ви зустріли Чарівного Гуффі і теж перетворилися на чарівну істоту, яка мовчить. Гра триває доти, поки ми всі

не стануть чарівними істотами Гуффі. Гра створює позитивний настрій в колективі.

Відомі чотири основні способи психодіагностики за допомогою казки:

1. Розповідь казки клієнту. Головним джерелом інформації в цьому випадку служать реакції, що виникають у клієнта під час розповіді казки: жарти й сміх, тривога, моменти особливого інтересу, коментарі в ході розповіді, ідентифікація з певним героєм казки.

2. Розповідь клієнтом улюбленої казки, або тієї, що найбільше запам'яталася. До цього можна додати розповідь «перекручених» казок, «казок навпаки». Застосовуючи даний спосіб, виходять із положення, що казки, які міцно закріпилися в душі клієнта, лежать в основі його життєвих сценаріїв. Оскільки улюблена казка найчастіше являє собою спрощений життєвий сценарій, виявлення того, з ким із персонажів – Героєм або Невдахою – ідентифікує себе клієнт, можна визначити його «програму» на все доросле життя. Думка про те, що людина у своєму житті наслідую певні зразки, які ми знаходимо в міфах, легендах і чарівних казках, ґрунтується на ідеях К. Юнга й З. Фрейда. Е. Берн підкреслює, що рішення, які базуються на поведінкових патернах персонажів казок, приймаються під впливом батьків у дитинстві, але визначають долю дорослої людини.

3. Вигадування клієнтом своєї історії, казки. Клієнт вигадую казку на вільну чи задану тему («Казка про себе», «Будь-яка казка», «Дві казки: про людину-невдачу та про удачливу людину» та ін.) або продовжує казку за відомим початком. У деяких модифікаціях застосовується спеціальний казковий конструктор – картки Проппа. Цей спосіб роботи з казкою дає найбагатший матеріал для діагностики. Можна відстежувати реакції клієнта, міміку й кінестетику під час казкотворчості. Основна ж мета – зробити повний аналіз тексту казки як художнього твору, автор якого комбінує

образи узгоджено з внутрішньою логікою зв'язку між своїм внутрішнім світом і світом уяви.

4. Задання клієнтові казкової проблемної ситуації. Казка закінчується запитанням, відповідь на яке повинен знайти клієнт («Чому герой так вчинив?», «Чому плаче Царівна-Несміяна?»). Механізм уяви приходить у дію, коли створюється проблемна ситуація з більшим ступенем невизначеності. Однак тут необхідно докласти максимум зусиль для успішної ідентифікації клієнта з персонажем казки.

Техніка «10 слів». Придумайте десять слів – десять іменників загальних, можна словосполучень (стіл, стілець, лампа, вікно, консервна банка, запашний горошок ...) Нехай ці слова будуть взяті Вами з самих різних областей життя (генеральний секретар, масниця, бал, тріска). А тепер складіть розповідь, використовуючи всі ці десять слів і пов'язавши їх між собою за змістом. Тепер слова можна – відміняти, переосмислювати і вивертати навиворіт. Як? А ось як!

Скажімо, Ви придумали слова: Їжак, вже, гол, баран ...

Віднімаємо слово «Їжак». Перше, що спадає на думку – «їжаківі». З цього слова можна зробити слово «вже», прочитавши його навпаки!

Слово «гол» можна перевернути і отримати «лог».

Казка може починатися так: «Жив-був в лісі молодий їжак по кличці « Баран ». Куди б він не йшов, інші їжаки йому говорили: «Куди ти преш, баран? Чи не бачиш, чи що – тут моя їжачиха гола купається, ти її бентежить. А тут у нас мережі на комарів розставлені. Ти їх зараз все перетопчиш. Дивись, куди йдеш, баран!»

Цей прийом гарний для тих, хто любить грати словами, вивертати їх так і сяк, знаходити нескінченні смисли навіть в одному коротенькому слові.

Техніка «Поговоримо на тему яку ти запропонуєш». Якщо гри зі словами Вас не вражають (бо Ви перебуваєте у напруженому стресовому стані, наприклад), то Вам допо-

може написати Вашу казку наступний прийом. Задумайтесь: на яку тему Вам цікаво було б поговорити прямо зараз?

Нехай «робочою» темою казки стане та проблема, яку Ви останнім часом прокручуєте в голові. Нема грошей? Чи не дзвонить коханий? Роки йдуть? Діти не слухаються? Після того, як Ви почнете складати історію про важливу для Вас тему, Вам можуть раптово відкритися і нові способи заробити, та новий погляд на стосунки з коханою, і новий погляд на відносини з дітьми ...

Всі Ваші тривоги та печалі можуть стати (і повинні!) Темою Вашої психотерапевтичної казки!

Техніка «Візуалізація». Візьміть слово, яке Вас найбільше чіпляє – з тих десяти обраних Вами навмання слів... Уявіть собі той предмет, який це слово позначає. Уявіть собі цей предмет в його природному контексті, поживіть життям цієї речі. Намалюйте, коротше, всередині своєї уяви – картинку. Намалювали? Ну а тепер – розгорніть хід природних подій в цій картинці різко на 180 градусів! Тобто: уявіть собі, що могло б ПОРУШИТИ цю картинку... Це – конфлікт, і цей конфлікт буде лежати в основі Вашої казки. Я, наприклад, уявляю собі настільну робочу лампу, яка висвітлює письмовий стіл з розкиданими по ньому рукописами. І раптом ... Лампа – гасне. У кімнаті запанувала темрява. Що це було? Це зав'язка моєї ненаписаної казки. Накидайте з десятків таких ось зав'язок. Це будуть Ваші робочі заготовки для казкотерапії ... В інші дні – повертайтеся до них, перечитуйте їх, підправляти, вносите зміни ... Додавайте до них нові.

І в один прекрасний день Вам підморгне один з сюжетів, і Ви сядете його продовжувати – казка напишеться сама собою. А решта заготовки – вони підуть у справу, продовжуючи вже розпочатий Вами сюжет.

Техніка «Чиста сторінка». У багатьох з нас є передосторога «чистої сторінки»... Саме тому навіть багато письменників-генії пишуть на немислимих паперових клаптиках – на серветках, квитанціях...

Щоб перемогти цей страх, лист потрібно забруднити ... карлючками. Саме тому, до речі, чернетки багатьох геніїв рясніють малюнками на полях.

Залиште на чистий аркуш папір свою ручку і починайте виводити мудрі лінії, замальовуючи листок, як це роблять зовсім маленькі діти.

У якийсь момент Ваша рука захоче зупинитися сама. Подивіться на цей «малюнок». Постарайтеся побачити в ньому щось осмислене. Запишіть всі виниклі асоціації. А тепер (не зупиняючись!) Починайте писати зв'язні пропозиції про ці асоціації.

Техніка «Дидактична казка»

1. Вступ до казкової країни, в якій живе символ, котрого ми оживили. Далі – розповідь про звичаї, побут та життя у казковому світі.

2. Руйнування миру та злагоди. В якості руйнівника можуть бути: злі казкові персонажі (дракон, чаклун); стихійне лихо (ураган, землетрус, злива); тяжкий емоційний стан (печаль, смуток); будь-яка хвороба.

3. Пошук виходу із ситуації, порятунок.

Техніка «Терапевтична казка».

1. Вибір героя близького дитині за статтю, віком, характером.

2. Описати життя героя у казковій формі, знайти схожість.

3. Увести героя в проблемну ситуацію, схожу на ту що переживає дитина. Наприклад («Дід і баба відвели курочку Рябу до дитсадка...» «Колобок захотів навчитися читати, але у нього нічого не виходило» та ін.)

4. Знайти разом із героєм казки шляхи подолання проблеми, показати ситуацію з різних боків.

5. Проговорювати висновок, залучаючи дитину.

Щоб ми не робили, які б новітні чи давно забуті технології, форми, методи та прийоми не використовували, голов-

ним і найважливішим завданням є і залишається забезпечити, створити й підтримати дитину, допомогти почуватися щасливою, безтурботною, справжньою дитиною.

Методика Ф. Інгліш (1969)

«Придумайте казку, що охоплює всю Ваше життя, включаючи сьогоднішній день. Персонажі цієї казки не люди і не мир людей. Казка може описувати світ тварин або казкових істот. Перед тим як написати казку, ви можете обміркувати сюжет, але коли ви будете готові, то пишть її не більше ніж 10 хвилин».

Коли час минув, щось не дописуйте або НЕ переписуйте, написане Вами. Адаптивний Дитина і критично налаштований Батько будуть спокушати Вас і пропонувати довести текст до досконалості. Цього не варто робити.

Подальша робота спрямована на обговорення з клієнтом наступних питань:

1. Хто головний персонаж у Вашій казці?
2. Яка головна подія?
3. Завершена чи історія, сюжет і як?
4. Які прикметники, дієслова Ви використовували для опису головного персонажа? Описують вони Ваші основні драйвери?
5. Як оточення впливає на головного героя?
6. Подивіться на різні частини Вашої казки і визначте, як вони між собою взаємодіють?
7. Якби це був Ваш сценарій, то, що б Ви про себе дізналися, що стали усвідомлювати і розуміти?
8. Які батьківські послання звучать в казці?
9. Які почуття виражені, рекетніе або автентичні?
10. Які взаємодії між героями і їх наслідки? Особливості та переваги в транзакціях?

Арт-терапевтична техніка «Намалюй зле обличчя». Ні для кого не секрет, що в сучасних казках є багато негативних персонажів. Їхня агресивна поведінка на екрані, часто деструктивно впливає на психіку дитини. Подолати страх і

негативні емоції можна за допомогою малюнка. Спочатку дітям пропонується намалювати злого казкового героя. Потім щось домалювати, щоб цей герой став більш симпатичним і приємним. Після виконання завдань поділитися своїми враженнями.

Цю методику можна використовувати для профілактики виникнення страхів у дітей.

Діагностичне казкове інтерв'ю

1. Уяви собі Казкову країну. Намалюй її.
2. Ким би ти хотів(ла) стати в Казковій країні? Чому?
3. Тепер уяви себе чарівником (чарівницею): ти дуже сильний(на), за допомогою чарів можеш робити все, що забажаєш. Можеш створювати, змінювати, зачаровувати, знищувати...
4. Намалюй себе як всемогутнього(ню) чарівника(цю).
5. Розкажи, чарівник(це), що ти зробиш:
 - у Казковій країні;
 - удома, в сім'ї;
 - для кожного члена сім'ї;
 - на роботі (у школі, у дитячому садку);
 - у компанії друзів;
 - для мене (психолога).
6. Як чарівник(ця) ти можеш перетворитися на кого захочеш.

Чи хотів(ла) би (і чому?) ти стати:

орлом	кішкою	мишею	собакою
білкою	левом	оленом	слоном
зайцем	жабою	оленятком	тигром
змією	ведмедем	мавпою	черепахою

7. «Золотий вік»

Як чарівник(ця) ти можеш вибрати одне з трьох: бути маленькою

дитиною, більш дорослою людиною або залишитися таким(ою), як є. Що вибереш? Чому?

8. Ти бажаєш бути чарівником(цею) своєї статі чи протилежної?

9. Чарівні можливості вичерпані. Ти знову звичайна людина. Маєш

власне ім'я та прізвище. Чи подобаються вони тобі?
Чому?

10. Уяви собі три планети:

- Білу зірку – найкращу з усіх можливих планет;
- Чорну зірку – найгіршу з усіх можливих планет;
- Планету Ге – аналог Землі.
- Визнач по дві основні характеристики кожної з планет.

11. Три запитання:

- Що більше всього люблять люди?
- Чого найбільше бояться люди?
- Чого понад усе хочуть люди?

12. Три бажання

Ти зустрів(ла) чарівника, готового виконати три твоїх будь-яких бажання. Що ти побажаєш?

13. Тепер ти можеш поставити три запитання психологові.

14. «Проективне інтермецо»

- Я думаю, що мама в більшості випадків...
- Тато іноді...
- Ми буваємо серед людей, але...
- Мій керівник...
- Ось якби люди знали, як я боюся...
- Коли я буду старший (ша)...
- Я був(ла) би дуже щасливий(ва), якби...

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Практическая психология: учеб. для студ. вузов. – Изд 6-е., перераб. и доп. / Г. С. Абрамова. – М.: Академ. Проект, 2001. – 480 с.
2. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование // Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М., 2001. – С. 186–239.
3. Алексеев К. И. Метафора как объект исследования в философии и психологии [Текст] / К. И. Алексеев // Вопр. психологии. – 1996. – №2. – С. 73–85.
4. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М.: Класс, 2004. – 208 с.
5. Аюрзанаев О. И. Теория психологического комплекса: Перечитывая Альфреда Адлера / О. И. Аюрзанаев // Психология и соционика межличностных отношений. – 2007. – № 9. – С. 27–33.
6. Берг-Кросс Л. Терапия супружеских пар / Л. Берг-Кросс // Перев. с англ. Н. Рассказовой, А. Багрянцевой. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 528 с.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст] / Э. Берн. – СПб.: Унив. кн.; М.: АСТ, 1997. – С. 81–95.
8. Болотова А. К. Методы диагностики развития личности // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002. – Ч. 2, гл. 4. – С. 226–268.
9. Болотова А. К. Психологическое консультирование, психотерапия и коррекционная работа в практической психологии // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002. – Ч. 3. – С. 306–364.
10. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2007. – 336 с.

11. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М. : Независимая фирма “Класс”, 2001. – 336 с.
12. Булашевич Т. С. Через дремучий лес к душевной гармонии и к гармонии с внешним миром [Текст] / Т. С. Булашевич // Журн. практ. психолога. – 1997. – № 6. – С. 123–126.
13. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : [б. в.], 1996. – 312 с.
14. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии: учеб. пособие [для студ. вузов, которые обучаются по спец. “Психология”, “Соц. педагогика”] / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника-Центр ; М. : Алетейа, 1999. – 320 с.
15. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, О. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – [2-е изд., стер.]. – СПб. : Питер, 2007. – 480 с.
16. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб. : Питер, 2002. – 254 с.
17. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, «2004. – 256 с.
18. Васьківська С. Психологічний запит клієнта / С. Васьківська // Психолог. – 2007. – Січ. (№ 4). – С. 17–18. – (Психологічне консультування).
19. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку [Текст] / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2001. – 144 с.
20. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Ч. 1 / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 54 с.
21. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів у школярів / О. Вознюк, Є. Романенко // Психолог. – 2007. – Лют. (№ 5). – С. 28–14.

22. Войцех В. Ф. Факторы риска повторных суицидальных попыток / В. Ф. Войцех // Социальная и клиническая психиатрия. – 2002. – Т. 12, Вып. 3. – С. 14–22.
23. Гашека Т. В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботи з підлітками за наявності суїцидальних ідеацій / Т. В. Гашека // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 7. – С. 68–72.
24. Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу) [Текст] / А. В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2003. – 292 с.
25. Гордон Д. Терапевтические метафоры. Оказание помощи другим посредством зеркала [Текст] / Д. Гордон. – СПб.: Белый кролик, 1995. – 196 с.
26. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – 5-е изд., испр., доп. – СПб. : Речь, 2003. – 656 с.– (Психологический практикум).
27. Гриценюк Л. Техніка «Я-висловлювання» / Л. Гриценюк // Психолог. – 2005. – Лист. (№ 44). – С. 17–20.
28. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология / М. А. Гулина. – СПб. : Речь, 2001. – 111 с. – (Классики и современники психологии).
29. Деркач О. О. Педагогіка творчості : Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу / О.О.Деркач. – Вінниця : ВДПУ, 2009. – 88 с.
30. Джордж Р. Консультирование: Теория и практика : пер. с англ. / Р. Джордж, Г. Кристиани. – 4-е междунар. изд. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с. – (Искусство консультирования).
31. Дикманн Х. Сказание и иносказание: Юнгианский анализ волшебных сказок [Текст] / Х. Дикманн. – СПб.: Акад. проект, 2000. – С. 87–116.
32. Диференційна діагностика неврозів : метод. рек. / авт.-упоряд.: В. В Кардаш, Н. І. Кардаш. – Луцьк, 2000.

33. Доценко Е. Л. Семантическое пространство психотехнической сказки [Текст] / Е. Л. Доценко // Журн. практ. психолога. – 1999. – № 10–11. – С. 72–87.
34. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования: Учеб.пособ. – М.: Ось-89, 2003.
35. Елисеєва, Е. Що скриває в собі волшебна сказка? [Електронний ресурс] / Е. Елисеєва. – Режим доступу: http://www.lib.eliseeva.com.ua/view_book.php?id=288.
36. Євтушенко І.В. Використання казок в роботі психолога / І. В.Євтушенко, С. М. Аврамченко. – К. : Марич, 2011. – 96 с.
37. Жук Н. Казкотерапія як спосіб формування «Я» молодшого школяра / Н.Жук // Рідна школа. – 2006. – № 6. – С. 51–53.
38. Засєкіна Л. В. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію : монографія / Лариса Володимирівна Засєкіна, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2018. – 290 с.
39. Замелюк М. В. О. Сухомлинський про роль казки у творчому розвитку дитини дошкільного віку / М. Замелюк // Актуальні проблеми педагогічної освіти : європейський і національний вимір: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (3–5 червня 2016 р.) ; А. В. Лякішева (заг.ред.). П. П. Гусак, І. М. Брушневська та ін. – у 2 т. – Т. 1 (А–Н). Луцьк: ФОП Покора І. О., 2016. – 274 с.
40. Замелюк М. Воспитание сказкой как процесс развития личности ребенка дошкольного возраста / М. Замелюк // Научная дискуссия : вопросы педагогики и психологии. – М.: Международный центр науки и образования. – 2013. – С. 34–37.
41. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості / М. І. Замелюк, Л. І. Магдисюк, Н. В. Ольхова // Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 10 / упоряд.: Р. В. Павел-

- ків, Н.В. Корчакова; ред. кол. : Р. В.Павелків, Н. В. Корчакова, В. І. Безлюдна. – Рівне : РДГУ, 2018. – С. 50–57.
42. Замелюк М. Казкотерапія як засіб активізації творчого потенціалу особистості «Підготовка конкурентоздатного фахівця дошкільної та початкової освіти : реалії й перспективи»: матер. II Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (м.Луцьк, 25–26 червня 2015 р.); [за заг. ред. проф. Пріми Р. М.] – Луцьк: ПП Іванюк. П. – 2015. – С. 50–53.
43. Замелюк М. I Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу / М. Замелюк // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / серія: Педагогічні науки № 2/35. – Луцьк, 2017.
44. Замелюк М.І. Майстер-клас «Майстерня казкотерапії» / М. Замелюк // Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: матеріали IV обласної науково-практичної конференції (15 лютого 2018 р. м. Луцьк). – Луцьк, Волиньполіграф, 2018.
45. Зборовська Н. Казки як психотерапія для дорослих і дітей / Н. Зборовська // Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах. – 2008. – № 9. – С. 71–80.
46. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Он и Она: тайный шифр сказки отношений [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
47. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
48. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
49. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Проективная психодиагностика в сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. А. Тихонова. – СПб.: Речь, 2003. – 224 с.

50. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Б. Кудзилов. – СПб.: Речь, 2003. – 146 с.
51. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 1998. – 352 с.
52. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Тайный шифр женских сказок [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2007. – 272 с.
53. Зубалий Н. П. Основы психотерапии : учеб. пособие / Н. П. Зубалий, А. М. Лёвочкина. – К. : МАУП, 2001. – 160 с.
54. Колесник А. Корекційні вправи на розвиток пам'яті та уваги / А. Колесник // Психологічна газ. – 2007. – Берез. (№ 6). – С. 21–27.
55. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей / Н. М. Комарова // Соц. Працівник. – 2006. – Серп. (№ 15). – С. 14–31.
56. Комінко С. Б. Кращі методи психодіагностики / С. Б. Комінко, Г. В. Кучер. – К. : Карт-бланш, 2005. – 406 с.
57. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
58. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академпроект, 2000. – 240 с.
59. Линде Н. Д. Коррекция эмоциональной зависимости с помощью метода эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопр. психологии. – 2007. – № 5. – С. 170–179.
60. Мазур О. Дитячі страхи: діагностика та корекція / О. Мазур // Психолог. – 2007. – Жовт. (№ 39). – С. 15–18.
61. Магдисюк Л. І. Діагностика психологічної готовності до виходу на пенсію осіб пізньої зрілості / Л. І. Магдисюк //

- Наука і освіта [науково-практичний журнал]. – 2016. – № 2–3. – С. 144–149.
62. Магдисюк Л. І. Якість життя особистості в період виходу на пенсію / Л. І. Магдисюк // Психологія : реальність і перспективи : зб. наук. пр. Вип. 8 / упоряд. Р. В. Павелків та ін. – Рівне : РДГУ, 2016. – С. 131–136.
 63. Магдисюк Л. І. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічної готовності до виходу на пенсію / Л. І. Магдисюк // Вісник ХНПУ ед. Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків, 2014. – Вип. 47. – С. 112–121.
 64. Магдисюк Л. І. Когнітивні прояви психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію / Л. І. Магдисюк // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог, 2014. – Вип. 28. – С. 118–126.
 65. Магдисюк Л. І. Факторна структура психологічної готовності особистості до виходу на пенсію / Л. І. Магдисюк // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II (12), Issue: 25, 2014. – Р. 89–92.
 66. Магдисюк Л. І. Психологическая готовность личности к выходу на пенсию / Л. И. Магдисюк // Психологические аспекты развития личности в онтогенезе : сб. науч. ст. – Гродно, 2014. – С. 46–58.
 67. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. – 304 с.
 68. Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия / И. Г Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с. : ил.
 69. Матеріали сайту Психологічного центру «Адалін» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://adalin.mospsy.ru/r_03_00/r_03_03b.shtml
 70. Махортова Г. Х. Расскажи историю. Проективная методика исследования личности ребенка [Текст] / Г. Х. Махортова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 62 с.
 71. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями / В. Ю. Меновщиков. – М. : Смысл, 2002. – 327 с.

72. 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.
73. Минеева О. «Игра в гусей»: Игровая методика в системном консультировании / О. Минеева, Н. Гуськова // *Психолог в дет. саду.* – 2003. – № 1. – С. 59–66.
74. Минигалиева М. Р. Психологическое консультирование как процесс взаимопонимания / М. Р. Минигалиева // *Психология зрелости и старения.* – 2003. – № 1. – С. 5–26.
75. Михайлов Ю. П. Дающая жизнь. Прекрасная женственность / Ю. П. Михайлов. – СПб. : Об-во Рус. Православной культуры Святого. Игнатия (Брянчикова) ; Изд-во Буковского, 2000. – 84 с.
76. Міняєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей / А. Міняєва // *Психологічна газ.* – 2007. – Лист. (№ 22). – С. 2–9. – (Психокорекційні вправи).
77. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування / С. М. Морозов, Л. В. Музиченко, А. В. Тімакова. – К. : Главник, 2004. – 221 с.
78. Москвичева Н. Л. Семья в системе ценностных ориентаций личности студента : дис. ... канд. психол. наук / Н. Л. Москвичева. – СПб. : 2000. – 155 с.
79. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М. : Смысл, 1999. – 410 с.
80. Мушкевич М. І Психотерапія: Навчальний посібник. – Луцьк: “Вежа”, 2017.– 474 с.
81. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье : пер. с англ. / Р. Мэй. – М. : Апрель Пресс, 2002. – 255 с. – (Искусство консультирования).
82. Навайтис Г. Семья в психологической консультации / Г. Навайтис. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т ; Воронеж : Модэк, 1999. – 158 с.

83. Нельсон Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон. – СПб. : Питер, 2000. – 450 с.
84. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учеб. для студ. вузов / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 394 с.
85. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учеб. для студ. Вузов / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 528 с.
86. Николс М. Семейная терапия. Концепция и методы / М. Николс, Р. Шварц. – М. : Эксмо, 2004. – 278 с.
87. Ничипоров Б. В. Таинство брака и семьи: введение в космологию домостроительства / Б. В. Ничипоров // Вопросы психологии. – 1991. – № 5. – С.103–108.
88. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – Киев : Лыбид, 1990. – 249 с.
89. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие / Осипова А. А. – М. : СФЕРА, 2002. – 510 с.
90. Паттерсон С. Теория психотерапии / С. Паттерсон, Э. Уоткинс. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.
91. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование: учебное пособие / В.Э.Пахальян. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
92. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Перлз Ф. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 472 с.
93. Перлз Ф. Практикум по гештальттерапии / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин ; пер. с англ. – СПб. : Петербург-XXI век, 1995. – 448 с.
94. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Перлз Ф. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 384 с.
95. Петрушин С. В. Мастерская психологического консультирования. – М., 2003.
96. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам / А. Пиз. – Нижний Новгород : Ай Кью, 1992. – 158 с.

97. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики / С. А. Поліщук. – К. : Унів. кн., 2009. – 440 с.
98. Пропп В. Я. Исторические корни волшебной сказки [Текст] / В. Я. Пропп. – М.: Лабиринт, 2000. – 336 с.
99. Пропп В. Я. Морфология волшебной сказки [Текст] / В. Я. Пропп. – М.: Лабиринт, 2001. – 192 с.
100. Профессиональная позиция психолога-консультанта. Профессиональная психологическая помощь и другие возможности получить психологическую поддержку // Журн. практического психолога. – 2006. – № 4. – С. 7–14.
101. Профессиональные качества и этические принципы консультанта // Журн. практического психолога. – 2006. – № 4. – С. 27–29.
102. Психодиагностика и психокоррекция / под ред. А. А. Александрова. – СПб. : Питер, 2008. – 384 с.
103. Психологическое консультирование // Детская практическая психология / под ред. Т. И. Марцинковской. – М., 2001. – С. 37–40.
104. Психологическое консультирование и психотерапия / Айви А. Е. [и др.]. – М. : Вопр. психологии, 2004. – 216 с. – (Б-ка журнала «Вопросы психологии»).
105. Психологическое консультирование. Практическое руководство./ [Ред.-сост. Д.Я. Райгородский] – Самара: Изд-во «Бахрах-М», 2011. – 824 с.
106. Психологічна практика в клініці : [навчально-методичний посібник для студентів внз] / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 230 с.
107. Психологічний практикум з консультивання: зміст, прийоми, технології : [навчальний посібник для студентів внз] / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 200 с. – (Посібники та підручники СНУ ім. Лесі Українки).
108. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. /

- О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 588 с.
109. Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз / [ред.-упоряд. З. С. Карпенко]. – Івано-Франківськ : Гостинець, 2004. – Вип. 1. – 60 с.
110. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа / Райкрофт Ч. – СПб. : Восточно-вропейский Институт Психоанализа, 1995. – 288 с.
111. Ранк О. Миф о рождении героя [Текст] / О. Ранк. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер. 1997. – 252 с.
112. Романин А. Н. Основы психоанализа / Романин А. Н. – Ростов н/Д : Фенікс, 2003. – 316 с.
113. Романин А. Н. Основы психотерапии / Романин А. Н. – М. : Академия, 1999. – 208 с.
114. Рябченко В. Психологічна консультація. Інформація про роботу з очною, заочною та дистанційною формами проведення / В. Рябченко // Психолог.– 2007. – Квіт. (№ 13/15). – С. 71–73.
115. Самошкіна, Л. М. Метафора в роботі з дитячими психологічними проблемами [Текст]: навч. посіб. / Л. М. Самошкіна, В. С. Яковенко. – Д.: ДНУ, 2002. – 40 с.
116. Сапогова Е. Е. Вниз по кроличьей норе: метафора и нонсенс в детском воображении [Текст] / Е. Е. Сапогова // Вопр. психологии. – 1996. – №2. – С. 5–13.
117. Символдрама : сб. научн. тр. / [Е. К. Агеенкова и др.] ; под ред. Я. Л. Обухова, В. А. Поликарпова. – Минск : Европейский гуманитарный университет, 2001. – 416 с.
118. Скалига В. Казкове виховання : казкотерапія / В.Скалига // Освіта України. – 2013. – № 26 (липень). – С. 12.
119. Скребець В. О. Основи психодіагностики / В. О. Скребець. – К. : Слово, 2003. – 192 с.
120. Соловійова Л. Казкотерапія у навчально-виховному процесі / Л.Соловійова // Початкова освіта. – 2010. – № 16 (квітень). – С. 12–13.

121. Солошенко Д. В. Экстренная психологическая помощь: Консультирование / Д. В. Солошенко // *Практ. Психология та соц. робота.* – 2002.– № 9/10.– С. 17–38.
122. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2005. – 375 с. – (Клиническая психология).
123. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики / Л. Г. Терлецька. – К. : Главник, 2006. – 144 с.
124. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультивання. – К.: Главник, 2004. – 96с.
125. Тренинг по сказкотерапии: Сборник программ по сказкотерапии [Текст] / под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигневой. – СПб.: Речь, 2002. – 254 с.
126. Урсано Р. Психодинамическая психотерапия / Р. Урсано, С. Зонненберг, С. Лазар. – М. : Рос. психоанал. ассоциация, 1992. – 158 с.
127. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультивання: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. – 200 с.
128. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза : монографія / Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 168 с.
129. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.
130. Федоренко Р. П. Практикум з психологічного консультивання: Навчально-методичний посібник. – Луцьк : “Вежа”, 2005.– 105 с.
131. Федоренко Р.П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. – Луцьк : „Вежа”, 2007.– 195с.
132. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / Фрейд З. – СПб. : Питер, 2004. – 382 с. – (Золотой фонд психотерапии).
133. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты [Текст] / А. Фрейд. – М. : Попурри, 2004. – 447 с.

134. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. “Я” и механизмы защиты / Фрейд А. – Минск : Попури, 2004. – 448 с.
135. Фрейд А. Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов / А. Фрейд, З. Фрейд ; сост.и ред. М. М. Решетников. – СПб. : Институт Психоанализа, 1997. – 387 с.
136. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост / Фрейджер Р. – СПб. : Питер Пресс, 2002. – 657 с.
137. Хазратова Н. В. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку / Н. В. Хазратова // Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. статей / за ред. Т. М. Титаренко. – Луцьк, 2001. – С. 14–18.
138. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії / А. Б. Холмогорова [та ін.] // Питання психології. – 2005. – № 6. – С. 63–71.
139. Царенко Л. Наративне консультування як текст / Л. Царенко // Соц. педагог. – 2007. – Груд. (№ 12). – С. 8–13.
140. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.
141. Червинская К. Р. Медицинская психодиагностика и инженерия знаний / К. Р. Червинская, О. Ю. Щелкова. – СПб. : Ювента ; М. : Академия, 2002. – 618 с.
142. Шмырёва О. И. Психологическая модель преодоления эмоционального неблагополучия в подростковом возрасте / О. И. Шмырёва // Мир психологии. – 2007. – № 1. – С. 240–245.
143. Эльконинова Л. Знаковое опосредование, волшебная сказка и субъективность действия [Текст] / Л. Эльконинова, Б. Эльконин // Вестн. МГУ. Сер. 14, Психология. – 1993. – № 2. – С.62–70.
144. Юнг К. Г. Феноменология духа в сказках [Текст] / К.Г. Юнг // Душа и миф. – К. : Порт-Рояль; М.: Совершенство, 1997. – С. 288–337.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

КАРТА ПРИЙОМУ КЛІЄНТА (ДОРΟΣЛОГО) СТАТЬ:

1. Ім'я та по батькові клієнта _____
2. Вік клієнта _____ років
5. Освіта _____
4. Професія _____
5. Професійна діяльність на сьогоднішній день _____
6. Сімейний стан:
одружений _____ скільки років _____
одинокий, без постійного партнера _____
не в шлюбі, з постійним партнером _____
розлучений _____ удівець _____
другий шлюб _____
одинокий, проживає з батьками _____
Кількість дітей _____ від якого шлюбу _____
8. Вік дітей _____
9. Зв'язок із дітьми (емоційний, матеріальний тощо) _____
10. Професія та професійна діяльність партнера _____
11. Батьки клієнта:
обоє з батьків живі _____
живий тільки один із батьків _____ хто саме _____
вік батьків _____
обоє батьків померли _____
інша сімейна ситуація _____
12. Професії батьків:
батько _____ освіта _____
мати _____ освіта _____
13. Кількість братів, сестер _____ вік _____
сіблінгова позиція клієнта _____
14. Сімейна соціограма: _____
15. Дата первинного звертання _____

16. Характеристика фізичного стану:

добрий _____ середній _____ поганий _____

Характер сну: глибокий, поверховий, розлади сну (безсоння важко засинати, страшні сновидіння).

17. Загальне уявлення:

відповідає віку _____, виглядає молодшим _____

передчасне старіння _____

18. Стан харчування:

нормальний _____, дуже добрий _____, знижений _____

19. Перенесені операції, захворювання, перебування в лікарні:

20. Скарги на теперішній стан здоров'я:

21. Результати лікування:

22. Сімейний анамнез, захворювання членів сім'ї:

23. Характеристика сексуальності:

статеве життя з _____ років

статева активність на цей час, задоволеність статевими стосунками _____

24. Коло спілкування (стосунки з сусідами, знайомими, друзями): _____

25. Характеристика вільного часу (спорт, книги та ін.): _____

26. Основні риси характеру:

– загальна слабкість, втомлюваність;

– замкнутість, навіюваність;

– неможливість відв'язатись від якоїсь думки чи мелодії, сором'язливість;

– нерішучість, невпевненість;

– вразливість, образливість, нестійкість настрою;

– знижений фон настрою (поганий буває частіше);

– роздратованість, імпульсивність (без втрати контролю над собою);

– роздратованість, імпульсивність із втратою контролю над собою.

27. Короткий зміст скарги клієнта (що і коли трапилося з ним) _____

28. Загальні враження про клієнта: _____

Аналіз скарги:

29. Суб'єктивний локус скарги _____

30. Об'єктивний локус скарги _____

31. Проблема (суть труднощів клієнта) _____

32. Самодіагноз (як пояснює клієнт причини труднощів):

33. Запит (якої допомоги чекає): «навчіть», «порадьте», «вплиньте» _____

34. Характер клінічної бесіди:

а) загальна емоційна підтримка;

б) підтримка прийнятого рішення;

в) аналіз і обговорення життєвої ситуації та життєвої альтернативи;

г) рекомендації в області сімейних взаємин, взаємин з дітьми, сексуальних стосунків, особистих проблем;

г) інші рекомендації _____ ;

д) інші форми (вказати) _____ .

35. Випадок належить до категорії гострих, тих, що потребують негайної допомоги так _____ ні _____

36. Випадок містить суїцидальну небезпеку: так ___ ні ___

37. Випадок вимагає додаткових зустрічей: так ___ ні ___

38. Випадок потребує інших видів діагностики (вказати, яких саме) _____

39. Написання висновку за результатами діагностики.

ДОДАТОК Б

КАРТА ПРИЙОМУ КЛІЄНТА (ДИТИНИ) СТАТЬ:

1. Ім'я та по батькові клієнта _____
2. Вік клієнта _____ років
3. Освіта _____
4. Батьки клієнта: _____
обоє батьків живі _____
живий тільки один із батьків _____ хто саме _____
вік батьків _____
обоє батьків померли _____
інша сімейна ситуація _____
5. Професії батьків:
батько _____ освіта _____
мати _____ освіта _____
6. Кількість братів, сестер _____ вік _____
сіблінгова позиція клієнта _____
7. Сімейна соціограма:
8. Дата первинного звертання _____
9. Характеристика фізичного стану:
добрий _____ середній _____ поганий _____
Характер сну: глибокий, поверховий, розлади сну (безсоння, важко засинати, страшні сновидіння).
10. Загальне уявлення _____
11. Стан харчування: нормальний _____, дуже добрий _____, знижений _____
12. Перенесені операції, захворювання, перебування в лікарні: _____
13. Скарги на теперішній стан здоров'я: _____
14. Результати лікування _____
15. Сімейний анамнез, захворювання членів сім'ї _____
16. Коло спілкування _____
17. Характеристика вільного часу (ігри, спорт, книги, ін.): _____

18. Основні риси характеру:

- загальна слабкість, втомлюваність;
- замкнутість; навіюваність;
- неможливість відв'язатись від якоїсь думки чи мелодії; сором'язливість;
- нерішучість, невпевненість:
- вразливість, образливість; нестійкість настрою;
- знижений фон настрою (поганий буває частіше);
- роздратованість, імпульсивність (без втрати контролю над собою)
- роздратованість, імпульсивність із втратою контролю над собою.

19. Короткий зміст скарги клієнта (що і коли трапилось з ним) _____

20. Загальні враження про клієнта: _____

21. Випадок належить до категорії гострих, тих, що потребують негайної допомоги (так, ні).

22. Випадок вимагає додаткових зустрічей (так, ні).

23. Випадок вимагає передачі іншому консультанту (так, ні).

24. Випадок потребує психіатричної діагностики і консультування.

25. Випадок потребує інших видів діагностики (вказати, яких саме).

26. Необхідність запитів у медичні заклади (є, немає).

27. Випадок обговорення на нараді консультантів (так, ні).

Рекомендації консультанту для подальшої роботи

28. Подальша робота з клієнтом (результати діагностики).

ДОДАТОК В

СХЕМА АНАЛІЗУ ТЕКСТУ КАЗКИ ЗА О. ДОЦЕНКО

1. Тема. Те, про що сюжет, на чому будується інтрига дії. Можна тлумачити як значущу сферу життя автора, наприклад: подорож, сім'я, дружба, любов, випробування та ін.
2. Ролі (персонажі). Коло основних дійових осіб, їх характеристики. Можуть тлумачитися як значущі особистості з оточення, як персоніфікації особистісних прагнень, внутрішніх конфліктів або як відображення субособистостей
3. Герой Персонаж, із яким ідентифікується автор казки. Виявляє особливості самосвідомості: Я-образу, самоставлення, розуміння свого місця серед інших людей
4. Відносини персонажів і героя. Можна інтерпретувати як характерні або бажані ьдля автора відносини зі значущими людьми
5. Типові події. Складають основну фабулу казки. Можна вважати символічним відображенням подій зовнішнього й внутрішнього життя людини. Часто метафоричне відображення автором не усвідомлюється
6. Труднощі Найбільш важливі, емоційно заряджені проблеми, які турбують людину; стани, викликані наявністю перешкоди в досягненні мети
7. Стратегії Способи досягнення цілей і подолання труднощів. Можуть у символічній формі відображати реальні способи, а можуть бути знайденими в процесі створення казки.
8. Ресурси, яких бракує. Те, чого реально бракує в житті людини:
 - внутрішні ресурси (особистісні якості й здібності);
 - зовнішні ресурси (фізичні умови, матеріальні
 - можливості, життєва опора)
9. Наявні ресурси. Те, що має у своєму розпорядженні людина.

СХЕМА АНАЛІЗУ СУМІСНОГО ТЕКСТУ

1. Ініціатива Початковий момент у здійсненні управління процесом взаємодії з боку одного з партнерів, окреслення його провідної або спрямовувальної ролі
2. Дистанція Міжособистісна відстань, що визначається кількістю перешкод, які стоять на шляху зближення людей. Перешкоди бувають зовнішні і внутрішні. На наявність міжособистісної дистанції вказують: паузи в мові; нічим не обгрунтований перехід розмови на іншу тему; велика кількість фізичних перешкод та ін.
3. Прибудова. Вертикальний складовий елемент психологічного простору взаємодії:
 - зверху – прагнення домінувати (повчання, засудження, зарозумілі й протекційні інтонації, погляди зверху вниз та ін.);
 - знизу – прохання, вибачення, виправдання та ін.;
 - на рівних – прагнення до співпраці,
 - оповідні інтонації, запитання та ін.
4. Переважаючі емоції. Відчуття кожного з пари по відношенню один до одного
5. Цілі персонажів. Те, до чого прагне людина
6. Типові форми поведінки. Домінуючі форми поведінки партнерів у проблемній

ДОДАТОК Д

Тест на визначення того, чи варто Вам займатися методом казкотерапії

Відповіді: Так чи Ні

1. Чи любите Ви казки, міфи, легенди, притчі?
2. Ви пам'ятаєте свою улюблену казку дитинства?
3. Чи легко Вам фантазувати, вигадувати історії?
4. Коли від вас потребують комусь щось пояснити, чи часто Ви використовуєте приклади з казок, розповідаєте притчу чи анекдот?
5. У Вас гарне почуття гумору?
6. Вас рідко дратують люди?
7. Ви вмієте уважно слухати багатослівного співрозмовника і при цьому «шукати в ньому гарне»?
8. Коли Ви дивитесь на людину, у Вас виникають фантазії, асоціації на зразок «він схожий на одного казкового героя»?
9. Ви вмієте мріяти?
10. Ви досить часто замислюєтеся про сенс явищ, слів, подій?
11. Чи можна про Вас сказати, що Ви – філософ?
12. Ви любите пригоди?

Якщо стверджувальних відповідей більше, ви можете сміло використовувати метод казкотерапії у своїй діяльності.

Навчальне видання

Магдисюк Людмила Іванівна
Федоренко Раїса Петрівна
Замелюк Марія Іванівна

Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих

*Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
III–IV рівнів акредитації*

Друкується в авторській редакції
Технічний редактор *І. С. Савицька*

Формат 60×84 ¹/₁₆. Обсяг 8,84 ум. друк. арк., 8,49 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 70. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.