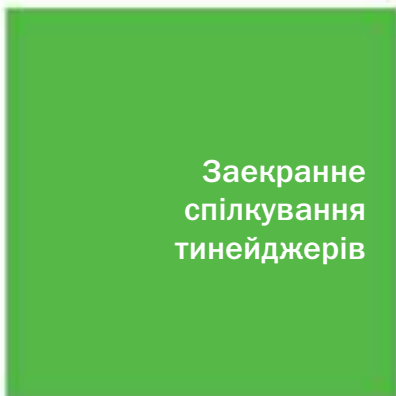
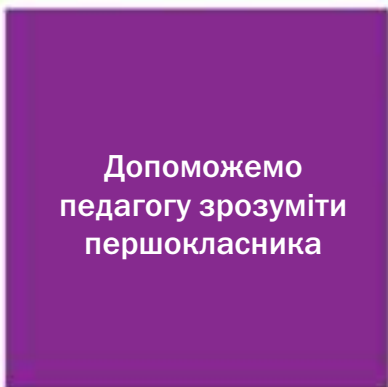
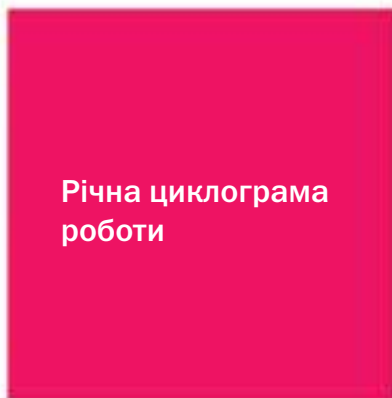


# практичний. психолог: ШКОЛА

№ 0/2012

**ВИДАЄТЬСЯ ЗА ПІДТРИМКИ**

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України  
та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України





## *Шановні психологи — працівники галузі освіти!*

Особистість починається з Любові. І саме любов, духовність, гуманізм, тепло і радість спілкування мають стати тими основними засадами, на основі яких зростають і розвиваються наші діти. Це — головне завдання практичних психологів, які здійснюють психологічний супровід освітнього процесу у дитячих садках і школах. Не випадково ж психологія добра, злагоди особистості із собою, психологічне здоров'я особистості визнано основою безпеки держави. Завдання зовсім непросте, тим більше у наших жорстких реаліях. Тому необхідно особливо подбати про єдність психологічної науки і практики. Адже ще Лев Виготський наголошував, що єдиним критерієм успішності науки є позитивні практичні результати.

Та й хіба може бути ефективною практика, яка не має у своєму підґрунті надійної наукової основи?

Журнал «Практичний психолог: Школа» є тим потужним майданчиком, на якому будуть об'єднані зусилля психологів освіти — науковців і практиків. Об'єднані задля добра, розвитку наших дітей. Тож побажаємо і новому журналу, такому необхідному в освітній галузі, і його читачам успіху на шляху до професійної досконалості.

Сил і наснаги Вам, шановні колеги!

Директор Інституту психології імені Г. С. Костюка  
НАПН України, дійсний член Національної  
академії педагогічних наук, доктор  
психологічних наук, професор

Сергій МАКСИМЕНКО

## *Вельмишановні колеги-психологи!*

Ви тримаєте в руках новий журнал «Практичний психолог: Школа». Це видання покликане стати методичним посібником і порадиником для працівників психологічної служби системи освіти України. Редакційна колегія планує на шпальтах цього журналу публікувати найкращий досвід, що його так багато є у нашої професійної спільноті, видавати найкращі розробки наших зарубіжних колег, результати досліджень з актуальних питань навчання, виховання і розвитку особистості учнів і вихованців. Але найцінніше, що може міститися на шпальтах нового журналу, — ваш досвід практичної роботи у закладах освіти.

Створення журналу — справа копітка, відповідальна і багаторічна. Сподіваюсь, що разом нам вдасться покращити методичне забезпечення роботи психологів системи освіти.

Зичу вам міцного здоров'я, творчої наснаги та великої кількості публікацій у цьому журналі.



Директор Українського НМЦ  
практичної психології НАПН України

Віталій ПАНОК

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**ГОВОРУН Т. В.** — головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, д-р психол. наук.

**ГУРКОВСЬКА Т. Л.** — головний редактор журналу «Практичний психолог: Школа»

**ЛИСЕНКО Н. І.** — керівник напрямку «МЦФЕР:Освіта» видавничого дому МЦФЕР.

**МАКСИМЕНКО С. Д.** — директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дійсний член НАПН України, д-р психол. наук, професор

**ПАЛІЙ А. А.** — доцент кафедри загальної та експериментальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, канд. психол. наук

**ПАНОК В. Г.** — директор Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, д-р психол. наук

**ПОДМАЗІН С. І.** — завідувач Центру психології і соціології освіти Запорізького ОІППО, д-р філософ. наук

**ЧЕПЕЛЕСВА Н. В.** — заступник директора з наукової частини Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дійсний член НАПН України, д-р психол. наук, професор

## ЕКСПЕРТНА РАДА

**КЕПКАНОВА О. І.** — завідувач НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІППО КУ імені Бориса Грінченка

**КУЗЬМЕНКО В. П.** — керівник психологічної служби спеціальної загальноосвітньої школи «Надія», м. Київ

**ТЕРЕЩЕНКО Л. А.** — старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук

ЩОМІСЯЧНИЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ЖУРНАЛ

# практичний. психолог: ШКОЛА

№ 0  
СЕРПЕНЬ  
2012

Видається за підтримки Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

## Шановні колеги!

Виконання практичним психологом своїх посадових завдань і функцій є процесом багатограним. А розуміння його тонкощів приходить з досвідом роботи, отримати який можна лише копіткою працею, та й не за один рік. Але ритм сучасного шкільного життя почасти потребує від фахівця миттєвого включення в ситуацію. Практичний психолог — посада, насамперед, відповідальна! Його відповідальність — це вдумливе ставлення до всього шкільного життя, благополуччям якого він опікується.

Для того щоб бути ефективним у своїй діяльності, практичний психолог має постійно підвищувати рівень фахової компетентності. З власного професійного досвіду (майже 20 років) знаю, яку кількість публікацій повинен опрацьовувати психолог задля цього. Але бути ефективним для когось практичний психолог може лише тоді, якщо ефективним він є сам для себе. Тому він повинен мати час на власний особистісний розвиток та професійне удосконалення.

Новий спеціалізований журнал «Практичний психолог: Школа», презентаційне число якого ви тримаєте в руках, покликаний стати надійним помічником і радником для практичних психологів у щоденних справах. Усю необхідну інформацію для роботи відтепер ви зможете знайти на шпальтах нашого видання: методичні поради щодо роботи з педагогами, учнями та їхніми батьками, зразки оформлення документації, пам'ятки та нормативні документи, які визначають організаційну і правову сторони діяльності, та багато іншої необхідної вам інформації. Також ми розглядатимемо конкретні ситуації з аналізом причин їх виникнення та шляхами розв'язання. Усе це ви знайдете вже в презентаційному числі журналу. Віримо, що такий формат сприятиме розширенню і збагаченню професійного досвіду кожного практичного психолога освітньої галузі.

Звертаємо вашу увагу на рубрику «Запитання — відповідь». Упевнені: у вас також знайдуться запитання, що стосуються і професійної діяльності, і соціального захисту, на які ви хотіли б отримати вичерпні та компетентні відповіді. Тож пишіть нам на електронну адресу [psycholog@mcfr.com.ua](mailto:psycholog@mcfr.com.ua), ми із задоволенням допоможемо вам. Реєструйтеся також на освітянському порталі «Педрада» <http://pedrada.com.ua> та долучайтеся до обговорень на форумі, зокрема у «Клубі практичних психологів». А головне — передплачуйте ваш професійний журнал, який, упевнені, стане улюбленим інструментом у роботі.

Зрештою, ми сподіваємося на вашу підтримку — пропозиції, поради, зауваження. Адже вирости та розквітнути наш журнал, як і кожна дитина, зможе лише за належної уваги та турботи. Тож об'єднаємо наші зусилля.

З повагою  
головний редактор

Тетяна ГУРКОВСЬКА



## СЛОВО ПОСАДОВЦЮ

Віталій ПАНОК

**4 Психолог системи освіти:  
Камо грядеши?**

Психологічна служба системи освіти передусім спрямована на індивідуальну роботу з людиною і має на меті виявляти її особистісний потенціал та сприяти створенню найліпших умов для його реалізації, попереджувати кризові життєві ситуації і допомагати людині долати їх. Для того щоб бути ефективною, психологічна служба має подолати певні проблеми, які все ще залишаються. Їх розв'язання перебуває у площині розуміння фахівцями своєї ролі, значимості та особистісної відповідальності за зміст і результати власної роботи

## нормативні документи

- 9** Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України  
«Щодо організації та проведення  
«години психолога» у загальноосвіт-  
них навчальних  
закладах»

від 04.07.2012 № 1/9-488

організаційно-методична  
робота

Тетяна ГУЛЕВИЧ

**10 Циклограма як метод організації  
роботи психологічної служби**

Основною метою діяльності районного Центру практичної психології є методичний супровід діяльності практичних психологів закладів освіти, контроль за організацією діяльності фахівців та виконанням ними посадових обов'язків фахівцями, а також сприяння їх професійному становленню. Ефективним методом організації діяльності як психолога окремого закладу освіти, так і фахівців Центру є створення циклограми, яка дає змогу значно підвищити ефективність роботи

## оформлюємо документи

- 11** Орієнтовна циклограма діяльності  
психологічної служби району  
на навчальний рік

науково-методичне  
забезпечення

Світлана Ладивір

**14 Допоможемо вчителю зрозуміти  
першокласника**

Основна мета перших років шкільного життя — приохотити, а не приневолити дитину до шкільного навчання, власне до учіння як самостійної пізнавальної діяльності. Навчити дитину вчитися. Не «з-під палки», не з необхідності: «Хіба я хочу — це так треба», «Це мама хоче», «Усі ж ходять», а з радістю, з власної ініціативи, отримуючи задоволення від самовдосконалення. Це обов'язковий фундамент, без якого надто складно реалізувати всі прекрасні очікування дорослих щодо результату шкільного життя

## психологічна діагностика

Анатолій ПАЛІЙ

**20 Принципи та етичні норми дитячої  
практичної психодіагностики**

Якісне вивчення процесу становлення психіки маленької людини є фундаментом психологічного супроводу, запорукою адекватного забезпечення його змісту щодо кожної конкретної дитини. Однак тенденція до відособлення та відокремлення від головного — вирішення певної проблеми — надає психологічному діагностуванню виразного негативного забарвлення. Для того щоб уникнути такої ситуації, практичний психолог має дотримуватись етичних норм та вимог

Олена МОЙЗРИСТ

**25 Діагностика порушень харчової  
поведінки у підлітків**

З кожним роком в Україні зростає кількість людей, які страждають від порушень харчової поведінки. Однак найпильнішої уваги з боку медиків, психологів та батьків потребують підлітки. Бо саме у підлітковому віці найчастіше розпочинаються нервова анорексія та нервова булімія, а психогенне ожиріння, навіть якщо воно виникло набагато раніше, набуває особливо драматичного перебігу

- 28** Тест ставлення до прийому їжі





## корекційна і розвивальна робота

Людмила ДЗЮБКО

### 32 Урахування індивідуально-типологічних особливостей учнів під час їх переходу до основної школи

Відомо, що у навчально-виховному процесі необхідно враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей. Здебільшого вчителі працюють з класом як з єдиним цілим та не завжди розуміють, на які індивідуальні особливості школярів можна спиратися для більш успішного навчання та поліпшення самопочуття дітей

## психопрофілактика

Тетяна ГУРЛЄВА

### 37 Заєкранне спілкування: пастки, які створюємо ми самі

Віртуальне життя стало об'єктом постійної та пильної уваги з боку суспільства. І переважна його більшість — діти та молодь, які часто весь свій вільний час витрачають на спілкування онлайн. Таке спілкування допомагає їм відчувати, як це — бути успішними. Однак водночас воно виявляє й прикрі проблеми у реальному житті.

## психологічна просвіта

Людмила ТЕРЕЩЕНКО

### 45 Щоб здійснилися батьківські сподівання

Поки немає власних нащадків, люди часто з осудом ставляться до інших мам і тат, бо переконані, що самі вони ніколи не лятимуть дітей, не ставитимуть їх у куток, не нехтуватимуть їхніми проханнями чи бажаннями. А дехто впевнений, що власні діти взагалі не дадуть приводу сердитися на них. Адже вони, як і їхні батьки, обов'язково будуть ідеальними — тобто такими, якими батьки хочуть їх бачити

## консультація

Олена БЕРНАЦЬКА

### 50 Як повернути агресію батьків у конструктивне русло

Останнім часом кількість агресивно налаштованих батьків зросла у декілька разів. Сама по собі агресія не є виключно негативним явищем. Зазвичай вона виникає як реакція на певну ситуацію, пов'язану з напругою, тривогою або страхом. Але так важливо вчасно знайти потрібні слова і залишити сили для пошуку мирного розв'язання конфлікту



## професійне зростання

Олена ШРАМКО

### 56 Вчимося турбуватися про себе: де практичним психологам-початківцям знаходити ресурси для відновлення

Відчуття безпорадності, розгубленості, збентеженості часто супроводжують початковий етап професійного становлення практичного психолога. Тому для нього стає актуальною проблема збереження ресурсного стану, вміння точно усвідомлювати свої потреби, турбуватися про себе, раціонально та адекватно використовувати власну енергію, зберігати себе у спілкуванні з іншими

## запитання — відповідь

### 62 Право практичних психологів бути класними керівниками

### 63 Визначення тривалості робочого часу практичного психолога загальноосвітнього навчального закладу

# СЛОВО ПОСАДОВЦЮ

**Психологічна служба системи освіти передусім спрямована на індивідуальну роботу з людиною і має на меті виявляти її особистісний потенціал та сприяти створенню найліпших умов для його реалізації, попереджувати кризові життєві ситуації і допомагати людині долати їх. Для того щоб бути ефективною, психологічна служба має подолати певні проблеми, які все ще залишаються. Їх розв'язання перебуває у площині розуміння фахівцями своєї ролі, значимості та особистісної відповідальності за зміст і результати власної роботи**



**Віталій ПАНОК**,  
директор Українського  
науково-методичного центру  
практичної психології  
і соціальної роботи  
НАПН України,  
д-р психол. наук

## Психолог системи освіти: Камо грядеши?

Під час створення психологічної служби в системі освіти було зрозумілим — вона зможе успішно розвиватися лише за умови, що керівники навчальних закладів, педагоги, батьки та діти відчують користь від роботи практичного психолога, зрозуміють, наскільки важлива його діяльність для забезпечення навчально-виховного процесу. Саме тоді знайдуться необхідні ресурси (кабінет, оргтехніка, фінанси), і фахівець зможе розраховувати на те, що до нього будуть дослухатися та підтримувати у роботі. Перші практичні психологи системи освіти гідно реалізували цю стратегію та забезпечили підґрунтя для своїх наступників. Однак і нині завдання ефективності, необхідності і зрозумілості діяльності практичного психолога залишаються актуальними.

Камо грядеши? Куди йдемо? Здавалося б, це запитання є недоречним на двадцять першому році існування вітчизняної психологічної служби системи освіти. Разом з тим, нам воно видається не таким безглуздом, як може здаватися на перший погляд. Власне, запитувати себе про те, чи туди ми рухаємося і як, треба завжди. Тож давайте спробуємо розібратися з цим глибше.

### Доленосні запитання та відповіді на них

Завдання діяльності працівників психологічної служби освітнього закладу — практичних психологів і соціальних педагогів — визначені Положенням про психологічну службу системи освіти, затвердженим наказом Міністерством освіти і науки України від 03.05.1999 № 127 (зі змінами), Етичним кодексом психолога, що був прийнятий на I Установчому з'їзді товариства психологів України 18 грудня 1990 року, та іншими нормативними документами та посадовими інструкціями.

**Перше запитання:** чи знають випускники вищих навчальних закладів (ВНЗ), які мають у дипломі запис «психолог», «практичний

**Ключові слова:** психологічна служба системи освіти; практичний психолог; навчальний заклад; завдання та проблеми; взаємодія з адміністрацією



психолог», «практичний психолог системи освіти» і які прослухали обов'язковий для бакалаврів курс «Психологічна служба», про зміст цих документів?

Відповімо з упевненістю — здебільшого не знають. Багато хто навіть не здогадується, що такі документи існують! Подібна ситуація виникла через неконтрольований випуск психологів вищими навчальними закладами в останні 7–10 років. Якщо подібна тенденція збережеться, то невдовзі професія психолога буде так

само масовою і дискредитованою, як професія юриста чи економіста. Сьогодні ліцензований набір на психологічні спеціальності сягає понад 20 тис. місць на рік. Як відомо, збільшуємо кількість — знижуємо якість.

**Друге запитання:** з яким методичним арсеналом приходить психолог до школи, що він може запропонувати педагогічному, батьківському та учнівському колективам? Чи є цей арсенал систематизованим? Чи є він валідним? Чи відповідає актуальним проблемам розвитку дитячого колективу та особистості дитини дошкільного віку чи школяра, віковим та індивідуальним нормам і закономірностям розвитку?

Ми можемо відповісти лише одне — ні.

**Третє запитання:** чи допомагає психологові адаптуватися до школи та практика, яку він проходить під час навчання у ВНЗ?

І знову відповідь — ні, оскільки практика проходить або надто формально (достатньо принести довідку), або зовсім в інших установах, які не мають майже нічого спільного з дитячим садком, школою та їхніми проблемами. І навіть у випадку, коли практика відбувається в освітній установі, студентів воліють не допускати до реальної взаємодії з дітьми чи педагогами, мовляв — своїх проблем вистачає, тому залучають їх лише у якості розважального елементу.

Так, приходить подібний психолог у школу, пишаючись, безперечно, отриманим дипломом, ореолом «знавця людських душ» та парочкою зарубіжних («не наших») методик психотерапії (а можливо — і шаманських обрядів). Що він робить насамперед? Починає тестувати або організовує яку-небудь тренінгову групу, намагаючись застосувати (відпрацювати на дітях) ті методи роботи, якими він напевно володіє. На запитання «А для чого ти їх (дітей) тестуєш?» здебільшого відповідь стандартна: «Ну я ж маю щось робити».

Іноді на прохання директора школи зайнятися прийомом дітей (треба «заробляти» гроші на ремонт) психолог сам вигадує тести із запитаннями на кшталт «Яку ноту кладуть у борщ?» і мучить шестирічну дитину подібними запитаннями по 2–3 години.



Іноді практичний психолог зачинається у своєму кабінеті з дітьми і проводить там сеанси «психотерапії» або «консультування». На запитання батьків і вчителів «Що ти там з ними робиш?» відповідає приблизно так: «У мене все секретно, конфіденційно, тому вам я нічого говорити не буду».

Рано чи пізно така «робота» практичного психолога приводить до конфліктів, непорозумінь і ускладнень у взаємодії з педагогами та батьками. У результаті практичний психолог опиняється в ізоляції. Із часом, так і не здобувши компетенцію та авторитет, він починає виконувати не властиві йому функції — організовувати самодіяльність, літній відпочинок дітей, екскурсії, замінювати відсутніх учителів під час уроків тощо.

Протягом останніх трьох років ми провели дослідження серед студентів-психологів. Метою дослідження було зібрати їхні колишні шкільні враження про роботу практичного психолога. На жаль, близько 60% респондентів мали негативні спогади про роботу шкільних психологів. Переважно вони зводилися до такого: «Прийшла незнайома жінка, протестувала нас, і більше ми її не бачили», або «Психолог тільки під час перерв стежила за порядком та гримала на порушників дисципліни», або «Казали, що психолог займається тільки з правопорушниками» тощо.

Усе сказане вище підводить нас до висновку — такий практичний психолог у школі не потрібен!

### Який же практичний психолог потрібен освітньому закладу?

Насамперед це має бути професіонал, який приймає і глибоко розуміє сучасний стан навчально-виховного процесу в дитячому садку чи школі з усіма його проблемами, але водночас усвідомлює необхідність індивідуального та соціального розвитку особистості дитини. Основною рисою практичного психолога має бути сформована під час навчання у ВНЗ чітка **гуманістична спрямованість і відданість справі виховання та розвитку іншої особистості**. Практичний психолог має бути націлений на розв'язання проблем дітей і педагогів, а не на власні та особистісні негаразди. Не на порятунок себе, недолюбленого, а на допомогу іншим людям. Іншими словами — практичний психолог має **усвідомлювати сенс власної професії** та розуміти своє місце у колективі навчального закладу.

Практичний психолог має прийти у школу зі **сформованими навичками**:

- міжособистісного спілкування;
- вербальної і невербальної взаємодії з клієнтом;
- розуміння станів і позиції іншої людини;
- безумовного прийняття своєрідності та неповторності особистості дитини, батька, вчителя.

Гуманістична спрямованість практичного психолога має виражатися в реалізації етичних принципів у повсякденній роботі, впровадженні засад підтримки, захисту і розвитку честі та гідності дитини (як вона не поводитася б). Практичний психолог **має**



**відстоювати суверенітет дитини, її соціальне та особистісне благополуччя** навіть у тих випадках, коли захищати її доведеться від учителів чи власних батьків.

Кваліфікований фахівець: на що варто орієнтуватися

Кваліфікація практичного психолога визначається не кількістю методів психологічної діагностики чи терапії, яких він навчений, а глибоким розумінням психічних станів і процесів, що відбуваються в актуальному теперішньому клієнта, вмінням пояснити, чому саме тут і саме до цього клієнта необхідно застосувати конкретний методичний прийом. Таке **свідоме застосування методів психологічної діагностики і терапії** відрізняє кваліфікованого психолога від неук, що нахапався психологічних методик.

Кваліфікований практичний психолог у школі широко **застосовує насамперед** такі «прості» методи, як спостереження, бесіда, аналіз навчальної документації, аналіз продуктів діяльності, консультування, рольові ігри, інтерактивні заняття, і лише за потреби — терапевтичні та психокорекційні вправи і методики.

Кваліфікований практичний психолог **чітко дотримується у спілкуванні з учнями, батьками і педагогами своєї професійної позиції**. Він — не вчитель, який оцінює поведінку чи навчальні успіхи учня; він — не ментор, який розказує батькові, що той неправий; він — не представник адміністрації школи, коли оцінює роботу вчителя. Практичний психолог є посередником між усіма учасниками навчально-виховного процесу, тому оцінювати їхні дії чи поведінку — це не його прерогатива. Його прерогатива, причому виключно його, — **безоціночно ставитися** до всіх учасників навчально-виховного процесу, його прерогатива — **зрозуміти мотиви поведінки кожного**, бути уважним до кожного.

Нині освітня галузь як ніколи потребує саме таких професіоналів-психологів. Їх дефіцит перевищує 50% від потреби. Уваги ж практичних психологів потребують понад 80% учнів, вчителів і батьків.

Саме тому у сучасній школі відчувається нестача психологічної допомоги, а не формальної кількості людей з дипломами психолога.

На яких засадах будувати взаємини практичного психолога та адміністрації школи?

Безумовно авторитет практичного психолога та психологічної служби у школі виникає не відразу. Почасти його доводиться не лише вибудовувати, а й відвоювати. Практичний психолог, до певної міри, є підлеглим і підзвітним директору школи, який



затверджує план роботи на рік, річний звіт, а отже, орієнтується і в обсязі роботи, і в пріоритетних напрямках. Крім того, керівник начального закладу може порекомендувати включити в план роботи певні завдання, які, на його думку, потребують уваги, обговорити хід чи результати розв'язання певної проблеми тощо. Однак директор має **розуміти особливий статус фахівця**, який не є педагогом чи представником адміністрації школи.

Оскільки справжня, помітна керівництву робота почнеться за 3–4 місяці, а то й за рік після приходу практичного психолога в нову установу, його нерідко починають завантажувати додатковими функціями — «ви ж все одно нічого не робите», — які суперечать специфічній ролі практичного психолога і шкодять не лише його професійному становленню, а й становленню психологічної служби закладу в цілому. Така ситуація загострює взаємне неприйняття і нерозуміння, через що маємо велику плінність кадрів та їх дефіцит. Часом вакансія залишається незайнятою саме через свідому підміну адміністрацією функцій практичного психолога.

Власне, **вихід із ситуації** уже закладено у численних нормативних документах, що були розроблені працівниками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи. Необхідно лише, щоб зміст цих документів, які регламентують діяльність психологічної служби системи освіти України, знали обидві сторони і дотримувалися викладених там засад.

Упевнений, що молоде покоління психологів буде натхненно і самовіддано **працювати над підвищенням свого фахового рівня**, вдосконалювати та примножувати необхідні знання та навички. І вже сьогодні практичні психологи дошкільних навчальних закладів почали відчутніше впливати на навчально-виховний процес, що позитивно вплинуло на авторитет психологічної служби в цілому. Приємно відзначити, що у багатьох навчальних закладах — школах і дитячих садках — практичний психолог став найавторитетнішою людиною, яка забезпечує неформальне спілкування дітей та педагогів, спеціалістом, який завжди готовий надати необхідну допомогу. Саме **такі фахівці уособлюють перспективи розвитку психологічної служби, є запорукою її сталого розвитку.**

ψ



## ВІД РЕДАКЦІЇ:

Одним з головних завдань, які має розв'язувати журнал «Практичний психолог: Школа», редакція вважає підвищення професійної компетентності практичного психолога. Тому надалі ми плануємо публікувати статті видатних науковців, відомих практиків та працівників Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи — провідної організації психологічної служби системи освіти України



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЛИСТ

04.07.2012

№ 1/9-488

## Щодо організації та проведення «години психолога» у загальноосвітніх навчальних закладах

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту Автономної республіки Крим, управління освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій

Уповноваженим Президента України з прав дитини у червні місяці цього року оприлюднено аналітичну довідку за результатами опитування дітей віком 10–17 років у межах проекту «Права дітей в Україні: реалії та виклики після 20 років незалежності».

Аналіз засвідчив, що кожна друга дитина зазначає порушення або недотримання тих чи інших прав, які мають бути гарантовані в сучасному суспільстві. Зокрема, 56% дітей вважають, що в нашій країні порушується право на захист від жорстокості, знущання, брутального поводження; 52% вважають, що існують випадки сексуальної експлуатації дітей; 47% вважають, що діти піддаються трудовій експлуатації; 48% вважають, що порушується право дітей висловлювати власну думку; 43% знають про випадки, коли діти, які вчинили злочин, піддавалися тортурам та приниженню.

Важливим питанням для дітей, які стали жертвами злочину, є отримання психологічної допомоги, але лише 19% постраждалих її отримали.

Міністерство вважає, що керівникам навчальних закладів необхідно переглянути систему роботи шкільних психологічних служб і рекомендує запровадити з вересня 2012 року проведення у навчальних закладах «години психолога». Таку годину необхідно передбачити у плані роботи навчального закладу в частині по-

закласної роботи 1 раз на місяць для кожної групи/класу.

При введенні «години психолога» необхідно враховувати норми гранично допустимого навантаження та умови роботи закладу відповідно до Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіН 5.5.2.008-01, Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 № 63 погоджена листом Міністерства освіти і науки України від 05.06.2001 № 1/12-1459).

Крім того, вважаємо за доцільне забезпечити обов'язкове проведення психологами та соціальними педагогами особистісно орієнтованих факультативних курсів, що рекомендовані МОН-молодьспортом, в т.ч. закладами післядипломної педагогічної освіти.

Запровадження «години психолога» та проведення психологами факультативних курсів сприятиме у розв'язанні ряду соціально-педагогічних проблем в учнівському середовищі та забезпечить педагогічним навантаженням цю категорію педагогічних працівників, оскільки значна їх кількість працює, відповідно до штатного розпису, на 0,5; 0,75 та 0,25 відсотків ставки.

Просимо довести зміст листа до відома керівників органів управління освітою та директорів навчальних закладів.

Заступник Міністра

Б. М. ЖЕБРОВСЬКИЙ

# організаційно-методична робота

Основною функцією районного Центру практичної психології є методичний супровід діяльності практичних психологів закладів освіти, контроль за організацією їх роботи та виконанням ними посадових обов'язків, а також сприяння професійному становленню. Ефективним методом організації діяльності як практичного психолога окремого закладу освіти, так і фахівців Центру є створення циклограми, яка дає змогу значно підвищити ефективність роботи



**Тетяна ГУЛЄВИЧ,**  
директор Центру практичної психології управління освіти Деснянського району, м. Київ

## Циклограма як метод організації роботи психологічної служби

Специфіка діяльності працівників Центру практичної психології (ЦПП) полягає в тому, що вони мають виконувати суто управлінські функції та водночас не припиняти власного розвитку як фахівці-психологи. Саме тому їм необхідно вдаватися до ергономічних методів в організації роботи, які допомагають раціонально використовувати час та енергію при розв'язанні професійних завдань.

У розрізненому колективі психологів (адже практичні психологи районної служби працюють у різних школах та дитячих садках) головне завдання керівного органу — сформулювати загальні цілі та реалізувати їх у дошкільних, загальноосвітніх і позашкільних закладах району. Для ефективного керівництва важливо **дотримуватися управлінського циклу** — періодичного повторення всіх основних завдань та функцій.

Повторюваний **цикл може мати різну тривалість**: від тижневої до річної. Загалом річний цикл є більш загальним, він містить принципові моменти організації діяльності всіх і кожного з фахівців психологічної служби. Визначення циклів у діяльності дає змогу скласти відповідну циклограму роботи (*див. стор. 11*), яка оптимізує та спрощує діяльність фахівця. Зокрема, така **циклограма допомагає**:

- усвідомити обсяг роботи, яку необхідно виконати впродовж року;
- побачити внутрішні ресурси для ефективної діяльності психологічної служби навчального закладу або району в цілому;
- створити умови для потужних позитивних змін і перетворень як в освітній установі, так і в діяльності практичного психолога.

Циклограма професійної діяльності є одним з проявів усталеної концепції системності в організаційно-методичній роботі, яка склалася за вісім років існування ЦПП Деснянського району. Така циклограма дає змогу фахівцеві оптимально побудувати свою роботу, тим самим створюючи умови для професійного саморозвитку та особистісного зростання.

ψ

**Ключові слова:** Центр практичної психології; циклічність діяльності; циклограма діяльності практичного психолога закладу освіти; циклограма діяльності Центру практичної психології

## Орієнтовна циклограма діяльності психологічної служби району на навчальний рік

Місяць	Зміст діяльності	
	практичного психолога навчального закладу	районного Центру практичної психології
<b>Серпень</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• внесення останніх коректив у план роботи на навчальний рік</li> <li>• оформлення плану роботи на рік</li> <li>• представлення плану роботи на навчальний рік на погодження до районного ЦПП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• моніторинг плинності кадрів соціально-психологічної служби району</li> <li>• участь в апаратних нарадах районного управління освіти (РУО), внесення пропозицій</li> <li>• проведення ввідного інструктажу з молодими спеціалістами</li> </ul>
<b>Вересень</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• робота з новачками: <ul style="list-style-type: none"> <li>— спостереження за перебігом адаптації дітей</li> <li>— вивчення індивідуальних особливостей адаптування, специфіки входження в групу однолітків та навчальний заклад</li> </ul> </li> <li>• участь у настановчій інструктивно-методичній нараді: <ul style="list-style-type: none"> <li>— ознайомлення з оновленнями у нормативній базі</li> <li>— вибір творчої групи, проблематика якої на цьому етапі є цікавою для навчального закладу або психолога; в роботі цієї групи практичний психолог братиме участь упродовж навчального року</li> </ul> </li> <li>• оформлення діагностичної (розвивальної, просвітницької або навчальної) програми для подання на перевірку та затвердження до експертної групи ЦПП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• погодження планів роботи практичних психологів на навчальний рік</li> <li>• установча інструктивно-методична нарада: <ul style="list-style-type: none"> <li>— ознайомлення з новими нормативно-правовими документами</li> <li>— розподіл обов'язків, оголошення тематики творчих груп з огляду на попередні звернення до фахівців психологічної служби</li> </ul> </li> <li>• розподіл обов'язків, вибір активів</li> <li>• тренінг для психологів-початківців «Я люблю свою професію»</li> <li>• засідання експертної комісії ЦПП з організації супроводу психологів під час атестації та затвердження його графіка</li> </ul>
<b>Жовтень</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• надання рекомендацій педагогам навчального закладу щодо спілкування з конкретною дитиною-новачком, залучення її до співпраці; створення умов для комфортного перебування дитини в навчальному закладі та розкриття її особистісного потенціалу</li> <li>• подання психологічного інструментарію до експертної групи ЦПП та/або участь у роботі експертної групи щодо перевірки психологічного інструментарію</li> <li>• підготовка та участь у заходах районного ЦПП</li> <li>• проведення семінару-практикуму для педагогів-початківців: «Психологічні секрети педагогічного спілкування»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• засідання членів журі олімпіади з педагогіки та психології серед учнів 11-х класів: розгляд організаційних питань</li> <li>• круглий стіл для фахівців психологічної служби «Вимоги до експертизи психологічного інструментарію»</li> <li>• засідання експертної групи з перевірки психологічного інструментарію, який використовується в роботі практичних психологів та соціальних педагогів</li> <li>• тренінг для працівників РУО</li> <li>• підготовка методичної розробки «На допомогу психологу ДНЗ»</li> </ul>



Місяць	Зміст діяльності	
	практичного психолога навчального закладу	районного Центру практичної психології
Листопад	<ul style="list-style-type: none"> <li>у випадку проходження атестації — представлення досвіду роботи на фаховому методичному об'єднанні</li> <li>проведення просвітницького семінару для батьків та педагогів за темою: «Попередження девіантної та делінквентної поведінки підлітків»</li> <li>проведення психопрофілактичної бесіди з учнями для попередження делінквентної поведінки у підлітків</li> <li>попередні підсумки роботи, виконаної в першому півріччі навчального року</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>засідання членів журі олімпіади з педагогіки та психології серед учнів 11-х класів: визначення переможця</li> <li>узагальнення звітності та підготовка рекомендацій за результатами діагностики адаптації першокласників до навчання в школі й адаптації новоприбулих дітей до ДНЗ</li> <li>вивчення досвіду психологів, що атестуються на «вищу категорію»</li> </ul>
Грудень	<ul style="list-style-type: none"> <li>написання піврічного звіту про виконану роботу та подання до ЦПП</li> <li>семінар-практикум для старшокласників «Як обрати професію»</li> <li>збір матеріалу для написання розвивальної (діагностичної, просвітницької, навчальної) програми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>робота з обдарованою молоддю: засідання експертної групи з перевірки робіт МАН — визначення переможця</li> <li>аналітично-статистична звітність соціально-психологічної служби за перше півріччя (узагальнення даних)</li> <li>підготовка методичної розробки «На допомогу психологам ЗНЗ»</li> <li>моніторинг профілактичної роботи до Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом</li> </ul>
Січень	<ul style="list-style-type: none"> <li>збір та узагальнення матеріалу для написання розвивальної (діагностичної, просвітницької, навчальної) програми</li> <li>узагальнення та оформлення досвіду за умови проходження атестації в поточному навчальному році</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>робота за угодами, спрямована на поширення психологічних знань, підняття психологічної культури мешканців району (лекторії, участь в акціях)</li> <li>організація інтелектуальних психологічних ігор для старшокласників</li> <li>підготовка методичної розробки на допомогу соціальному педагогу</li> </ul>
Лютий	<ul style="list-style-type: none"> <li>оформлення матеріалів розвивальної (діагностичної, просвітницької, навчальної) програми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>засідання експертної комісії з узагальнення результатів фахівців, які атестуються в поточному році (підготовка висновків)</li> <li>школа молодого керівника — психологічний супровід</li> </ul>
Березень	<ul style="list-style-type: none"> <li>подання діагностичної (розвивальної, просвітницької або навчальної) програми на перевірку та затвердження до експертної групи центру</li> <li>проходження атестації</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>засідання експертної групи з перевірки психологічного інструментарію, що використовується в роботі практичних психологів та соціальних педагогів</li> <li>участь у колегії РУО</li> <li>участь в роботі атестаційної комісії</li> </ul>
Квітень	<ul style="list-style-type: none"> <li>участь у заходах ЦПП</li> <li>попереднє узагальнення результатів роботи, виконаної впродовж навчального року</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проведення інструктажу з охорони праці для молодих спеціалістів, навчання та екзамен (кожні три роки)</li> <li>узагальнення профорієнтаційної роботи по ЗНЗ та даних моніторингу готовності до школи — по ДНЗ</li> </ul>

Місяць	Зміст діяльності	
	практичного психолога навчального закладу	районного Центру практичної психології
Травень	<ul style="list-style-type: none"> <li>• узагальнення даних для написання аналітичного і статистичного звітів про роботу за рік</li> <li>• оформлення звітів та подання до ЦПП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аналітично-статистична звітність соціально-психологічної служби за рік (узагальнення даних)</li> <li>• моніторинг діяльності роботи районної служби за рік</li> <li>• підсумкове засідання фахових методичних об'єднань практичних психологів ДНЗ, ЗНЗ, а також соціальних педагогів (пропозиції, побажання, зауваження)</li> </ul>
Червень	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аналіз проблем у діяльності та оформлення відповідних висновків для врахування у подальшій роботі</li> <li>• узагальнення здобутків та знахідок у професійній діяльності</li> <li>• планування роботи на наступний навчальний рік</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планування роботи на наступний навчальний рік</li> <li>• підготовка списку вакансій працівників соціально-психологічної служби станом на кінець навчального року</li> <li>• допомога практичним психологам навчальних закладів у складанні перспективних планів роботи</li> <li>• оновлення тематичних матеріалів та методичних розробок</li> </ul>

**Практичний психолог школи, створюючи циклограму своєї роботи, обов'язково має враховувати:**

- актуальні потреби і проблеми конкретного закладу освіти
- пріоритетні напрями роботи практичного психолога з урахуванням своєї професійної кваліфікації
- потреби власного професійного розвитку
- план роботи районного ЦПП на навчальний рік

**Пріоритетні напрями роботи практичного психолога школи:**

- адаптування першокласників до навчання в школі
- адаптування п'ятикласників до умов основної школи
- профорієнтація учнів 9-х та 11-х класів
- вивчення готовності потенційних першокласників до навчання в школі
- супровід дітей групи ризику.

# науково-методичне забезпечення

**Основна мета перших років шкільного життя — приохотити, а не приневолити дитину до шкільного навчання, власне до учіння як самостійної пізнавальної діяльності. Навчити дитину вчитися. Не «з-під палки», не з необхідності: «Хіба я хочу — це так треба», «Це мама хоче», «Усі ж ходять», а з радістю, з власної ініціативи, отримуючи задоволення від самовдосконалення. Це обов'язковий фундамент, без якого надто складно реалізувати всі прекрасні очікування дорослих щодо результату шкільного життя**



**Світлана ЛАДИВІР**,  
провідний науковий  
співробітник лабораторії  
психології дошкільника  
Інституту психології  
імені Г. С. Костюка  
НАПН України,  
канд. психол. наук

## Допоможемо вчителю зрозуміти першокласника

Розмірковуючи про початкову школу, найперше треба звернути увагу на першокласника. Йому лише шість років. Навіть якщо він мудрий, майже дорослий — він лише дошкільник, беззахисний перед різними проблемами дорослого життя. Насамперед: його психофізіологічні можливості надто хиткі, недозрілі, а тому надзвичайно вразливі. Згадаймо лише шокуючі висновки медиків про різкий спад показників фізичного здоров'я дітей із початком шкільного життя.

Для всіх без винятку новеньких школярів початок шкільного життя — серйозний крок, у більшості випадків — стрес. Це розуміють усі дорослі. Більшість вважають це явище нормальним: діти мають адаптуватися до нового життя. Часом навіть переконані, що такий стрес корисний для дитини, допоможе їй «схаменутися», стати серйозною, відповідальною тощо. «Дивися, Андрійку, не слухаєш мене зовсім. Ось школа почнеться, побачиш, як буде несолодко!», «Ой, Галинка наша така бешкетниця! Зовсім не хоче слухати! Хоч би школа швидше почалася, може приструнять її, щоб зовсім не відбилася від рук», «Не морочте йому голову, хай бавиться! Ось піде до школи, і все скінчиться. Там швидко вишикують». Такі оціночні судження можна почути скрізь, де йдеться про першокласників.

Хочу знову нагадати, що основна **мета початкової школи — навчити дитину вчитись**: самостійно, охоче, активно та із задоволенням. Навчити так, щоб не перехотілося прагнути знань упродовж усього життя. І це не просто гучні слова: хіба не цього ми бажаємо подумки дитині, коли мріємо про її майбутнє?

### Завдання дорослих — адаптуватися до шестирічного першокласника

Дорослим слід не терпіти, не чекати, доки дитина адаптується до школи та почне вчитися «нормально», а всіляко **допомагати безболісно пережити всі складнощі** адаптаційного (первинного) етапу шкільного життя і відкривати горизонти учіння, крок за кроком,

**Ключові слова:** шестирічний першокласник; завдання початкової школи; нерівномірність розвитку; типові труднощі навчання у першому класі; педагогічна занедбаність; дрібна моторика; письмо; адаптація; відчуття комфорту



неспішно, але радісно, впевнено, з любов'ю і терпінням долаючи перешкоди. Зауважимо, що це є завданням одночасно і для родини, і для вчителя. Дорослі мають **адаптуватися до першокласника**:

- пізнати його таким, яким він є;
- вивчити всі його індивідуальні особливості;
- зрозуміти всі «примхи» та прийняти його у свої обійми.

Переконана, що вікові особливості шкolarів-шестирічок кожен учитель знає. Але в який спосіб ці вікові закономірності виявляються у кожної конкретної дитини — що-

разу загадка і нова розгадка-картинка. Не секрет, що далеко не кожен учитель виконує своє **найперше завдання**: пізнати, прийняти душею і закохати у себе маленького учня. А саме розв'язання цього завдання відкриває педагогу можливість повести за собою у безмежний світ знань «...і стрімкий бурхливий струмок, і повноводну річку з ледь помітною течією» — за образним висловом Василя Сухомлинського.

З перших хвилин зустрічі зі своїми вихованцями вчитель має побачити, що кожна дитина перед ним — це чуйне, ніжне, сприйнятливий серце та допитливий розум. Як і коли має сказати дорослий свої слова, яким поглядом і тоном висловлювати свої поради та зауваження, щоб вони слугували відточенню дитячої душі? Адже своє, індивідуальне, глибоко особисте з кожним днем проступатиме в дитині помітніше та чіткіше.

«Десь у потаємному куточку серця в кожної дитини своя струна, вона звучить на свій лад, і щоб серце відгукнулось на моє слово, треба настроїтися самому на тон цієї струни» — так розумів свою виховну ціль великий педагог Василь Сухомлинський.

Вважаю, що глибоке значення цих слів варто усвідомити кожному, хто взяв на себе обов'язок виховувати дітей.

### Складні моменти у шкільному навчанні

Наші багаторічні цільові спостереження за першокласниками, які зіткнулися з труднощами в період входження в шкільне життя, дають підстави виділити основні причини цих труднощів. Розглянемо їх детальніше.

Найчастіше можна зустріти дітей, у яких **розвиток пізнавальної сфери відносно вікових норм випереджає розвиток довільної регуляції поведінки**. Загалом поведінка таких дітей протягом першого періоду шкільного життя (часто навіть усього першого півріччя) створює враження, що вони інфантильні. Вони ніяк не можуть «вписатися» у шкільний ритм, зокрема:

- не вміють чути з першого разу;
- не спроможні швидко зорганізуватися на роботу, а тому «випадають» із процесу діяльності;
- вимагають до себе підвищеної уваги та допомоги дорослого.

---

Недостатній розвиток  
мислення

---

Усе це викликає в дітей справжні душевні страждання, які підсилюються на тлі високого рівня їх інтелектуального розвитку. Зрозуміло, що тут потрібен доброзичливий, тактовний індивідуальний підхід до кожного учня з перших кроків шкільного життя. Шкільний ритм слід адаптувати до рівня розвитку шестирічок та поступово «вирівнювати» їхню пізнавальну сферу і довільну регуляцію поведінки.

Наступну підгрупу дітей становлять ті, хто прийшов до школи з недостатнім розвитком мислення, насамперед з **інформативною обмеженістю та низьким рівнем мисленнєвих операцій** (порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, розмірковування, розумові висновки). Усе це спричиняє **перешкоди на шляху до розв'язання ди-тиною шкільних завдань**, а саме:

- нездатність створювати внутрішній план дій;
- постійна потреба в додаткових наочних опорах, а отже — і необхідність мати більше часу на виконання завдання, втомлюваність і знижена успішність, спад мотивації учіння.

Як правило, діти з недостатнім розвитком мислення в перші дні навчання не виявляють своїх відмінностей, легко входять у колектив однолітків, налагоджують стосунки. Щоправда, часто вони читають побуквеним способом. Проблеми починаються, коли навчальні завдання потребують порівняння, аналізу та узагальнення (подивитися, вдивитися, помітити, порівняти, виділити, обґрунтувати тощо). Тут і виявляється інтелектуальна пасивність цих дітей.

Складність **виявлення основної причини такої пасивності** в тому, що на перших порах діти з недостатнім розвитком мислення демонструють цілком втішні ознаки: слухняність, акуратність, працелюбність, старанність, прихильність до занять з малювання чи конструювання, вміють гратися з однолітками. І лише поступово вчитель помічає, що дитина уникає більш-менш складних завдань, не бере участі в обговоренні пізнавальних ситуацій, їй не властиві ініціативні дії, помітна відсутність інтелектуальних емоцій (як то подив, захоплення, радість успіху). Згодом стає помітною знижена працездатність при інтелектуальному навантаженні, пасивність і байдужість через відчуття втоми.

---

Комбінована  
неготовність

---

Малочисельною, але досить тривожною є підгрупа дітей з так званою комбінованою неготовністю до учіння в школі. Йдеться про **педагогічно занедбаних** дошкільників. Часто їх лишають ще на рік поза школою, «закриваючи очі» на те, що нікому надолужувати відставання, тому чисельність дітей цієї підгрупи з року в рік зменшується надто повільно.

---

Недорозвиненість  
дрібної моторики

---

Найбільшу підгрупу, до якої входять також представники й інших підгруп, складають діти з недорозвиненою дрібною моторикою. Серед них привертають увагу ті, у кого рівень розвитку мовленнєво-мисленнєвих операцій цілком достатній. Тому дорослі одразу не включають таких дітей у групу ризику. І лише згодом, коли вони проявляють небажання вчитися, дорослі починають бити на сполох.

Варто нагадати, що для кожної дитини з недорозвиненою дрібною моторикою вправи з письма є надзвичайно важкими. Для





самого маленького учня — це майже шокуюча ситуація, адже він давно читає, рахує, друкує-пише і дуже хотів до школи. До того ж батьки надто впевнені, що їхня дитина чудово підготовлена до учіння в школі. Дитина старається, напружуючи всі сили, виконувати завдання з письма. Вона бачить низький результат своїх зусиль, і до фізичної втоми додаються моральні страждання. А тут ще й дорослі зі своїми здивуваннями, оцінками судженнями на кшталт «Подивись, як ти пишеш!», «Ти ж до школи ходиш!», «Хіба так пишуть хороші учні?». А часто-густо ці

самі дорослі починають негайно тренувати руку дитини в додатковому письмі в «чорнових зошитах», і якщо вчитель теж пропустить момент, «замучать» дитину своїм навчанням та відіб'ють бажання відкривати радощі пізнання.

Набагато складнішими є труднощі учнів, яким, окрім недорозвиненості моторики, притаманні відставання розвитку мовлення та мислення. Зрозуміло, що такі діти не можуть без **спеціальної індивідуальної роботи** і без **індивідуального режиму** навантаження адаптуватися до шкільного життя.

### ОВОЛОДІННЯ ДИТИНОЮ ПИСЬМОМ

Варто нагадати, що **письмо — це титанічна праця для дитини** в період оволодіння графікою. Водночас для шестирічки це нецікава праця, а після першої втоми вона стає небажаною. Це і є психофізіологічна специфіка дозрівання дрібної моторики. Для того щоб уявити, який біль відчуває маленька дитина при перенапруженні м'язів при письмі, дорослим варто згадати, як вони самі страждали від болю при запаленні м'язів. Стан дискомфорту емоційного (небажаність діяльності) у поєднанні з фізіологічним (відчуття болю) є впевненим кроком до неврозу — писального спазму у дітей.

Слушно зауважити, що завдання розвитку дрібної моторики наскрізно проходить через усю освітню програму у дошкільному закладі. Але здебільшого підготовка руки до письма починається на фінішному етапі дошкільного дитинства. Кількість дітей, не підготовлених до письма, залишається критично великою. Можливо, тому для першокласників часто вибирають зошити з численними заштриховками, розмальовками та іншими графічними вправами. І це додатково до завдань власне з письма. З огляду на це педагогам корисно подбати про належний **режим графічних вправ**: коли, як, де і скільки хвилин можуть писати діти. А ще — широко практикувати спеціальні вправи для тренування дрібної моторики дітей. Це вже завдання для психологічної служби дошкільного навчального закладу і початкової школи.



письма є стовідсотковим сигналом для дорослого зупинитися та зупинити дитину, навіть якщо вона пише менше двох хвилин. Взагалі, найважчу роботу — **письмо** — у першому класі варто **перемежувати з іншими видами діяльності**: читанням, рахуванням, малюванням тощо. Слушне запитання «Чому писати важко, а малювати — ні?» можна пояснити привабливістю завдання для дитини. Адже малювання є для неї цікавим, реалізує її інтереси, а писання — привід для прискіпливої батьківської уваги та відповідних оцінок. До того ж, мало хто з дорослих замислюється над тим, наскільки дитина розуміє, для чого вона пише всі ці палички, крючечки тощо. **Необхідно пояснювати** маленькому школяреві, як кожний елемент, який він випишує, складається у конкретну букву. Наприклад, якщо написати один за одним два крючечки, то вийде літера *и*; якщо ж три — то *ш*. Поєднавши кружечок з крючечком, отримаємо літеру *а*. Крючечок з петелькою утворюють *у*.

Серед завдань, які сприяють розвитку м'язів кисті руки, перевагу варто віддати ліпленню з глини та пластиліну, роботі з ножицями, з конструктором, що має дрібні деталі, з мозаїкою тощо. Дорослим варто пам'ятати, що **ігрова форма завдань є найпривабливішою для дитини**. Сприятиме розвитку маленької ручки і допомога мамі на кухні: нарізання овочів, хліба тощо. Такі вправи також є привабливими для дитини, оскільки дають їй змогу почуватися рівноправною з дорослими та впевненою у собі.

### Забезпечуємо комфортні умови маленьким учням

Представлена характеристика основних причин ускладненої адаптації дітей до шкільного учіння цілком відповідає узагальненій характеристиці рівня розвитку дошкільної зрілості випускників дитячих садків. Виявлення індивідуальних особливостей адаптування дитини до шкільного учіння є найпершим завданням психологічної служби школи. Для цього практичному психологу варто приділяти пильну увагу маленьким учням до тих пір, аж доки він не переконається, що кожна шестирічна дитина відчувається у школі комфортно.

Відомо, що **на кожному віковому етапі закладається відповідний фундамент** чи поверх, який має своє визначне місце у структурі цілісної особистості:

- впродовж сенситивного періоду навчання протікає з меншими зусиллями, ніж в інші періоди;
- кожний віковий етап вносить свій вклад у весь наступний розвиток;
- кожний віковий етап має свої завдання щодо розкриття особистісного потенціалу дитини.

Лише на такій основі повноцінно формуються саме ті психічні властивості та загальнолюдські здібності, які необхідні для переходу на наступний віковий етап. Водночас, ці новоутворення також відіграють важливу роль у загальному процесі становлення особистості.

Якщо ж говорити про захист психічного здоров'я дитини, то найрозумнішим було б «передавати її з рук у руки». Власне, це одвічна проблема наступності між дошкільною та шкільною ланками освіти. Бажано, щоб психологічна служба дошкільного закладу,



Шкільний ритм варто адаптувати до рівня розвитку першокласника

аналізуючи рівень готовності старших дошкільників до шкільного учіння, враховувала якісну характеристику індивідуальних особливостей дошкільної зрілості окремої дитини, які є важливими для шкільного життя. З цією характеристикою необхідно ознайомити батьків, щоб підготувати їх до грамотної підтримки школяра з перших кроків входження у нове життя.

І якщо ми сьогодні усвідомлюємо необхідність психологічного супроводу розвитку дитячої особистості, то в основі цього супроводу має бути гуманно-особистісний підхід і захист психічного здоров'я

кожної окремої дитини. Зрозуміло, що це потребує відповідного рівня психолого-педагогічної культури всіх дорослих, які несуть відповідальність за долю Дитини, забезпечуючи гармонію її фізичного, духовного, психічного та соціального становлення.

Але одне правило варто запам'ятати тепер, коли вже готова нова команда школярів-шестирічок: їх адаптація до шкільного життя — то **найперше завдання дорослих**. Маємо бути люблячими, терплячими, уважними, готовими підтримати, зрозуміти, заспокоїти, допомогти, запропонувати співпрацю. Зробити все, щоб дитина відчула себе суб'єктом учіння, здатним отримувати радість від власного успіху та відчутти смак саморозвитку.



## ПОРАДЬТЕ КЕРІВНИКОВІ ВАШОГО ЗАКЛАДУ!



### ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ ОСВІТИ ЖУРНАЛ РОБОЧИХ СИТУАЦІЙ для директора школи

#### Читайте на сторінках журналу:

- готові рішення з адміністративно-господарських, управлінських та фінансових питань
- взаємодія з контролюючими органами
- кадрова робота
- оплата праці, надбавки та доплати
- нові нормативні документи з коментарями розробників
- ПОКРОКОВІ АЛГОРИТМИ зі зразками документів

#### ЕКСКЛЮЗИВНІ тематичні випуски у 2013 році:

- Діяльність педагогічної ради ЗНЗ
- Атестація педагогічних працівників ЗНЗ

Передплатіть у зручний для Вас спосіб:

• у редакції  
тел./факс: 0 (44) 586-56-06  
e-mail: peredplata@mctr.com.ua  
www.shop.mctr.com.ua

• на пошті:  
передплатний індекс — 95280

# ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА

**Якісне вивчення процесу становлення психіки маленької людини є фундаментом психологічного супроводу, запорукою адекватного забезпечення його змісту щодо кожної конкретної дитини. Однак тенденція до відособлення та відокремлення від головного — вирішення певної проблеми — надає психологічному діагностуванню виразного негативного забарвлення. Для того щоб уникнути такої ситуації, практичний психолог має дотримуватись етичних норм та вимог**



**Анатолій ПАЛІЙ,**  
доцент кафедри загальної  
та експериментальної  
психології Прикарпатського  
національного університету  
імені Василя Стефаника,  
канд. психол. наук

## Принципи та етичні норми дитячої практичної психодіагностики

Питання ролі та можливостей психологічної діагностики дітей від часів панування педології і донині залишається досить дискусійним. Причому, гострота дискусій пов'язана насамперед з тим, що з одного боку рання діагностика необхідна, щоб звернути увагу найближчого оточення на індивідуальність дитини, на властиві лише їй інтереси та схильності, а також для виявлення та усунення дефектів розвитку. Проте з іншого боку — будь-яка психодіагностична ситуація є порушенням меж суверенітету особистості. А отже, вона може бути кваліфікована як посягання психолога на права і свободи людини, закріплені в Конституції України, Конвенції ООН «Про права дитини», Законі України «Про охорону дитинства». Відповідно, така ситуація спричиняє відповідальність фахівця згідно з чинним законодавством України, аж до кримінальної. Але навіть ця обставина не перешкодила безконтрольному поширенню діагностичних методик, що набувають дедалі більш дискримінаційного відтінку і є, по суті, джерелом грубих порушень прав особистості. Для сучасної освіти є типовим, коли встановлюється психологічний діагноз, який не лише не виконує своєї початкової функції, а й, навпаки, стає своєрідним клеймом, що привселюдно повідомляє про «психічну інвалідність» дитини. Цілком очевидно, що подібні «ярлики» можуть істотно змінити траєкторію розвитку дитини.

### Помилковий результат: причини і наслідки

Не секрет, що діагностика є однією з форм звітності, яка більше імітує продуктивну діяльність психолога, ніж реально забезпечує її. При цьому ігнорується той факт, що в основі будь-якої діагностичної процедури прихована експертна ситуація, а отже, існує ризик нанесення психологічної травми дитині.

Погодимось з твердженням психолога Олени Юдіної, що «діагностика призначена для індивідуалізації роботи з дітьми. У процесі діагностики важливо діагностувати норму і відхилення від неї,

#### Ключові слова:

*психодіагностика; принципи психодіагностики; етичні вимоги психодіагностики; межі суверенітету; ятрогенія*

а інше — справа вузьких фахівців». З погляду видатного психолога Володимира Зінченка, «тест — це інструмент діалогу, а не екзаменаційна відомість». Крім того, будь-який тест, на думку вченого, може показати помилковий результат і додатково виявитися ятрогенним: «Навіюють людині за допомогою тестового інструментарію — «по науці», що вона дурень, вона і починає жити дурнем за тією «нормою», в яку її втиснули, — проти науки не попреш».



**Ятрогенія** — (грец. *iatros* — лікар, *genes* — породжую, виникаю) психічний розлад, який виникає в результаті неправильно поставленого лікарем діагнозу

Як абсолютно справедливо відмічає психолог Тамара Флоренська, «розуміння індивідуальності людини не вирішується еклектичним набором різноманітних дослідницьких процедур і

батареї тестів, оскільки головним є завдання інтерпретації численних показників, зведеності їх воедино. Цілісність особистості не зводиться до суми її окремих властивостей і сукупності характеристик. Щоб зрозуміти саме цю єдність, необхідно проникнути у внутрішній світ, систему сенсів людини, що виявляється за межами тестових процедур». Проте це не означає, що діагностичні процедури абсолютно даремні в дитячій практичній психології.

**Предмет дослідження — механізми формування і становлення психіки**

Психологу нерідко доводиться мати справу з окремими симптомами і спрямовувати свої зусилля на їх діагностику, компенсацію або усунення. Але навіть за наявності «парціальних» показників основне завдання фахівця — з'ясувати їх місце в цілісному стані особистості. Оскільки ціле не зводиться до суми частин, саме **інтерпретація є провідною** по відношенню до сукупності отриманих результатів. Очевидно, що успішність усієї процедури залежить від здатності психолога зрозуміти людину

у цілому, спираючись на окремі ознаки. Тільки так він зможе встановити кваліфікований діагноз. Якщо ж психолог не володіє такою здатністю або вона у нього слабо розвинута, жодна кількість показників не допоможе. Власне, так само вважають і російські науковці Борис Братусь та Віктор Слободчиков. Спираючись на філософсько-психологічне трактування людини як істоти безмірної і багатовимірної одночасно, автори стверджують, що **предметом дослідження психолога** мають бути не застиглі властивості особистості, а механізми їх формування, становлення.





Розмірковуючи про статус психодіагностики, психолог Віктор Слободчиков відзначає, що «у певних ситуаціях виникає необхідність виявлення властивостей особистості, що сформувалися на даний момент. Зокрема, **діагностика процесу психічного розвитку** дитини націлена на визначення рівня її розвитку (форм психіки, що сформувалися); практичне значення такого об'єктивного дослідження особистості дитини полягає в оцінці відповідності досягнутого нею рівня віковому нормативу; воно орієнтує педагога в оцінці ефективності його діяльності».

### Принципи дитячої психодіагностики

В основі дитячої психодіагностики як галузі практичної психології лежать **чотири головні принципи**.

**Принцип методичного обмеження** — припускає, що метод, розроблений і використаний в межах однієї теоретичної концепції, не може сповна застосовуватися для дослідження певної сторони об'єкту, що висвітлена іншою теорією. А отримані за допомогою цього методу дані не можуть бути основою для побудови технології дії, що базується на абсолютно інших теоретичних уявленнях.

**Принцип взаємної перевірки** та зіставлення методик між собою. Цей принцип відомий психолог Сергій Рубінштейн запровадив у патопсихологічних дослідженнях ще у 1970 році. Будь-яка мето-

дика має ширші можливості зондування, ніж передбачено її прямою цільовою спрямованістю. При адекватному підборі методик результати, що отримуються за допомогою однієї методики, перевіряються через додаткові можливості інших діагностичних інструментів.

**Принцип необхідності – достатності** полягає у тому, що набір та кількість діагностичних процедур мають бути мінімальними, але водночас цілком достатніми для об'єктивного зондування психічної реальності. Більшість психологічних методик дають змогу отримувати ширший спектр даних за рахунок додаткових можливостей методики. Психологові необхідно так побудувати діагностичний алгоритм, щоб, використовуючи основну спрямованість та додаткові можливості методик, мати на його основі необхідний набір інструментальних засобів і технік, які, відповідно, дають змогу провести дослідження ергономічно та достатньо надійно.

**Принцип взаємозв'язку можливостей** інструментального прийому і рівня зондування психічної реальності, який припускає, що кожна конкретна методика має свої обмеження у дослідженні. Водночас характер діагностики, який передбачає фахівець, об'єктивно диктує необхідність отримання даних лише в межах цього рівня глибини дослідження. У свою чергу, специфіка дослідження обмежує інтерпретацію ознаки ступенем своєї глибини та об'єктивності. Не існує яких-небудь універсальних або, навпаки, вузькоспрямованих методик. Усе визначається за плановим рівнем дослідження.

Відповідно до міжнародних етичних кодексів право на самостійне прийняття рішення про участь у психодіагностичному обстеженні дитина отримує після досягнення нею 16-річного віку





### Етичні вимоги до процедури обстеження дитини

Як відзначає філософ Юлій Шрейдер, «психічна сфера кожної людини — унікальна». Місія дитячого психолога полягає у збереженні, зміцненні та примноженні унікальності внутрішнього світу дитини. А це, відповідно, накладає на нього певну відповідальність за дотримання етичних норм, а також за зміст і результат своєї професійної діяльності. Власне, поняття «етика» у перекладі зі старогрецької означає «місце-

перебування», «звичай», «душевний склад». З огляду на це однією з найважливіших вимог є **сувора заборона на тестування дитини без дозволу батьків** або осіб, які їх замінюють. Відповідно до Міжнародних етичних кодексів право на самостійне прийняття рішення про можливість участі в психодіагностиці дитина отримує після досягнення нею 16-річного віку. Проте незалежно від того, хто (батьки чи сама дитина) дає згоду на участь у дослідженні, передувати йому має **оформлення відповідного документа**. Причому, якщо передбачається залучення батьків або педагогів до обстеження (наприклад, виявлення сімейного стилю виховання або педагогічної тактики взаємодії з дітьми), з ними також потрібно укласти аналогічний договір.

До договору, що підтверджує згоду на участь в обстеженні, висувають певні вимоги. Вони містять декілька основних компонентів. Зокрема, договір має бути недвозначним і докладним; використані терміни — ясними і прозорими. Фахівець зобов'язаний виконувати умови договору.

**Етичні вимоги дитячої психодіагностики** можна викласти так:

- психодіагностика проводиться тільки з відома самої людини, за винятком особливих випадків у галузі медичної або юридичної практики; діти обстежуються з відома батьків;
- психолог несе відповідальність за вибір діагностичного інструментарію як його безпосередній користувач;
- психолог несе відповідальність за коректність даних, за точність і достовірність свого діагнозу, за його етичний аспект;
- результати обстеження за жодних умов не можна використовувати на шкоду тому, кого діагностують;
- обстежуваний (його законний представник) має право знати результати психодіагностики, а також ознайомитися з висновками, що зроблені на їх основі;
- висновки за результатами діагностики мають бути об'єктивними, науково обґрунтованими і здійсненими на основі методик, які відповідають вимогам психометрії;

- розголошування результатів психодіагностики третім особам є неприпустимим (окрім юридично обумовлених — при судовій або психіатричній експертизі) без персональної на те згоди особи, що діагностується.

Формальна діагностика — лише один з інструментів психолога

Слід зазначити, що діагностика, особливо у формі безпосереднього тестування, — це лише «милиця», тимчасовий помічник, до якого практичний психолог звертається тільки на початкових етапах своєї професійної діяльності. З досвідом роботи фахівець набуває здатності встановлювати психологічний діагноз, знаходити відповіді на запитання «Що відбувається?» і «З чим це пов'язано?», не обов'язково вдаючись до процедури формальної діагностики. Повторимося, що це зовсім не означає повну відмову від діагностичного інструментарію. В арсеналі досвідченого психолога завжди є набір найрізноманітніших засобів збору психологічної інформації про досліджуваного, зокрема і тести. Але до них він звертається тільки у крайніх випадках, коли без тестів дійсно неможливо обійтися або коли вони дають змогу отримати додаткову інформацію.

Власне, для дитячої психології найважливішою є не проблема «норми розвитку», а проблема **«розвитку як норми»**. Тому інваріантність розвитку — показник, що обов'язково враховується при обстеженні будь-якої дитини. Здатність **зрозуміти особистість дитини у цілому як особливу індивідуальність** є, на думку психолога Тамари Флоренської, визначальною професійною якістю психолога, тоді як «методичний арсенал» — лише допоміжним засобом, інструментом, у якому має потребу більше середній фахівець, ніж майстер високого класу». ψ

## ПОРАДЬТЕ ЗАСТУПНИКАМ ДИРЕКТОРА ВАШОГО ЗАКЛАДУ!



### ЗАСТУПНИК ДИРЕКТОРА ШКОЛИ

ЖУРНАЛ ГОТОВИХ РІШЕНЬ для заступників директора школи

#### Читайте щомісяця:

- планування методичної роботи
- організація позакласних заходів
- інтерактивні форми роботи
- огляд нових нормативних документів з коментарями розробників
- ПОКРОКОВІ АЛГОРИТМИ діяльності завучів зі зразками документів

ЕКСКЛЮЗИВНИЙ тематичний випуск у 2013 році —  
**«Аналіз роботи школи за навчальний рік»**

Передплатіть у зручний для Вас спосіб:

• у редакції  
тел./факс: 0 (44) 586-56-06  
e-mail: [peredplata@mcfi.com.ua](mailto:peredplata@mcfi.com.ua)  
[www.shop.mcfi.com.ua](http://www.shop.mcfi.com.ua)

• на пошті:  
передплатний індекс — 89317

# ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА

**З кожним роком в Україні зростає кількість людей, які страждають від порушень харчової поведінки. Однак найпильнішої уваги з боку медиків, психологів та батьків потребують підлітки. Бо саме у підлітковому віці найчастіше розпочинаються нервова анорексія та нервова булімія, а психогенне ожиріння, навіть якщо воно виникло набагато раніше, набуває особливо драматичного перебігу**



**Олена МОЙЗРИСТ,**  
молодший науковий  
співробітник лабораторії  
психології навчання  
Інституту психології імені  
Г. С. Костюка НАПН України

## Діагностика порушень харчової поведінки у підлітків

Про такі захворювання, як нервова анорексія та булімія, відомо значно менше, ніж про психогенне ожиріння, яке досліджено досить глибоко. Хоча наслідки цих харчових розладів можуть бути набагато серйознішими (при анорексії аж до летальних випадків або суїциду).

**Нервову анорексію (НА)** російські психіатри Марія Коркіна, Марина Цивілько та Валентин Марілов визначають як свідоме обмеження в їжі через переконаність у власній повноті (насправді уявній). НА виражається у нав'язливому, надзвичайно стійкому і цілеспрямованому бажанні схуднути, що нерідко досягає вираженої кахексії з можливим летальним кінцем.

**Нервова булімія (НБ)** — це розлад харчової поведінки, що характеризується повторюваними епізодами надмірного голодування та об'їдання, після яких людина намагається «очистити» організм тим чи

тим способом (наприклад, за допомогою блювання, проносних чи сечогінних засобів, фізичних вправ). Здебільшого до цього захворювання схильні молоді дівчата і жінки, стурбовані власною вагою. Булімія зустрічається набагато частіше, ніж анорексія, але її значно важче розпізнати. Якщо дівчата, які страждають на анорексію, часто худнуть настільки, що не можуть приховати своє захворювання від оточуючих, то переважна більшість хворих на булімію мають нормальні об'єми тіла та вагу. Тому вони можуть тримати своє захворювання в таємниці багато років.



**Кахексія** (грец. *Kakos* — поганий, *hexis* — стан) — стан крайнього тілесного виснаження, що характеризується занепадом

життєво важливих фізіологічних функцій, прогресуючим схудненням (іноді навіть при булімії), наростаючою астеною, що на заключному етапі змінюється апатією (за визначенням Вадима Блейхера та Інни Крук)

**Своєчасно допомогти підлітку може практичний психолог**

Практичному психологу системи освіти необхідно орієнтуватися у цій проблемі, оскільки лікарі-психотерапевти здебільшого починають працювати з дитиною, яка вже має розгорнуту картину захворювання, тоді як практичний психолог може бути першим, хто

**Ключові слова:** порушення харчової поведінки підлітків; нервова анорексія; нервова булімія; первинне обстеження ПХП; Тест ставлення до прийому їжі



побачить ще тільки небезпеку розвитку порушень харчової поведінки (ПХП). Крім того, часто батьки, які є співзалежними з хворою дитиною, не хочуть визнавати проблему або «виносити сміття з хати» та відмовляються звертатися до психотерапевта. Однак вони можуть погодитися на контакт та співпрацю з практичним психологом у школі.

Незважаючи на те, що лікарська консультація та діагностика знадобляться у будь-якому випадку, практичний психолог повинен уміти оцінити ризик розвитку ПХП.

### Ефективна методика для скринінгу харчових порушень

Існують різні діагностичні інструменти, придатні для використання під час первинного обстеження. Досить ефективною є методика, відома як **Тест**

**ставлення до прийому їжі** (EAT-26, Eating Attitudes Test, далі — Тест).

Тест ставлення до прийому їжі захищено авторським правом, але розробники дозволяють використовувати його вільно та безкоштовно.



**Скринінг** — у буквальному перекладі з англійської (screening) означає «просіювання». У медицині так називають проведення діагностичних заходів для виявлення груп ризику щодо ймовірного розвитку патології. Скринінг ПХП ґрунтується на припущенні, що раннє виявлення може призвести до своєчасного лікування, запобігаючи тим самим серйозним фізичним та психологічним ускладненням і навіть летальним випадкам

У цій публікації **Тест представлено у повній версії**, яку ви знайдете на сторінці 28. Практично в усіх україно- та російськомовних варіантах представлено лише частина Б Тесту. Зазвичай частину А з бланків вилучають, мотивуючи це тим, що індекс маси тіла (ІМТ) можна підрахувати під час інтерв'ю. Однак ми не згодні з цим, адже набагато зручніше починати інтерв'ю з уже наявними даними, щоб не відволікатися на підрахунки. До того ж, оригінал бланка має саме такий вигляд. Частину В розробники додали до методики лише нещодавно.

Частину В розробники додали до методики лише нещодавно.

#### Опис тесту

Тест ставлення до прийому їжі є стандартизованим опитувальником для оцінки симптомів і проблем, характерних для розладів харчової поведінки. Тест — зручна в роботі, проста і швидка методика, призначена насамперед для підлітків та дорослих. Розробники вказують, що під час проведення обстеження не обов'язкова присутність медпрацівника. Опитувальник буде корисним для діагностики ПХП в учнів, студентів, а також у представників таких специфічних груп ризику, як спортсмени та танцюристи.



## Процедура проведення

Тест є надійним інструментом для оцінки ступеня вираженості проблем, типових для пацієнтів із ПХП (прагнення до схуднення, побоювання набору ваги, обмежувальні тенденції та очисна поведінка), який широко використовується в усьому світі. Проте він не є самостійним діагностичним інструментом, а **застосовується для скринінгу і попередньої оцінки**.

Методика припускає індивідуальне та групове використання Тесту. Кожному обстежуваному необхідно **виділити окреме місце** для виконання завдання. Учні видають бланк опитувальника, зачитують або надають письмову інструкцію. Треба переконатися, чи правильно опитуваний зрозумів умови тестування, відповісти на його запитання. Після цього учасник обстеження працює самостійно. Час, відведений на заповнення опитувальника разом з читанням інструкції, — 15–20 хв.

## Правила безпеки при проведенні тестування

Відомо, що НА та НБ — це серйозні захворювання, які завдають часом непоправної шкоди здоров'ю та навіть загрожують життю. Тому дуже важливо побачити проблему ще до того, як вона стане хворобою. І хоча про це рідко пишуть, ми вважаємо, що практичний психолог школи повинен враховувати, що деякі твердження опитувальника можуть бути використані підлітком, який хоче схуднути, як підказки: наприклад для більш швидкого зниження ваги викликати після їжі блювання, почати приймати проносні або диуретики тощо. Тому ми дотримуємося думки, що в умовах школи ліпше проводити тестування індивідуально, першим етапом перед інтерв'ю. Якщо ж організовують групове тестування, то після нього слід для всієї групи **провести бесіду про харчові розлади** та їх згубний вплив на організм.



## Інструкція до Тесту ставлення до прийому їжі

Перед Вами низка запитань, які стосуються поведінки, пов'язаної з прийомом їжі. У частині А дайте відповідь на запитання про Ваш вік, стать, зріст та вагу. У частині Б навпроти кожного із тверджень оберіть одну з шести можливих відповідей — «завжди», «звичайно», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи», — поставивши галочку або значок «+» у відповідному стовпці на бланкові тесту. У частині В також дайте відповідь на перші чотири запитання, поставивши галочку або значок «+» у стовпці, де йдеться про частоту зазначеної поведінки. Щодо двох останніх запитань, означте свою позицію, поставивши галочку або значок «+» біля відповідей ТАК чи НІ.

## Тест ставлення до прийому їжі

**Частина А:** Дайте відповідь на такі запитання:

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1) Дата народження _____        | 5) Ваша максимальна вага _____ |
| 2) Стать: Ч/Ж                   | 6) Ваша мінімальна вага _____  |
| 3) Зріст (м) _____              | (у дорослому віці) _____       |
| 4) Ваша нинішня вага (кг) _____ | 7) Ідеальна вага _____         |

**Частина Б:** Дайте відповідь на кожне з таких тверджень

Номер	Запитання	Завжди	Звичайно	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я відчуваю жак при думці про надмірну вагу						
2	Я уникаю прийому їжі, коли голодна (-ний)						
3	Я вважаю, що відчуваю занепокоєння з приводу їжі						
4	У мене були епізоди переїдання, коли я відчувала (-вав), що не можу зупинитися						
5	Я розрізаю свою їжу на маленькі шматочки						
6	Я знаю про кількість калорій у їжі, яку вживаю						
7	Я особливо уникаю їжі з великим вмістом вуглеводів (хліб, рис, картопля тощо)						
8	Я відчуваю, що інші хотіли б, щоб я їла (їв) більше						
9	У мене буває блювота після того, як я поїла (-їв)						
10	Я відчуваю провину після прийому їжі						
11	Мене переслідують думки про схуднення						
12	Я думаю про згоряння калорій при виконанні фізичних вправ						
13	Інші люди вважають, що я занадто худя (-дий)						
14	Я стурбована (-ний) думками про жирові відкладення на моєму тілі						
15	Прийом їжі у мене займає більше часу, ніж в інших						
16	Я уникаю їжі, що містить цукор						

Номер	Запитання	Завжди	Звичайно	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
17	Я вживаю дієтичні продукти						
18	У мене є відчуття того, що їжа контролює моє життя						
19	Я проявляю самоконтроль щодо їжі						
20	У мене є відчуття того, що інші змушують мене їсти						
21	Я приділяю дуже багато часу їжі та думкам про неї						
22	Я відчуваю дискомфорт після вживання солодощів						
23	Я використовую дієти						
24	Я волію, щоб мій шлунок був порожній						
25	Я відчуваю задоволення від того, що куштую нові продукти, які дорого коштують						
26	Я відчуваю бажання викликати у себе блювоту після їди						

**Частина В:** Дайте відповідь на запитання щодо харчової поведінки (за останні 6 місяців)

Номер	Запитання	Ніколи	Рідше 1 разу на місяць	2–3 рази на місяць	1 раз на тиждень	2–6 разів на тиждень	1 раз на день та частіше
1	Чи бувають у Вас випадки «запійної» ненажерливості, коли Ви відчуваєте, що не можете зупинитися?						
2	Ви викликаєте блювоту, щоб контролювати свою вагу?						
3	Ви використовуєте проносні засоби, таблетки для схуднення або диуретики (сечогінні засоби), щоб контролювати свою вагу?						
4	Ви виконуєте фізичні вправи більше 60 хв. з метою підтримки або зниження ваги?						
5	Ви втратили 9 кг або більше за останні 6 місяців?	Так			Ні		
6	Чи лікувалися Ви від розладу харчової поведінки?	Так			Ні		

## Ключ до тесту та інтерпретація результатів

**Частина А:** містить конкретні запитання щодо зросту, ваги та статі, які можуть бути використані для обчислення індексу маси тіла (ІМТ). **Нереалістично занижений показник ваги**, який респондент вважає для себе ідеальним (пункт 7), має насторожити практичного психолога, який проводить дослідження.

**Індекс маси тіла (ІМТ)** — величина, що дає змогу оцінити ступінь відповідності маси людини та її зросту і тим самим побічно оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою. Формула підрахунку досить проста:  $ІМТ = \text{вага (кг)} / \text{зріст у квадраті (м}^2\text{)}$ .

**Нормою вважається ІМТ від 19 до 25.** ІМТ менше 19 — дефіцит ваги, 25–30 — надмірна вага, 30–40 — ожиріння, більше 40 — значне ожиріння.

Стандартний розрахунок індексу маси тіла не підходить для дітей і підлітків, тому для них була розроблена уточнююча таблиця, з урахуванням віку та статі.

Таблиця 1

### Індекс маси тіла у підлітків зі зниженою та значно зниженою вагою

Вік Критерії	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20+
<b>Жіноча стать</b>													
значно знижена вага	13,5	14,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	17,5	17,5	18,0
знижена вага	13,6–14,0	14,1–14,5	14,1–14,5	14,6–15,0	15,1–15,5	15,6–16,0	16,1–16,5	16,6–17,0	17,1–17,5	17,6–18,0	17,6–18,0	17,6–18,5	18,6–19,0
<b>Чоловіча стать</b>													
значно знижена вага	13,5	14,0	14,5	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
знижена вага	13,6–14,0	14,1–14,5	14,6–15,0	14,6–15,0	15,1–16,0	16,1–16,5	16,6–17,0	17,1–17,5	17,6–18,0	18,1–18,5	18,6–19,0	19,1–19,5	19,6–20

**Примітка.** Дані NHANES III опитування, Kuczmarski, Ogden, та співавт., 2002

**Частина Б:** Як критерій оцінки використовується сумарний бал усієї частини Б Тесту, який обчислюється з урахуванням позитивних відповідей на твердження. Твердження 1–24 і 26 оцінюються так: «завжди» — 3 бали, «звичайно» — 2 бали, «часто» — 1 бал, «іноді», «рідко», «ніколи» — 0 балів. Твердження 25: «завжди», «звичайно», «часто» — 0 балів, «іноді» — 1 бал, «рідко» — 2 бали, «ніколи» — 3 бали. Результат на рівні або вище 20 балів свідчить про високий рівень стурбованості дієтою, вагою тіла або проблемами харчової поведінки.

**Частина В:** Позитивна відповідь на будь-яке із запитань щодо харчової поведінки є сигналом тривоги. При цьому важливо враховувати частоту та контекст поведінки (див. Таблицю 2), але і менш рідкісні випадки мають насторожувати, оскільки подібна поведінка з часом має схильність до ескалації.

Таблиця 2

Відповіді на запитання, які можуть свідчити про порушення харчової поведінки

Номер	Критерії	ніколи	рідше 1 разу на місяць	2–3 рази на місяць	1 раз на тиждень	2–6 разів на тиждень	1 раз на день та частіше
1	Переїдання			+	+	+	+
2	Блювання		+	+	+	+	+
3	Проносні, диуретики		+	+	+	+	+
4	Фізичні вправи						+
5	Втрата 9 кг чи більше	Так			Ні		

При узагальненні результатів Тесту практичний психолог має звернути увагу на такі показники:

- загальна оцінка в **частині Б** тесту дорівнює або більше ніж 20 балів;
- позитивна відповідь хоча б на одне з п'яти поведінкових запитань;
- індекс маси тіла (ІМТ) на рівні «знижена вага» і нижче (див. Таблицю 1);
- респондент відзначає, що він має деякі проблеми з їдою, а потім спонтанно просить консультації експертів.

Рішення про необхідність подальших досліджень або лікування приймають за наявності навіть одного із цих показників у результатах досліджуваного.

### Шановні колеги!

Наша редакція підготувала для вас багато цікавих, актуальних та науково-обґрунтованих матеріалів. Передплативши журнал «Практичний психолог: Школа» (передплатний індекс **37772**), ви матимете варіанти рішень, які допоможуть вам у розв'язанні робочих ситуацій





# корекційна і розвивальна робота

Відомо, що у навчально-виховному процесі необхідно враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей. Однак на практиці педагоги на першу групу особливостей звертають значно більше уваги, ніж на другу. Здебільшого вчителі працюють з класом як з єдиним цілим та не завжди розуміють, на які індивідуальні особливості школярів можна спиратися для більш успішного навчання та поліпшення самопочуття дітей



**Людмила ДЗЮБКО,**  
старший науковий  
співробітник лабораторії  
психології навчання  
Інституту психології імені  
Г. С. Костюка НАПН України,  
канд. психол. наук

## Урахування індивідуально-типологічних особливостей учнів під час їх переходу до основної школи

Зважати на індивідуальні особливості учнів є особливо важливим у переломні моменти навчання — під час вступу до школи чи зміни навчального закладу, переходу до середніх і старших класів, після тривалої хвороби дитини тощо. Це дає змогу знайти ресурси для найкращого входження школярів у нову соціальну ситуацію.

Відомо, що адаптація до основної школи проходить для учнів так само складно, як при вступі у перший клас. Крім того, саме дітям молодшого підліткового віку притаманна більша, ніж у молодших школярів, індивідуальна (між різними дітьми) та інтраіндивідуальна (що характеризує різні сторони розвитку однієї дитини) **асинхронність у розвитку**. Цей віковий період є сприятливим для формування основних якостей навчальної суб'єктності. Інакше кажучи, школярі стають більш орієнтованими на зміни у собі через засвоєння певного життєвого досвіду. Рекомендації практичного психолога щодо побудови власного стилю діяльності дітей відповідно до їхніх індивідуально-типологічних особливостей і сприяють подальшому розвитку дітей, становленню їх самоідентифікації, самоорганізації, а вчителів допомагають вибудувати ефективну взаємодію з дітьми.

### Залежність швидкості реакції дитини від лабільності її нервової системи

Серед індивідуальних особливостей учнів насамперед варто звернути увагу на **тип вищої нервової діяльності**, що характеризується такими властивостями, як лабільність, рухливість, сила процесів збудження/гальмування, зрівноваженість. Наприклад, є школярі, які швидко виконують завдання, іншим же потрібно для цього

**Ключові слова:** індивідуально-типологічні особливості дитини; переломні моменти у навчанні; лабільність нервової системи; сильний та слабкий типи нервової системи



більше часу, хоча до роботи вони ставляться ретельніше. При цьому учні обох типів можуть демонструвати хороші чи погані результати.

Швидкість перебігу розумових процесів визначається такою властивістю нервової системи (НС), як лабільність. Про неї свідчать швидкі рухи та мовлення, висока швидкість переходу від одного виду діяльності до іншого, розподіл і миттєве переключення уваги, пластичність психіки. Лабільні діти роблять відносно більшу кількість поми-

лок саме через розпорошення уваги. У розумово-мовленнєвій діяльності дитячий психолог Валентина Козлова виокремила такі **прояви лабільності**, що доступні під час спостереження:

- висока швидкість оформлення думки у словах;
- висока швидкість актуалізації знань у відповідальній (нестандартній, стресовій) ситуації;
- швидке розуміння нової інформації та легке прийняття завдання;
- швидка відповідь на запитання;
- висока продуктивність діяльності за умов обмеження часу;
- швидкоплинність, скороминущість емоційних переживань через образи, неприємності.

**Ознаками низької лабільності** (або інертності) НС є:

- відставання у часі від інших учнів при виконанні завдань;
- залишки («сліди») попередньої діяльності у моменти виконання нової;
- сталість установки щодо прийнятого наміру;
- ригідність (відсутність гнучкості) під час помилкових дій (коли дитина усвідомлює свою помилку, але продовжує робити неправильно за інерцією);
- загальна загальмованість поведінки.

Можна помітити, що вимоги до сучасної навчальної діяльності, яка здійснюється в умовах обмеження часу, та її характер більше орієнтовані на швидких учнів. Забезпечуючи супровід розвитку дітей, практичний психолог і вчитель мають враховувати це при організації навчально-виховної роботи та обирати оптимальні шляхи для розвитку дітей з різними особливостями нервової діяльності.

Портретні характеристики дітей із сильним та слабким типом нервової системи

До індивідуально-типологічних особливостей дитини також належить **сила НС**. Її показниками є такі якості, як емоційність, активність, працездатність.

Сильний тип нервової системи

Діти зі **слабким типом НС** більш чутливі, вразливі, легко збудливі, сенситивні, вони швидше стомлюються. Іноді такі учні неспроможні впоратися з великими розумовими та фізичними навантаженнями сучасної школи.

Учні із **сильним типом НС** менш збудливі, не такі чутливі, здатні тривалий час витримувати досить агресивні подразники, мають високу працездатність та кращу опірність до стресів.

Діти із сильним типом нервової системи проявляють у навчанні такі **особливості:**

**розумової діяльності —**

- мають виражену інтеграцію смислових одиниць, мислять «блоками», пропускаючи проміжні, «зайві», з їхньої точки зору, етапи у розв'язанні завдань;
- мають хороший розподіл уваги, яка підвищується під впливом зацікавленості;
- здатні паралельно розгортати багато думок у письмовому мовленні;
- надають перевагу простим синтаксичним конструкціям;
- демонструють деяку безтурботність;

**підготовки до роботи та процесу виконання завдань —**

- роблять усе одразу, одночасно, не схильні до підготовчої роботи. Орієнтувальні та контролюючі дії з'єднують з виконавчими;
- опрацьовують деталі недостатньо. Здебільшого не використовують чернеток, планів. Не відпочивають під час занять, усе роблять з наскоку;
- включаються у роботу залежно від лабільності НС;
- змінюють та урізноманітнюють умови своєї діяльності, що забезпечує позитивні емоційні переживання та підвищення рівня працездатності;
- воліють виконувати домашні завдання разом з товаришами або/і під музику;

**емоційних реакцій у процесі роботи —**

- мають схильність до експромтів, несистематичності у роботі, «штурму», ризику;
- здатні мобілізуватися та показати найліпший результат у нестандартних ситуаціях або ситуаціях підвищеної емоційної напруги, змагальності, суперництва, браку часу тощо — тобто у стресових ситуаціях.

Діти із сильним типом НС **не потребують надто пильної уваги** з боку дорослих, однак доцільно дати їм рекомендації стосовно організації процесу праці. Таким учням варто спершу виконувати прості завдання і лише після цього переходити до більш складних.

Слабкий тип нервової системи

Діти зі **слабким типом НС** у навчанні проявляють такі **особливості:**

**розумової діяльності —**

- мають уповільнені орієнтувальні реакції, є невпевненими, схильними до роздумів;



Підліткам притаманна асинхронність у розвитку, яку необхідно враховувати при організації освітнього процесу в школі

- приділяють багато уваги підготовці до роботи, орієнтованню в її умовах. Зовнішня картина їхньої уваги є невиразною;
- використовують у письмовому мовленні складнопідрядні громіздкі конструкції;
- мають малий обсяг одночасно функціонуючих асоціативних зв'язків;
- приділяють увагу деталям, подробицям;

#### **підготовки до роботи та процесу виконання завдань —**

- планують свою роботу ретельно, віддають перевагу письмовим відповідям над усними;
- входять у роботу швидко, роблять мало помилок, але невдовзі втомлюються, тому потребують частого відпочинку;
- виснажуються навіть після нетривалих навантажень, тому темп роботи може бути непостійним, «рваним» (що є шкідливим). У спокійній обстановці працюють зосереджено;

- страждають через вплив сторонніх подразників, що різко послаблює їхню увагу;
- підтримують волю і працездатність методичністю, монотонністю та систематичністю роботи;

#### **емоційних реакцій у процесі роботи —**

- бурхливо реагують при перевтомі (аж до сліз та нервового зриву);
- показують гірші результати у ситуаціях підвищеної емоційної напруги (під час контрольних, екзаменів тощо), особливо, якщо про них не було сказано заздалегідь;
- демонструють високі результати у передбачуваних та буденних ситуаціях за умови достатньої кількості часу.

Під час роботи з такими дітьми **дорослим варто стежити**, щоб вони не перевтомлювалися від «зовнішньої стимуляції», дозували враження. Учні зі слабким типом НС потребують більше уваги, контролю і допомоги під час роботи, їм необхідне постійне позитивне підкріплення результатів. Їм обов'язково треба дотримуватися усталеного, чіткого режиму дня, з чергуванням праці та відпочинку.

Уже під час навчання у початковій школі у дітей зі слабким типом НС та низькою лабільністю може сформуватися більш низька самооцінка, сором'язливість, тривожність тощо. Однак сила та швидкість НС — це не показники рівня розвитку і знань. Учні зі слабкою чи інертною НС — не кращі й не гірші, вони просто потребують трохи пильнішої уваги з боку батьків, педагогів та практичного психолога. Але в цілому такі діти успішно пристосовуються до школи і демонструють помітні успіхи у навчанні. **Необхідною умовою є допомога дорослих.** Оскільки дійсно навчання орієнтоване на швидких і сильних, учителю, незважаючи на власну заклопотаність, усе ж слід підтримувати школярів, що мають такі особливості нервової системи — заохочувати, не квапити і намагатися не обмежувати в часі, бо така ситуація вганяє їх у ще більший стрес. Якщо ж необхідно виконати завдання, яке передбачає змагання, варто по-

Діти, що потребують  
більшої уваги



єднувати у пари чи групи учнів-протагоністів, схожих за типологічними рисами. Для ліпших результатів таким учням можна порадижити виконувати спершу складні, а потім уже прості завдання. Працювати їм варто у тиші, без візуальних чи аудіо подразників, які відвертають увагу, виконувати завдання індивідуально, а не групою. Треба привчати таких учнів прибирати робоче місце від усього зайвого, що може відволікати, від залишків попередньої діяльності, готувати необхідне для наступної роботи. Для подібних дітей навантаження мають бути нетривалими за часом і не надто інтенсивними. Необхідно частіше робити перерви між заняттями. Проте вони цілком можуть упоратися зі складними, навіть дуже складними завданнями. **Внутрішнім ресурсом** таких дітей (особливо зі слабким типом НС) є схильність до систематичності, акуратності, ґрунтовності у роботі. Саме ці риси треба удосконалювати й надалі, оскільки це — фактично їхній єдиний резерв. Після перерви у навчанні (наприклад після хвороби) таким дітям треба більше часу для входження у звичайний темп і ритм роботи. Тому їм необхідно давати певний час на адаптацію.

Так, кожна дитина має свої властивості, на які неодмінно потрібно зважати близьким дорослим. Причому, важливо не лише пристосовувати навчально-виховний процес до індивідуально-типологічних особливостей учня, а й брати активну участь у його розвитку, підтримувати сильні риси та допомагати компенсувати слабкі. ψ

#### ВІД РЕДАКЦІЇ:

У наступних числах журналу ви зможете ознайомитися зі схемою спостереження за поведінкою учнів, яка допоможе виявити особливості їхньої нервової системи



# психопрофілактика

Віртуальне життя стало об'єктом постійної та пильної уваги з боку суспільства. І переважна його більшість — діти та молодь, які часто весь свій вільний час витрачають на спілкування онлайн. Таке спілкування допомагає їм відчутти, як це — бути успішними. Однак водночас воно виявляє й прикриті проблеми у реальному житті. Адже віртуальний діалог віддзеркалює справжню сутність людини та дає їй шанс переглянути власні погляди на життя, стосунки з іншими людьми, стати кращою, мудрішою. Проте цей шанс інколи бачать не всі



**Тетяна ГУРЛЄВА,**  
науковий співробітник  
лабораторії консультативної  
психології та психотерапії  
Інституту психології імені  
Г. С. Костюка НАПН України

## Заекранне спілкування: пастки, які створюємо ми самі

Різноманіття сайтів лише сприяє тинейджерам, пропонуючи відвідати чати, форуми, соціальні мережі. Такі сайти стають благодатною платформою для нових відкриттів. Сайти, де можна поспілкуватися дівчатам та хлопцям, дійсно допомагають у пошуку друзів, однодумців та навіть коханих. Дехто стає щасливішим, впевненішим у собі, для інших розширюється коло спілкування. Проте для деяких тинейджерів віртуальне життя з новими знайомствами приносить куди менше втіхи. Нові контакти змушують їх навпаки почуватися розгубленими та нікчемними, незатребуваними, самотніми, обдуреними. Інтернет-знайомство, окрім привабливості, має і свої пастки. Тому тинейджери, які вже активно спілкуються онлайн чи тільки збираються це робити, мають зважати на них.

Практичний психолог школи, який є фахівцем у налагодженні міжособистісних стосунків, має розуміти специфіку спілкування в інтернеті. Так він зможе допомогти підліткам не розгубитися у житті онлайн.

Для цього **фахівцеві необхідно мати уявлення про:**

- особливості заочного спілкування;
- можливі варіанти змін (загострення) особистісних рис в ситуації онлайн-спілкування.

Практичний психолог також повинен бути готовий до обговорення нюансів цих питань як з учнями, так і з їхніми батьками.

## Відповідальність за власний проект самоздійснення

Віртуальне знайомство є для юних дівчат та хлопців актом самовизначення, спробою брати на себе відповідальність за можливі **наслідки власного проекту самоздійснення**. Тинейджер ніби випробовує власні сили у виборі партнера з комунікації. Він вчиться засобам та формам взаємодії в онлайні. А надалі й поза ним, у справжньому житті. Підліток мріє, обговорює будь-які пробле-

**Ключові слова:** онлайн-знайомство; онлайн-спілкування; відповідальність; оформлення персональної сторінки; мотиви інтернет-знайомств; ілюзія непричетності; Я ідеальне; Я реальне

ми, радиться і сперечається з іншим, вчиться сприймати його точку зору. Поступово він починає усвідомлювати, що вибір форми та стилю спілкування неминуче сполучений з **відповідальністю**. Це, звичайно, додає йому переживань, а також розуміння наслідків у разі неправильного вибору.

Віртуальне спілкування є, певним чином, ігровою ситуацією, **де самостверджуються, проявляють індивідуальність та творчі потенції, випробовують власні сили**. Ігрова діяльність допускає новаторство, створює умови для вільної творчої діяльності. Результати її засвоюються та успішно переносяться у повсякденне життя та у світ віртуальних взаємин. Адже світ онлайну, як альтернативна дійсність, тісно пов'язаний з реальністю, і грані між ними досить відносні. Люди знайомляться через інтернет, можливо, зустрічаються. Потім знову листуються та бачаться вже як знайомі, друзі або закохані. Окрім, звичайно, тих випадків, коли не виходять з вимріяного простору. У такому разі вони надовго застряють у вигаданому світі, боячись справжніх стосунків, інших людей та самих себе.

Інтернет-знайомство має не лише якусь загадку, свою приналежність, а й приховує прикрі несподіванки, негативні моменти. Адже, контактуючи онлайн, кожен має можливість виявити своє високе людське єство або нікчемність і навіть жорстокість.

### Усе починається з початку

Усім відомо, що знайомство на будь-якому сайті починається з **оформлення персональної сторінки**, або налагодження свого акаунту та його вигляду. Добре, якщо він містить реальну фотографію, внесені дані відображають більш-менш правдиву інформацію щодо її власника, його щирі думки, погляди й очікування. У такому разі можна отримати достовірне уявлення про людину. Неправильні дані та завідомо хибна інформація здатні призвести до невдач, непорозумінь, втрати часу і можливостей для ошуканої людини.

Добре, якщо інтернет-користувачі просять своїх співрозмовників щось про себе розповісти чи прояснити, бо вважають: «те, що в анкеті, може не відповідати дійсності». Це насправді **допомагає спілкуванню**. Співрозмовники поступово щось дізнаються одне про одного, мають можливість вибудовувати свої стосунки. А от ті, хто легко вірить наданій інформації, ймовірно, втрачають можливість зустріти справді хорошу людину, яка «сховалася» за вигаданим образом. Найбільше «невподобаних» серед тих, хто навмисне чи по невігластву зазначали, що просять не писати «недотеп чи слабодухих», «шукають сексу на 1–2 рази». Тобто тих, які зневажають інших або виставляють себе з непривабливого боку.

Річард Бах

“*Людська істота — це вияв життя, що несе світло і любов у той вимір, до якого він забажає торкнутися, у будь-якій з форм, яку він захоче обрати для себе. Людяність визначається не фізичними законами, це — духовна мета.*”

Користуючись послугами сайтів знайомств, слід пам'ятати: як і які складуться взаємини, **залежить від самої людини**, її намірів, від того, що переважатиме — холодний розрахунок чи серце, ставлення до іншого як до способу досягнення своєї мети чи як до особистості з властивим їй почуттям власної гідності. Можна ставитися до іншого як до друга, людини, рівної собі.



А можна — як до істоти, на якій так кортить відігратися, вилити увесь свій біль, гнів, образи на навколишніх. І тоді є ризик так і залишитися «одиначком у пустелі» чи «самотнім вовком», або й зовсім здичавіти у своєму егоїзмові та нелюбові до ближнього.

### Мотиви інтернет-знайомств

Серед тих, хто прагне знайомитися в інтернеті, зокрема на спеціалізованих сайтах, чимало керується, як і в реальному житті, так званим «спортивним» інтересом: «От скільки дівчат (або хлопців) мені написало!». І залишається вибирати, нерідко підживлюючи тим самим свою хворобливу самооцінку і задовольняючи власне марнославство, утримуючи іншу людину в заручниках свого потягу до «перемог будь-якою ціною». Зрештою, таким шукачам «новенького» самим набридає власна активність, і для них всі дівчата або хлопці стають «на одне обличчя». Людина втрачає відчуття особливості, винятковості, цінності іншого, а отже, кількість не переростає в якість. Насправді така людина губить значно більше, ніж намагається отримати.

#### **Зберегти свій інтерес до нового допоможе:**

- небайдужість до партнера і спілкування з ним;
- пошук у партнері сутнісного, оригінального, самобутнього, а також спільних рис, інтересів, вподобань;
- приборкання в собі егоїстичних, корисливих умислів;
- орієнтація на рівні та плідні стосунки.

Не всі розуміють, як важливо підтримувати доброзичливі стосунки, йти одне одному назустріч. На жаль, доволі часто доводиться зустрічатися з бездушністю тинейджерів, коли вони не виявляють співпереживання та емпатії, не обтяжують себе поясненням свого мовчання тим, хто наважився відгукнутися, вирішив підтримати запит, стати другом, а можливо й скористатися шансом знайти близьку душу, своє кохання.



Це виявився чи не єдиний хлопчина, якого дівчинка помітила, виділила серед багатьох десятків претендентів на увагу представниць прекрасної статі. Він уявлявся їй сором'язливим, чуйним та порядним. Таким хлопець і виявився під час їхніх трьох реальних зустрічей. Він сам наполягав на них. Обоє виказали одне одному свою симпатію і будували плани на подальше спілкування. Однак усе закінчилося неочікувано для дівчинки — юнак перестав відповідати на листи, заблокував її електронну адресу. В очікуванні, сидючи перед монітором, вона не переставала думати: «Що сталося? Чому, адже все було так чудово? Я якась не така? Що могло статися з ним?».

Але хлопець просто «відключився» від своєї знайомої, дещо оновив анкету на сайті і, як ні в чому не бувало, налаштувався на «нову хвилю», залишивши дівчинку у невизначеності, посіявши у її душі сумніви в собі, невіру у людей, біль розчарування. Цьому підлітку і подібним користувачам сайтів знайомств видається не обов'язковим пояснювати людині на іншому боці віртуальної хвилі, чому він не відповів на повідомлення.

«Спортивний» інтерес

Ілюзія непричетності



У декого з тих, хто спілкується на сайтах знайомств чи на інших інтернет-ресурсах, виникає ілюзія своєї непричетності до переживань та почуттів інших людей. Адже можна вчасно зникнути, сховатися, «з'їхати» чи «зіскочити», як каже нинішнє молоде покоління. Не в кожного вистачає внутрішньої шляхетності, сил, сміливості сказати дівчині чи юнакові про те, що підтримувати стосунки далі нема ні бажання, ні сенсу. Одна із загальнолюдських етичних норм звучить так: **не роби іншому того, чого не хочеш, щоб робили тобі.**

Дехто, зникаючи без прощання (мовляв, і так все зрозуміло), волів би, щоб так само вчинив і його новий друг. Адже образливий лист, відкрита відмова надалі підтримувати стосунки, принизили б його, негативно вплинули на самооцінку та душевний спокій.

Проте така людина повинна розуміти, що хтось інший віддає перевагу ясності й визначеності, чесності й відкритості, хай навіть це коштуватиме йому важких переживань. Тому на прохання пояснити своє небажання продовжувати листування чи зустрітися ліпше все-таки прямо й щиро відповісти.

#### Віра і довіра

Багато хто сам потрапляє у пастку, вказуючи неправдиві дані про себе. Буває, що люди розміщують фотографії п'яти-, а то й десятирічної давності, в нехарактерному для себе вигляді. Сором'язлива дівчина, показуючи себе з оголеними плечима або в короткій спідничці в кафе, найвірогідніше приверне увагу «пожирателя дамських сердець». Якщо ж дівчина в анкеті дещо «прикрасила» свої параметри і зазначила «вага 65, зріст 170», то при зустрічі обман усе одно викриється. Адже складно приховати свою повноту і маленький зріст. Також не вдасться довго «водити за ніс» тим, хто пише, що цінують у людях чуйність і благородство, а самі поведуться жорстоко і підступно.

Можливо, когось це не бентежить, адже є серед користувачів сайтів знайомств такі, що самі «обманюватись раді» чи майстри вводити в оману. Та є й такі, хто вірить і чекає, сподіваючись на удачу, щирість, взаємну співчутливість, підтримку і совісність. Для них в цілому безневинна гра може перетворитися на гірку дійсність, у деякій мірі й з подачі того, хто, відсиджуючись у тіні інтернету, навіть не збирається зав'язувати і розвивати живі, реальні стосунки. Насолодившись активним листуванням, отримавши заряд позитивної енергії від ініціативи свого прихильника, вони боягузливо залишають його із запитаннями і власними переживаннями з приводу отакого «нез'ясованого» спілкування.

**Бути чесним з іншою людиною** — це бути щирим, насамперед, перед собою, це відсвіт, віддзеркалення свого ставлення до себе і зовнішнього світу.



**З листа дівчини:** «Я зайшла на сайт знайомств, заповнила анкету, розмістила свої найкращі фотографії. Одного дня я вирішила знищити свою анкету. Але тут саме написав ще один з тих, хто бажав зі мною поспілкуватися... Юнак підкупив своїми щирими довгими листами, у яких розповідав про себе і цікавився моїм життям. Після кількох листів одне одному ми домовилися про зустріч. Взаємна симпатія народилася одразу. Як потім з'ясувалося, після першого ж побачення ми обоє, не домовляючись, знищили свої анкети в інтернеті... От уже півтора року ми разом, у повному взаєморозумінні...»

До речі, видалення своєї анкети із сайту знайомств після першого ж побачення — свідчення високої довіри, поваги до обранця. Та існує чимало випадків, коли один з тих, хто спілкується на таких сайтах, не тільки не видаляє (врешті-решт це можна зрозуміти, адже пошук може тривати), а й зовсім не оновлює свою анкету відповідно до сьогочасних обставин, надовго залишаючи іншому «милюватися» і дивуватися на подібні стислі рядки: «Як і раніше я один», «Де ви, дівчата!», «Перебуваю в активному пошуку, відгукнися, любя!», «Чекаю хлопця своєї мрії», «У мене нікого немає :(. У випадку, коли індивідуальний вибір є більш-менш очевидним та обранець демонструє своє добре ставлення і бажання підтримувати знайомство, а також насправді зустрічатися, партнеру можна виказати свій подив стосовно невідредагованої сторінки. Людина зі щирими намірами вчинить відповідно — скорегує текст персональної сторінки або ж зовсім вилучить її із сайту. У протилежному разі — висловить своє невдоволення за обмеження власної свободи, буде ображатися, а то й дорікати. Така поведінка свідчатиме про нещирість, особистісну незрілість цієї людини. І від її партнера залежить, чи розривати такі стосунки, чи наражати себе на деструктивні переживання, біль, образи, розчарування.

### Гра і конфлікти Я ідеального та Я реального

Часто людина вибирає нікнейм — інтернетний псевдонім, ставить замість свого реального фото аватар або зображення фотомоделі. При реальній зустрічі різниця між «яким я хочу бути» і «який є насправді» буде помітною, а в інтернеті — ні. За ніком «супермен», приміром, таїться хирлявий тишко. А за зображенням стрункого красеня насправді ховається огрядний лінивець з вагою понад 100 кілограмів, який хотів би стати стрункішим і успішнішим у житті.

Людина намагається **подати себе у виграшному світлі**: «Я слабкий, з купою хвороб, а в інтернеті — атлет і красень», «У житті я пічкурка, але хотіла б щось змінити — от і представилася любителюкою подорожувати». У цьому, в принципі, немає нічого поганого: кож-

на людина фантазує, мріє, сподівається на краще, прагне й намагається це здійснити хоча б подумки. Та декотрі із «замаскованих» так і залишаються у віртуальному світі, не намагаючись щось змінити у справжньому житті.

“Долати себе і повертатися до належного у собі — ось що таке істинна людяність. Бути людиною чи не бути — це залежить лише від нас самих.

Конфуцій





Анонімність, певна невідповідність своєму реальному Я відкриває можливості для конструювання альтернативних, свідомо хибних, самопрезентацій. Фізична непередставленість (відсутність фотографії) у комбінації з анонімністю відкриває простір, з одного боку, для виявлення самого себе таким «як хочеться», програвання ролей, сценаріїв поведінки, які неможливо реалізувати поза мережами інтернету, а з іншого — для фантазування щодо свого співрозмовника і спілкування з ним. Такий комунікативний простір дає

змогу почуватися інакше, зняти низку бар'єрів у спілкуванні, що сприятиме певною мірою розв'язанню кола існуючих особистісних проблем. Віртуальне Я може поводитися, як хочеться, а не дотримуватися нав'язаних ззовні стереотипів поведінки. Та це не зменшує, а лише підсилює **значення особистої відповідальності за своє спілкування** в інтернеті, за обрану роль, власний вимріяний образ і модель міжособистісних стосунків.

#### Від серця — до серця... або Короткі рекомендації

Життя в інтернеті — часто втеча у вигаданий світ. Але важливо знайти себе у ньому, окреслити межі власної поведінки та прояви сутності, щоб не загубитися зовсім, не відірватися від Я реального, а допомогти йому сформуватися, зміцнити, стати багатограннішим. Навчитися жити та спілкуватися по-справжньому, «тут і тепер». **Допомогти юній особистості у пошуках себе** насамперед можуть і мають близькі дорослі.

Фахівець може допомогти тинейджерам **розширити коло знайомих і друзів** у реальному житті, налагодити стосунки з оточуючими, аби не тікати у вигаданий простір життя. Пояснити, що яким привабливим не видавалося б онлайн-спілкування, у ньому є свої прірви, драговини і снігові замети, свої розчарування і страждання. У ньому можна заблукати нині та заплутати чи загубити стежки у майбутнє.

Аби не було залежності від інтернету взагалі і від спілкування тільки у віртуальному просторі, зокрема, важливо, щоб **юна особистість мала захоплення**, інтереси, цікаву справу, в якій могла би творчо реалізуватися, продуктами якої могла б поділитися зі своїми близькими і друзями. Дівчатам і хлопцям **необхідно формувати та збагачувати реальні взаємини**, поміж яких віртуальні були б частковими, допоміжними, додатковими, а не основними. Важливо та-

Рекомендації  
практичному психологу

кож **удосконалювати власну особистість**, розвивати самостійність думки, критичність мислення, відповідальність за свої слова, намагання, дії і вчинки, власний вибір, а також здатність творчо втілювати свої задуми у реальне життя.

Практичний психолог може пояснити, що сайти для спілкування — це не полігон для розбещення і викиду всякого бруду, не віртуальна тренувальна зала для всіляких гидких, жорстоких проявів та самоствердження за рахунок інших. І що за кожним іменем чи ніком, окремою фотографією зажуреного, всміхненого або, як здається, байдужого обличчя — жива Людина, до якої слід ставитися з повагою, терплячістю, обережністю. В ідеалі — як до самого себе. Та розповісти, що сам тинейджер — не піддослідна тваринка, якою можна маніпулювати, стираючи грані між добром і злом, красивим і бридким, совістю і безсовісністю, а людина, гідна самоповаги, самовдосконалення, **автор найважливішого й найістотнішого — свого власного життя**.

Практичний психолог також може запропонувати хлопцям і дівчатам **звернутися по допомогу до інтернет-психолога**. На сьогодні вже існує практика онлайн-консультування, яка дає змогу детально і об'єктивно аналізувати проблеми міжособистісного спілкування в інтернеті. Є досвід проведення психологічних тренінгів, спрямованих на подолання страхів та непевності людини, надається емоційна підтримка та необхідна інформація з питань інтернет-спілкування.

#### Рекомендації батькам

Батьки, чиї діти спілкуються в онлайні, мають розповісти про наступне: як поводитися, як реагувати на ті чи ті повідомлення, як залишатися людиною, підтримуючи і заохочуючи це в інших. І пам'ятати, що найкращим **взірцем для наслідування завжди були і залишаються для дитини її батьки**. Від того, як самі дорослі спілкуються між собою, зі своїми колегами й сусідами по дому, зі сторонніми людьми, як вони ставляться до молодших і старших членів родини, багато в чому залежить формування мотивів і стилю спілкування хлопців та дівчат, зокрема і в інтернеті. Здебільшо-

го **дитина віддзеркалює стосунки** у колі найближчого оточення та навіть не помічає, наскільки вони дисгармонійні, хибні, потворні. Зустрівшись з іншою системою цінностей, тинейджер може ображати своїх віртуальних і реальних партнерів, а також по-справжньому страждати сам.

Тому, щоб дитина чемно, з повагою та гідно поводитися з новими знайомими, мати й батько мають самі дотримуватися етичних законів і



---

Рекомендації  
тинеджерам

---

правил людського спілкування, в якій площині воно не відбувалося б. Можливо, варто критично переоцінити себе і власні погляди на життя, трохи осторонь глянути на своє ставлення до оточуючих і самих себе, а згодом запропонувати власній дитині, покладаючись на величезні людські потенції юної особистості, алгоритм її оновлення, яким болючим і неймовірним воно не видавалося б.

Користувачі сайтів для спілкування мають пам'ятати: від того, яку роль вони на себе беруть, залежатиме, як будуть розіграватися події. Тому, не слід дивуватися, коли ситуація почне відповідати відомим приказкам: «Який йшов — таку й знайшов», «Хто вчора збрехав, тому й завтра не повірять», «Брехня — що вугілля: не впече, то замаже», або «Що посієш — те й пожнеш» чи «Не вини дзеркало, коли личко криве».

Зрештою, варто зважувати власні думки, наміри і дії, аби потім, рано чи пізно, у тій чи тій ситуації, не досадувати на наслідки своєї поведінки.

Хлопці і дівчата мають усвідомити свою **відповідальність за ту людину**, яку, за висловом Антуана де Сент-Екзюпері, ми «приручаємо», яка чекає та надіється, варта любові, пошани і щирих стосунків — так само, як кожен з нас.

ψ

Новий портал освітян України

# www.pedrada.com.ua

**Мета portalу** — об'єднати всіх освітян України на спільному інтернет-майданчику для обговорення та конструктивного розв'язання освітянських проблем і допомоги у виконанні щоденних робочих завдань



**На порталі Ви зможете:**

- ✓ дізнаватися про найсвіжіші новини в галузі освіти
- ✓ спілкуватися з колегами на форумі
- ✓ обмінюватися досвідом роботи
- ✓ отримувати відповіді на свої нагальні запитання
- ✓ ознайомлюватися зі змістом видань напряму «МЦФЕР:Освіта», обговорювати статті
- ✓ дізнаватися про освітянські заходи, які можуть бути корисними для Вас

До зустрічі на **www.pedrada.com.ua**

# ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

Поки немає власних нащадків, люди часто з осудом ставляться до інших мам і тат, бо переконані, що самі вони ніколи не лаятимуть дітей, не ставитимуть їх у куток, не нехтуватимуть їхніми проханнями чи бажаннями. А дехто впевнений, що власні діти взагалі не дадуть приводу сердитися на них. Адже вони, як і їхні батьки, обов'язково будуть ідеальними — тобто такими, якими батьки хочуть їх бачити



**Людмила ТЕРЕЩЕНКО**, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук

## Щоб здійснилися батьківські сподівання

«Що вийде з мого нащадка, ким він виросте?» — з хвилюванням запитують себе молоді батьки, бо хочуть, щоб їхні діти були досконалішими за них. Вони уявляють ідеальну людину майбутнього. Але повітряні замки руйнуються буквально з перших днів після пологів. Виявляється, що все набагато складніше, і висновки щодо інших батьків були занадто категоричними.

Дедалі частіше батьки приходять до психолога з проханням: «Зробіть що-небудь із сином (донькою): не слухається, погано навчається, став некерованим. Ми чекали, що буде нашим помічником, відмінником, спортсменом...» Іноді батьківські очікування ще жорсткіші: «Ми в нього вклали по максимуму, він нам зобов'язаний всім, а замість цього...»

“Батьки найменше прощають своїм дітям ті вади, які вони самі їм прищепили.

Фрідріх Шиллер

Що ілюструють такі ситуації? Існують *Я* — *батько* і *мої очікування та предмет* — *дитина*, яка їх не виправдовує. Ви (психолог) — майстер, тому виправте його та поверніть мені *таким, яким Я хочу його бачити*. Звичайно, це крайнощі. Але, на жаль, таких матусь і татусів стає дедалі більше. І тоді обидві сторони — батьки й дитина — відчують розпач і не можуть зрозуміти одна одну.

Щоб уникнути поширених помилок у вихованні дітей, батькам насамперед слід з'ясувати:

- чому вони хочуть мати дитину?
- чого очікувати від своєї дитини?
- як будувати діалог з дитиною?
- як створити продуктивну основу для діалогу?
- яким має бути виховний процес?

### Чому батьки хочуть мати дітей?

Правильна відповідь на це запитання існує лише одна. Якщо батьки хочуть дати життя малюку, щоб **поділитися з ним власним щастям та любов'ю**, значить час дійсно прийшов, і подружжя по-

**Ключові слова:** батьківські очікування; мотиви при народженні дитини; мистецтво бути батьками; амбіції батьків та мрії дітей; діалог

вністю готове до продовження роду. За такої мотивації батьків дитина виросте у спокійній, здоровій обстановці і матиме більше шансів на гармонійний розвиток.

Проте існують ситуації, коли пара приймає рішення про народження немовляти, керуючись абсолютно іншими мотивами. Наприклад, бажання мати спадкоємця, який продовжить справу чи професію батьків, цілком зрозуміле і зовні має навіть благородний вигляд. Однак чи зроблять подібні прагнення щасливою дитину, надто якщо у неї виявляться зовсім інші схильності?

Часто матері народжують дітей, бо так треба, це одна з норм соціальної поведінки для дорослих сімейних людей. **Суспільство істотно впливає на наш світогляд** навіть у таких глибоко особистих питаннях. Проте виходить, що майбутні батьки приймають одне з найвідповідальніших рішень у житті неусвідомлено, керуючись, так би мовити, інстинктами зграї. А це є неприпустимим.

Спроби компенсувати брак любові у власному житті за рахунок дитини також не призводять ні до чого хорошого. **Маленькій людині життєво необхідно, щоб її любили і безумовно приймали.** Звичайно, ця любов буде взаємною по відношенню до своїх батьків.

Проте діти, насамперед, є особистостями. А батьки, які мають таку мотивацію схильні надовго «прив'язувати» до себе нащадків, оточуючи вже дорослих дітей не потрібною їм опікою. Проте це ефективний спосіб зробити нещасними одразу всіх членів родини.

Ще одна крайність, коли дитина з'являється на світ, щоб допомогти одному з батьків розв'язувати проблеми із заниженою самооцінкою. Виходить так, що малюк народжується лише з однією метою — щоб мама або тато мали змогу хоч кимось командувати. Коли дитина підросте, така ситуація може її і не влаштувати.

Або інший досить меркантильний мотив, який сягає своїми коренями у нашу культуру, — народження дитини заради того, щоб у старості мати помічника, не залишатися наодинці. Такий підхід часто закінчується погано. Дитина може не виправдати очікувань батьків, завчасно протестуючи проти такого маніпулятивного ставлення. **Народжувати дитину варто, якщо хочеться доглядати за нею**, а не через бажання «стягнути борг турботою» за кілька десятиріч років потому.

Слід враховувати, що народження дитини навряд чи допоможе, якщо дорослі сподіваються з її допомогою налагодити відносини у сім'ї. Нерідко жінка вагітніє для того, щоб утримати в родині чоловіка. На жаль, у таких ситуаціях представники сильної статі часто залишають дружину з новонародженим. І тоді дитина, яка не виконала свого призначення, не задовольняє очікувань матері. У деяких випадках це стає підґрунтям для виникнення серйозних проблем.

Нерідко молоде подружжя народжує дитину через вплив когось зі старших родичів, що бажає таким чином збільшити число своїх підлеглих у родині. У такій ситуації ініціатива продовження роду не належить майбутнім мамі з татом, які можуть виявитися просто неготовими до народження малюка.

“Спочатку ви приносите себе в жертву заради тих, кого любите, а потім їх же за цю жертву ненавидите. Самопожертва — це самогубство.

Бернард Шоу



“Самотній чоловік шукає самотню жінку з метою створення самотньої дитини.

Євген Обухов

## Чого очікувати від своїх дітей?

Ще одна поширена помилка — очікувати від своєї дитини надто багато. Іноді батьки або інші близькі родичі дитини сприймають її як останній шанс реалізувати свої амбіції. Мама мріяла стати балериною, тато хотів підкорити космос, бабуся марила музикою, а «відується» за все це малюк, якого воліють бачити генієм. Однак бажання дитини часто не збігаються з очікуваннями батьків, вона робить все з-під палки і не так геніально, як хотілося б рідним. І тоді батьки починають вважати свою дитину невдахою. Навіть якщо їй вдається досягти видимих успіхів в іншій галузі, старше покоління залишається незадоволеним та розчарованим. Фактично батьки відмовляють нащадкові у заслуженому визнанні його здібностей і талантів, не кажучи вже про підтримку. А це призводить до послаблення родинних зв'язків, частих сварок, психологічного травмування. Таких прикладів можна навести багато. Тому у вихованні дитини **важливо не лише те, якою хочуть її бачити батьки, а й те, як вони з цим справляються.**

## Як будувати діалог з дитиною?

Дуже важливий чинник, який ускладнює відносини між батьками та дітьми, — невміння старших **спокійно і шанобливо висловлювати свої думки** молодшим. Адже враження від повсякденного спілкування у батьківській родині — найперший і, мабуть, найважливіший соціальний досвід дитини, який впливає на весь її подальший розвиток. Саме тому налагодження діалогу є необхідною умовою для нормального і своєчасного розвитку дитини.

Нерідко батьки не можуть, не вміють або не готові спокійно та чітко пояснити дитині, чого вони від неї хочуть, тобто озвучити свої сподівання. Але як дитина повинна про них дізнатися? Очевидно, за розчарованим зітханням батьків та реплікою на її адресу: «А ми від тебе очікували...» Може скластися ще гірша ситуація, коли батьки нескінченно лають дитину, залучаючи сторонніх людей, щоб ті навіть лаювали синові (або доньці), якою йому (їй) потрібно бути.

Батькам необхідно вчитися **говорити про свої очікування та чути відповідь дитини**, адже її думки з цього приводу означають участь в очікуваннях щодо неї. А найсміливішим батькам варто поцікавитися: чого дитина очікує від них? Тоді це буде не просто очікування, а взаємодія, де у кожного є своя частка впливу.

Уміння **правильно обговорити проблему** з дитиною — ще один важливий момент педагогічного мистецтва батьків, які будують свої відносини з нею за принципом співпраці. Це можливо, якщо з раннього дитинства між різними поколіннями встановлювався діалог, а не монолог. Якщо ж менший член родини має бути тільки вухами, а батьки — тільки голосом, то нічого не вийде.

Батькам варто порекомендувати **засвоїти такі репліки**: «Кожна твоя думка мені цікава», «Увесь твій досвід і всі твої думки, переживання душі — важливі для мене», «Поясни, я не розумію». Про-

“Мета виховання — навчити наших дітей обходитися без нас.

Ернст Легвус



## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ



- Дитина ні в чому не винна перед вами. Ні в тому, що з'явилася на світ. Ні в тому, що створила вам додаткові труднощі. Ні в тому, що не дала очікуваного щастя. Ні в тому, що не виправдала ваших очікувань. І ви не маєте права вимагати, щоб вона розв'язала ці проблеми
- Дитина — не ваша власність, а самостійна людина. І вирішувати до кінця її долю, а тим більше ламати на свій розсуд її життя, ви не маєте права. Ви можете лише допомогти їй вибрати життєвий шлях, вивчивши її здібності й інтереси і створивши умови для їх реалізації
- Дитина далеко не завжди буде слухняною і милою. Її впертість і капризи так само неминучі, як самий факт її присутності в родині
- У багатьох капризах і витівках дитини винні ви самі, бо вчасно не зрозуміли її, не прийняли її такою, якою вона є
- Дитина має численні чесноти. Ви повинні завжди бачити найкраще та вірити у неї, бути впевненими у тому, що рано чи пізно це найкраще неодмінно проявиться

блема дорослих у родині полягає ще й у тому, що вони майже завжди ставляться до дитини зверхньо: вони все розуміють, а малий неслух — ні. Хоча іноді так корисно чесно сказати: «Я не розумію, ти мені поясни». Дуже багато речей одразу проясняється. Адже діти охоче діляться своїми думками, коли до них ставляться з інтересом та не засуджують.

## Як створити продуктивну основу для діалогу?

Насамперед, **стати спокійним і впевненим**. Сьогодні багато батьків мають пригнічений та безсилий вигляд, бо втратили надію. Їхній стиль виховання часто коливається між владним примусом, за допомогою якого вони намагаються тримати ситуацію під контролем, і бездіяльною вседозволеністю «демократів», які бояться обмежити свободу дитини.

Щоб досягти спокою та впевненості, потрібно пам'ятати, що **дорослі відповідають за виховання**, і це обов'язок батьків — передати власні життєві принципи та цінності своїм дітям. Тому батькам необхідно постаратися **знайти віру в себе**. Адже будь-які надмірності у вихованні (нервовий крик або пасивність) походять від невпевненості у собі, у своїх батьківських повноваженнях. І не варто забувати, що син чи донька — це самостійна особистість, на яку неможливо вплинути, якщо у відносинах втрачена довіра.

## Яким має бути виховний процес?

Виховання не може бути стихійним. Чітке усвідомлення батьками того, чого вони хочуть та чого не хочуть, допоможе їм сформулювати свою позицію як вихователів і намітити стратегію виховання. Ось його **головні принципи**:

- дитина має право бути такою, яка вона є;
- дитина має знати, чого хочуть від неї батьки; що в її поведінці їх задовольняє, а що — ні. Батькам слід аргументувати претензії;
- дитину не можна карати за те, чого вона не знала. Відповідальність дітей за вчинки має базуватися на їх розумінні скоєного;
- батьки не повинні щось вимагати від дитини, якщо самі не дотримуються цих вимог та правил;
- дитину не можна карати за поведінку, в якій немає злісної непокори. Треба відрізняти дитячу безпорадність і небажання слухатися. Наприклад, безпорадність, яка базується на забудькуватості,

Головні принципи  
виховання

виникає в результаті помилок і випадковостей. Злісна ж непокора є обдуманим актом, відмовою визнавати батьківську владу. Виявляється вона лише тоді, коли дитина знає, чого хочуть від неї батьки, але робить усе навпаки;

- конфлікт необхідно завершувати демонстрацією ніжності.

Щоразу дитину необхідно пригорнути і приголубити;

- стосунки з дітьми варто вибудовувати, керуючись ЛЮБОВ'Ю;
- гідність дитини не можна принижувати фізичними покараннями. Вони порушують її права члена сім'ї і суспільства та свідчать про безсилля батьків як вихователів.

Порушення чи недотримання цих настанов, відсутність або недостатність культури у батьків призводять до їх жорстокого поводження з дітьми. Натомість дотримання згаданих принципів сімейного виховання дітей допомагає створити атмосферу емоційної захищеності дитини, привчити її поважати інших. Батьки починають ліпше розуміти емоційні та фізичні особливості різних періодів дитинства, вони доцільніше обирають методи виховання відповідно до індивідуальних потреб дівчаток і хлопчиків.

## Від ідеальних сподівань — до реальних стосунків

Для того щоб усвідомити пріоритети у вихованні дитини, можна рекомендувати батькам **виконати таку вправу**.



Створіть уявний образ своєї дитини, яка вже стала дорослою. Якою вам хотілося б її бачити років так через двадцять? Які якості вона матиме? Які у вас складуться стосунки? Природно, що цей портрет буде лише позитивним: ваша дитина виросте чуйною, доброю, турботливою, сміливою, розумною, успішною, тобто щасливою людиною. Уявіть, як ви радітимете її успіхам. Що конкретніше вдасться уявити деталі, то яскравішим буде образ. Зрозуміло, що не варто уявляти, як дитина виросте хуліганом чи скандалістом. Ви також не повинні обирати за неї професію, інститут, дружину (чоловіка) тощо. Усе це дорослий «малюк» чудово **зможе зробити сам**, володіючи тими прекрасними якостями, які ви виховали у нього.

Якщо у батьків позиція «я від нього очікую» = «він повинен» = «я вимагаю», то це означає, що вони підпорядковують дитину своїй волі, пригнічуючи її вольові зусилля. У такому разі чекати від дитини успішності не варто, бо не буває успішності без вольових зусиль.

Звичайно, недостатньо тільки говорити та думати про свою дитину. Необхідно, щоб **цінність особистості вимірювалася реальними успішними справами**. Варто навчити нащадка робити щось (те, до чого в нього справді є інтерес та схильність) дуже добре. Відтак він зможе вигідно відрізнятися від однолітків та вмітиме це показати. І тоді отримає визнання не лише від рідних, а й від інших людей. П

**Агресивна поведінка не є рідкістю для сучасного суспільства. Останнім часом кількість агресивно налаштованих батьків зросла у декілька разів. Сама по собі агресія не є виключно негативним явищем. Зазвичай вона виникає як реакція на певну ситуацію, пов'язану з напругою, тривогою або страхом. Але так важливо вчасно знайти потрібні слова і залишити сили для пошуку мирного розв'язання конфлікту**



**Олена БЕРНАЦЬКА,**  
психотерапевт,  
перинатальний психолог  
Центру сучасної психотерапії  
та розвитку особистості  
«Дао», Київ

## Як повернути агресію батьків у конструктивне русло

Поведінку можна назвати агресивною тоді, коли її метою є заподіяння шкоди (психологічної, фізичної) оточуючим, створення конфліктної, напруженої ситуації, відкрита демонстрація ворожості. Тоді як робота з фізичною агресією перебуває в компетенції правоохоронних органів, агресія психологічна, яка виникає в процесі спілкування, цілком і повністю лягає на плечі практичного психолога школи. Подолання таких конфліктів потребує великих зусиль та є джерелом сильного стресу. Не завжди вчасно знаходяться потрібні слова і не завжди залишаються сили для пошуку мирного з'ясування протиріч. Ця стаття має на меті надати практичному психологу матеріали для підтримки та опори, які будуть корисними йому в ході вирішення конфліктної ситуації.

### Основні типи конфліктних людей

Існує певний тип людей, яким притаманна агресивна поведінка як у розмові, так і в діях. Зазвичай вони відстоюють свої погляди та ідеї, ігноруючи інтереси та права співрозмовника. Такі люди обирають домінуючу стратегію у власній поведінці. У їх тоні відчувається гордовитість, сарказм, презирство чи навіть відверта неповага. Багато в чому дії таких агресорів залежать від рівня розвитку емоційного інтелекту та соціального статусу. Люди з агресивною поведінкою не звертають уваги на почуття співрозмовника, ігнорують наслідки своїх слів та вчинків. Найчастіше вони намагаються домогтися свого за будь-яку ціну, самотверджуючись за рахунок приниження співрозмовника та провокуючи його на подібну реакцію у відповідь. Якщо піддатися емоційному пориву, ситуація стає небезпечною, набуваючи руйнівної сили снігової лавини.

Агресора можна розпізнати за специфічним стилем спілкування. Насамперед, можна зіштовхнутися з маніпулятивними проявами, персональними випадками і звинуваченнями. Після розмови з такими людьми часто залишається відчуття спустошення, тривоги, приниження, відрази чи образи.

**Ключові слова:** агресія;  
конфліктні ситуації; усвідомлене  
проживання почуття злості;  
пошук спільної мови; емоційне  
відреагування; співпраця  
з батьками; делегування  
відповідальності батькам

Агресивне спілкування є каталізатором прояву конфлікту, причому, не обов'язково ситуативного. Його корені можуть сягати далекого минулого. Однак подібні дії вимагають негайної реакції, спрямованої на первинне зниження агресії, і лише після цього — заглиблення в її основні причини та джерела (якщо є така необхідність).

### Уникаємо ефекту снігової лавини

Конфлікт — це ситуація, в якій кожна сторона прагне зайняти позицію, несумісну з інтересами протилежної сторони або навіть абсолютно протилежну їм. Конфлікт має структуру сходів. Кожна наступна сходинка підвищує інтенсивність переживань і водночас знижує здатність до критичного мислення. Гострі фрази, які вкидаються до киплячого котла, перетворюють спілкування на небезпечну для здоров'я страву. Якщо процес майже доходить до афекту, наслідки можуть бути вельми драматичними. Тому психологу важливо пам'ятати, що найпершим його завданням є переведення конфлікту в русло конструктивної бесіди. Важливу роль тут відіграє здатність насамперед **відреагувати на емоційний стан батьків**, і тільки потім — на зміст їхніх вимог чи претензій.

Не завжди вдається відстежити початок конфлікту. Найчастіше це усвідомлення приходить тоді, коли емоції вже переповнюють та шукають виходу назовні. Тон розмови підвищується, і стає дедалі важче залишатися об'єктивним та неупередженим. Однак будь-яку **сварку можна обернути на плідну розмову**, якщо бути уважним до проявів емоцій — співрозмовника та своїх власних. Зауважимо, йдеться не про придушення почуття злості, а про усвідомлене його проживання. За таких умов можна скористатися колосальним джерелом енергії для пошуку консенсусу. Це потребує певної власної емоційної компетентності і, насамперед, здатності зустрічатися вічна-віч з відкритою агресією та злістю без табування подібної «асоціальної» поведінки. Фактично, така поведінка психолога дає змогу батькам виплеснути все накопичене та утримане у тій формі, в якій вони здатні це зробити, і лише після цього можна пропонувати пошук розв'язання проблеми.

Як опорний матеріал можна використати таблицю, в якій зібрані «маячки», що **вказують на наближення до гострих рифів**



**конфлікту**, а перед цим уважно погляньте на співрозмовника, що звернувся до вас.

Елемент спілкування	Реакція, рекомендована дія
Рухи схвильованої і розлюченої людини імпульсивні та різкі. На обличчі може з'явитися нервовий рум'янець. Погляд з-під лоба, гострий та пронизливий	Проговоріть емоції, які ви відчуваєте: «Схоже, вас щось розізлило (засмутило), і ви хочете це обговорити зі мною». Тут будуть корисними всі прийоми та техніки активного слухання
Першу фразу відразу сказано підвищеним тоном	(Див. попередню пораду.) Запропонуйте сформулювати конкретну причину, яка турбує співрозмовника. За потреби допоможіть йому підібрати слова, кожного разу уточнюючи, чи правильно ви його розумієте. Оперуйте відомими вам фактами, термінами та посадовими інструкціями, але не ховайтеся за ними
Співрозмовник говорить дуже тихо та (або) невиразно. Ви відчуваєте дискомфорт від того, що не можете зрозуміти слова або зміст адресованої вам репліки	Якщо причиною є не артикуляційні дефекти мовлення, то найвірогідніше співрозмовник остаточно не визначився зі своєю позицією та не може дібрати аргументи. Тут стануть у пригоді уточнювальні запитання, які варто сформулювати максимально доброзичливо. Не соромтеся перепитати недочуте або незрозуміле. Це допоможе уникнути більш серйозних непорозумінь. Важливо, щоб у ваших запитаннях співрозмовник відчував зацікавленість та підтримку
Співрозмовник поводить себе провокативно, зверхньо, намагається показати, хто тут головний	Дайте зрозуміти співрозмовнику, що ви зацікавлені у мирному розв'язанні конфлікту. Запропонуйте свою допомогу та підтримку доброзичливим тоном. Скажіть (за потреби), що ви є офіційним представником закладу освіти. Ви не висловлюєте свої примхи, а дієте згідно з наказами, інструкціями та іншими нормативними документами
Співрозмовник перебиває, не дослуховує ваші відповіді або сперечається без належної аргументації	Попросіть ще раз сформулювати претензію (прохання, зауваження тощо). Повторіть сказане ним та поцікавтеся, чи правильно ви його зрозуміли. Якщо відповідь ствердна, спробуйте ще раз лаконічно і впевнено перерахувати аргументи, якими ви підкріплюєте свою позицію. Якщо реакція негативна, продовжуйте пошук змісту претензії, використовуйте уточнення і прояснення. Важливо, щоб співрозмовник відчув, що ви дійсно намагаєтесь його зрозуміти, а не переводите бесіду в інше русло
Ви відчуваєте, що ваше роздратування посилюється. Ви «закипаєте»	Зробіть глибокий вдих-видих. Розслабте м'язи шиї та плечі. Відчуйте стійкість і рівновагу

## Чому батьки бувають агресивно налаштованими

Іноді прояви агресії неминучі, тому що не про все можна поговорити відкрито, спокійно і об'єктивно. Особливо, коли йдеться про проблеми у дітей, що виникають під час перебування в навчальному закладі. Мало хто з батьків зі спокоєм і вдячністю приймає таку інформацію. Адже вона практично завжди несе загрозу батьківському статусу, розумінню процесу виховання і ролі батьків у ньому. Однак є й інші причини — можливо, менш гострі, але не менш значущі. Розглянемо деякі **причини агресивної поведінки батьків** під час звернення до психолога.



Особливості характеру та поведінки	<p>До агресивних проявів схильні люди зі слабо збалансованою нервовою регуляцією «збудження — гальмування», таких людей ще називають імпульсивними. Часто їх дії та реакції випереджають об'єктивний аналіз ситуації і прийняття відповідальних рішень. Здебільшого такі люди запальні, але швидко приходять до тями. Власна <b>врівноваженість практичного психолога</b> допоможе їм не впасти в афект і заспокоїтися.</p> <p>Також це можуть бути люди, схильні до маніпулятивного типу поведінки. Спричиняючи галас навколо справи, вони підвищують шанси на «продавлювання» своїх інтересів. Тут ще важливіше не піддаватися паніці та роздратуванню. Щойно маніпулятор відчує, що його «грозовий сценарій» не працює, він змінить тактику.</p>
Тривога та невпевненість у власній батьківській компетентності	<p>Загальновідомо, що при порушенні своїх внутрішніх кордонів іншою людиною насамперед відчуватиме роздратування. Фактично, у момент проживання агресії виділяється величезна кількість енергії на відновлення внутрішнього балансу та впевненості у собі. У цей момент батько чи мати вкрай потребують підтримки фахівця, розуміння, які проявляться як надання можливості пережити обурення. Їм дуже важливо почути слова підтримки щодо своєї батьківської спроможності. Іноді у таких ситуаціях <b>корисно попросити про допомогу і співпрацю</b>. Коли тривогу буде ефективно випущено назовні, а не зім'ято чи пригнічено, стане набагато простіше повернутися до конструктивного обговорення.</p>
Переадресація	<p>Переадресація педагогом батьків до практичного психолога з коментарем щодо психічної нерівноваженості дитини є також прикладом порушення внутрішніх кордонів. Усе сказане щодо попередньої причини є актуальним також для цієї. Батько чи мати <b>потребують підтримки та роз'яснення</b> щодо способів ведення бесіди, до яких практичний психолог є професійно готовим.</p>
Спотворення інформації про дитину	<p>Іноді трапляються ситуації, які можна описати як «зіпсований телефон». Подібне може відбуватися через нерозуміння з боку вчителя. Тому дуже важливо, переказуючи про щось батькам через учителя, переконатися в тому, що інформацію він зрозумів правильно. Професійно виваженим варіантом є особисте спілкування практичного психолога з батьками, але за необхідності можна <b>підготувати для них письмове повідомлення</b>.</p>
Ігнорування прохань і побажань щодо особливостей дитини	<p>Трапляється, що навіть терплячі батьки доходять до стадії агресії. Це може статися через неувважне ставлення до їхніх прохань і побажань щодо дитини. У такому разі <b>важливо з'ясувати, які саме прохання було проігноровано</b> та в чому їх особлива важливість для батьків. Отримавши можливість бути вислуханими і почутими, подібні татусі та матусі можуть знизити рівень агресії на вашу адресу.</p>
Складне психологічне та/чи матеріальне становище у родині	<p>Людина, яка перебуває в стресовій ситуації (наприклад через матеріальні труднощі, розлучення, втрату близького родича), більш схильна до вияву раптової невмотивованої агресії. Практичний психолог не зобов'язаний володіти всією інформацією стосовно особистого життя батьків, але помітивши такі спалахи агресії, він може в доброзичливій формі <b>поцікавитися, що турбує і тривожить</b> співрозмовника.</p>



## Як поводитися у конфліктній ситуації (замість висновків)

Звісно, передбачити всі ситуації, коли батьки намагаються вести розмову агресивно, неможливо. Проте завжди вам допоможуть **такі поради:**

- будьте уважними до батьків. Дайте їм можливість висловитися і бути почутими;
- проявляйте повагу і увагу до батьків незалежно від стилю їх комунікації;
- уникайте маніпулятивного стилю розмови. Не розмовляйте зверхньо або догідливо;
- проявляйте співчуття і терпимість;
- робіть акцент на загальній меті та інтересах. Пропонуйте спільний пошук виходу зі складної ситуації;
- делегуйте необхідну частину відповідальності батькам;
- висловлюйте свою згоду з батьками, якщо це доцільно;
- відстежуйте свої емоції та тілесні реакції;
- прагніть до зниження яскравих проявів агресії;
- чітко оперуйте фактами, спирайтеся на інструкції, накази та розпорядження. Майте їх у роздрукованому вигляді під рукою;
- будьте готові пред'явити документи (диплом, свідоцтво про підвищення кваліфікації тощо), які дають вам право займати посаду практичного психолога;
- формулюйте думки однозначно, максимально просто і доступно;
- висловлюйте своє бачення проблеми. Уточнюйте своє розуміння батьківської позиції;
- підтримуйте спілкування вербальними і невербальними способами.

Важливо розуміти, що агресія — це не тільки деструктивна поведінка, яка заподіює шкоду оточуючим та призводить до негативних і руйнівних наслідків. Це ще й величезна сила, енергія якої може бути використана для досягнення більш конструктивних цілей, якщо вміти нею управляти. Практичний психолог і є тим фахівцем, який, адекватно реагуючи, може знизити агресивність у конфліктних ситуаціях та **зробити взаємодію плідною.**

Додаток

## Аналіз ситуацій спілкування з агресивно налаштованими батьками

### Ситуація 1

Після проведеного тестування приходить запрошений практичним психологом батько. Він розлючений та вимагає пояснень щодо того, наскільки корисною та доцільною була процедура.

**Батько** (нервово і різко відкриває двері, говорить не вітаючись, підвищеним тоном):

Хто дав вам право копирсатися у мізках моєї дитини?

*Ознаки конфліктної ситуації очевидні.*

*Запитання не передбачає прямої відповіді, а вимагає реакції на емоційний стан того, хто прийшов.*

**Психолог:** Я бачу, що ви вкрай незадоволені тестуванням, яке було проведено у класі вашого сина. Начебто хтось зневажливо та необережно зазірнув у внутрішній світ вашої дитини, і ви дуже турбуєтеся про наслідки.



*Описуємо емоції, які переживає батько.  
Робимо припущення з використанням метафори.*

**Батько:** Знаю я ці ваші тести. Усіх під одну гребінку. Суцільна статистика і жодної користі дітям.

*Спроба узагальнити ситуацію, провокація.*

**Психолог:** Вам важливо зрозуміти, чим проведене тестування може бути корисним саме вашій дитині.

*Уточнення, переведення розмови  
із загального плану в персональний.*

**Психолог:** Мені також хотілося б поговорити про вашу дитину. Зокрема обговорити результати її тесту та спробувати разом з вами знайти спільні шляхи подолання труднощів у навчанні, з якими стикається ваша дитина.

*Персоналізація теми, пропозиція щодо співпраці,  
підтримка батьківської компетентності.*

**Батько:** Невже якісь циферки та крапочки можуть вам розказати про мою дитину? Не вірю. Ви ж не всевидючий Бог!

*Ігнорує пропозицію про співпрацю.  
Знецінює значимість фахівця.*

**Психолог:** Діагностичні методики, якими я користуюсь у школі, схвалені Міністерством освіти і пройшли багаторічну перевірку. Я довіряю отриманим результатам. Але висновки на основі тесту — це не діагноз вашої дитини і не вирок вашим батьківським здібностям. Це лише сигнал про те, що певна зона навичок дитини потребує особливої уваги. Якщо ми зможемо розробити спільний план дій в ситуації, яка склалася, виграють усі.

*Повертаємо співрозмовника до проігнорованої теми.  
Пояснюємо свій вибір методики без виправдання або нападу  
у відповідь як офіційний представник навчального закладу.*



## Ситуація 2

Батьки стурбовані відсутністю реакції вчителя на їхнє прохання захистити доньку від проявів агресії з боку її однокласника.

**Мати:** Я ж сказала, що моя дочка не сидітиме з цим хуліганом. Скільки можна просити вчителя! Зробіть хоч ви що-небудь!

*Звинувачення на адресу вчителя. Глибоке обурення.*

**Психолог:** Схоже, що це прохання ви озвучували вже багато разів, але воно, як і раніше, залишається не почутим. Ви розсерджені таким ставленням до вас, я розумію, що ви хвилюєтеся за свою дочку.

*Описуємо своє розуміння ситуації.  
Відображаємо почуття і переживання матері.*

**Психолог:** Я постараюся разом з вами розібратися у ситуації, що склалася. Якою ви бачите допомогу з мого боку?

*Пропозиція співпраці, делегування  
відповідальності матері дитини.*



## Ситуація 3

Спроба батьків отримати інформацію, ігноруючи право власної дочки-підлітка на особистий простір та конфіденційність консультації.

**Мати:** Чому це ви відмовляєтеся мені розповідати, які секрети вам тут розкриває моя дочка? Ви зобов'язані поінформувати мене про все!

*Провокаційне висловлювання.*

**Психолог:** Вас турбує те, що відбувається з вашою дочкою. Як мати я вас розумію. Момент, коли діти перестають ділитися своїми потаємними думками, дуже болючий і тривожний.

*Перенесення провокації в інформативний пласт,  
відреагування емоцій, підтримка та співпереживання.*

**Мати:** І ви вважаєте, що зможете краще мене зрозуміти мою дочку і допомогти їй? Ви ж не знаєте її від народження!

*Тривога за свій батьківський статус, страх конкуренції.*

**Психолог:** Безумовно, ніхто краще за вас не знає вашої дитини! Я в жодному разі не претендую на те, щоб стати для вашої дочки мамою. Я готова надати їй та вам допомогу і підтримку в межах моєї компетенції практичного психолога. Кодекс етики психолога передбачає конфіденційність розмови. Це важливо для збереження довіри, і я не можу його порушити. Але я можу вас запевнити, що якщо в розмові з'являться теми, які потребують термінового реагування і вашого втручання, я вас про це проінформую, звісно, попередивши вашу дочку.

*Підтримка батьківської компетентності,  
інформування про принципи консультування підлітків.*

**Мати:** І що ж ви пропонуєте мені робити? Просто сидіти і чекати?

*Чергове провокативне висловлювання.*

**Психолог:** Я можу запропонувати вам поговорити про те, що вас турбує у стосунках з донькою. Зі свого боку я можу гарантувати, що не розголошуватиму почуте від вас.

*Переведення розмови в конструктивне русло,  
пропозиція альтернативного напрямку, повторний  
акцент на конфіденційності, що поширюється  
на всі випадки консультування.*

# професійне зростання

Відчуття безпорадності, розгубленості, збентеженості часто супроводжують початковий етап професійного становлення практичного психолога. Тому для нього стає актуальною проблема збереження ресурсного стану, вміння точно усвідомлювати свої потреби, турбуватися про себе, раціонально та адекватно використовувати власну енергію, зберігати себе у спілкуванні з іншими



**Олена ШРАМКО,**  
психолог-консультант,  
Президент Київської Асоціації  
тілесно-орієнтованої  
психотерапії

## Вчимося турбуватися про себе: де практичним психологам- початківцям знаходити ресурси для відновлення

Під час навчання у вищих навчальних закладах майбутніх психологів послідовно навчають, як бути емпатійними, підтримуючими, включеними. Однак ніхто не вчить їх системи захисту, самопідтримки, вміння своєчасно дистанціюватися і від'єднатися, відновити ресурси. Через деякий час, якщо психолог не опанував ці навички, у нього може з'явитися фізичне, емоційне та розумове виснаження.

### Тіньові сторони роботи психолога-консультанта

Постійний контакт з людьми, які потребують допомоги і здебільшого перебувають у скрутних, несприятливих умовах, потребує від психолога співчуття та співпереживання. Щоденна душевна віддача, прояви емпатії можуть включити механізми ретравматизації психолога. Проблеми клієнта зрезонують із проблемами психолога-консультанта, який може емоційно включитися та відгукнутися частинками власної внутрішньої «зраненої дитини». Так, **співпереживання активізує особисті невідпрацьовані травми консультанта**, і йому потрібно дедалі більше психологічних захистів, щоб уберегти себе від емоційного болю. Надалі гіперемоційне співпереживання може змінитися нападами байдужості, холодності і навіть роздратуванням на клієнта, від яких, власне, починається відлік дискваліфікації психолога. Зустрічі з клієнтом стають небажаними, психолог усіляко їх уникає та ухиляється від роботи. А це викликає гостре невдоволення собою, появу болісного відчуття своєї неспроможності та некорисності.

Кожна професія залишає свій відбиток на особистості людини. Але особливо впливають такі види діяльності, які передбачають щоденне спілкування з людьми, що пов'язане з великою інтелектуальною та емоційною напругою. **Зовсім уникнути негативного впливу**

**Ключові слова:** збереження ресурсного стану; самопідтримка; виснаження; ретравматизація психолога; тілесний резонанс; власні тілесні відчуття; включеність; «заземлення»; вправи на заземлення; центрування

**неможливо**, але якщо йому не опиратися та не протистояти, то вже за 5–7 років молодий фахівець опиниться у деформованому світі. Якщо людина обирала професію, не маючи уявлення про її тіньові сторони, ймовірність розчарування та низьких професійних результатів у неї дуже висока.

### Щоб працювати з клієнтами, необхідно міцно стояти на власних ногах

Під час консультації, у момент приєднання до клієнта, психолог несвідомо вступає у тілесний резонанс. Подібна включеність допомагає не лише зрозуміти іншу людину, а й дати їй відчуття прийняття, безпеки. Без подібної риси психологу складно стати дійсно професіоналом. Однак це переживання почуттів та відчуттів іншої людини може викликати внутрішні конфлікти у самого психолога, про що вже згадувалося на початку статті. Тому, перш ніж працювати з клієнтом, консультанту корисно добре заземлитися.

**Заземлення** — це термін тілесно-орієнтованої психотерапії, авторство якого належить засновнику біоенергетики, автору книги «Збірник енергетичних вправ» Олександру Лоуену. Він означає чуттєвий контакт між ногами і землею. Фактично, йдеться про потік енергії, який перетікає у стопи та далі, у землю. У цьому випадку людина поєднана із землею, вона не «літає у повітрі» та не «піднята» над нею. Іншими словами, бути заземленим означає міцно стояти ногами на землі. При цьому людина знає, де стоїть і, отже, хто вона є. Вона перебуває у контакті зі своїми імпульсами і почуттями. У широкому сенсі відчуття заземлення дає змогу встановити контакт з реальністю. Якщо особистість вкорінена в землі, значить ідентифікована з власним тілом. Заземлення приводить людину до стану, коли її центр тяжіння опущений трохи нижче, ніж звичайно, тобто ближче до землі. Безпосередня мета заземлення — **збільшити відчуття безпеки**. Відпустити себе — значить опуститися вниз, адже ми постійно несвідомо підтримуємо себе припіднятими. Боїмося падіння, провалу, боїмося

зазнати невдачі і, відповідно, боїмося дозволити собі віддатися власним почуттям. Коли ноги стають провідниками енергії, з'являється можливість відчуття своє Я (self), сконцентоване у нижній частині черевної порожнини. **Біоенергетика наголошує на необхідності заземлення або вкорінення** у фізичних, емоційних та інтелектуальних процесах людини. Олександр Лоуен писав: «Ми починаємо з ніг та стоп, тому що вони — основа і опора емоційної структури. У них є й інша функція. За допомогою ніг і стоп ми зберігаємо контакт з єдиною незмінною реальністю в наших життях — із землею».





## Вправи на заземлення допоможуть краще почуватися у контакті

Проводячи майстер-класи на психологічних конференціях, я маю можливість спостерігати за учасниками. Що найперше кидається в очі — наскільки погано люди заземлені. А це означає, що людина невпевнена в собі, у неї маса страхів, комплексів, немає відчуття підтримки, що призводить до уникання, нездатності впоратися із сильними почуттями. Тілесні психотерапевти впевнені: якщо клієнт прямо не висловив свою проблему, сам не знає чого хоче, треба завжди починати працювати з ногами, тобто з опорами. Це — найправильніший шлях.

Існують дві базові вправи (*див. Додаток*), які застосовуються у тілесній психотерапії. Рекомендуємо виконувати їх перед роботою, оскільки **заземлення реально допоможе** перебувати у глибокому контакті з клієнтом, проявляти емпатію і водночас залишатися у контакті із самим собою, відстежувати свої почуття та реакції. Тобто, вміти приймати клієнта та турбуватися про нього, не заражаючись його емоціями.

Якщо ж фахівець не мав змоги чи бажання займатися вправами (які, до речі, сам Олександр Лоуен виконував щодня і дожив до глибокої старості, зберігаючи ясний розум та величезну працездатність), то вже у момент консультації йому слід стежити, щоб **ноги були заземлені, ступні розслаблені, і в них відчувалася енергія**. Необхідно зробити глибокий вдих і подумки видихнути у стопи, уявляючи, як завдяки потоку повітря ноги вкорінюються, вростають в підлогу, наче коріння дерева, із кожним видихом все глибше та глибше. Заземлення тісно пов'язане з диханням. Що більше людина заглиблюється у себе, то глибшим стає її дихання.

## Центрування як шлях до внутрішньої гармонії

Наступний важливий аспект для безпечного спілкування з клієнтами — центрування. Цей термін також використовується у тілесній терапії і означає рух до гармонійного дихання та емоційної рівноваги. Більшість східних вчень надають великого значення центруванню у нижній частині черевної порожнини. В японців, наприклад, є поняття хари (*hara*). Цим терміном позначають одночасно живіт та якість життя людини, центрованої в згаданій частині тіла. Точне **місце центрування** — на 5 сантиметрів нижче від пупка. Якщо людина центрована у цій точці, можна сказати, що вона гармонійна як у фізіологічному, так і в психологічному плані. Гармонійна людина урівноважена та спокійна, всі її рухи невимушені і скоординовані.



## Вмістилище гармонії

У тілесно-орієнтованій психотерапії є **вправа на знаходження центру в тілі**. Після її проведення, під час шерінгу (обміну думками та враженнями між учасниками терапевтичної групи) більшість людей, зокрема і психологи, визначають центр у будь-якій точці верхньої частини тіла, переважно в голові. Зазвичай голову сприймають як «вмістилище» его, центр свідомості та обдуманого поведінки. Нижню частину тулуба, навпаки, вважають осередком неусвідомленої та інстинктивної поведінки. Однак її значення як центру стає очевидним, якщо згадати, що лише 10% наших рухів є усвідомленими, тоді як 90% — неусвідомлені.

Живіт буквально означає «життя». Наше тіло «посаджено» у «корзину» тазу. У животі відбувається зачаття індивідуума, звідти він виходить вниз у світ Божий. Втрата контакту із цим життєвим центром порушує гармонію і призводить до тривожності та почуття небезпеки.



**Паттерн** (англ. *'patter* — зразок, шаблон, система) — це сукупність стереотипних поведінкових реакцій чи послідовностей дій

Варто зазначити, що **дихання та емоції глибоко пов'язані**. Кожна емоційна зміна призводить до зміни дихання, переконаний тілесний терапевт Володимир Баскаков. Описано специфічні паттерни дихання, пов'язані з тривогою, гнівом, сумом, надією, радістю тощо.

Дихання може бути **розбалансованим на двох рівнях**:

- співвідношення грудного і черевного дихання;
- співвідношення вдиху і видиху.

## Паттерни дихання

Паттерни дихання можуть змінюватися залежно від ситуації, самопочуття, емоційного стану тощо. Однак, якщо людина «застрягає» в одному з паттернів, можна сказати, що вона недостатньо центрована, тобто накопичує забагато або, навпаки, замало енергії, чи недостатньо або надмірно її витрачає.

**Робота з вдихом** допомагає під час переживання тривоги, безнадійності, печалі, загальної астенизації. Для стимуляції можна зробити такі вправи:

- вдихаючи, м'яко потягнутися вгору;
- піднімати та опускати, зводити та розводити кінцівки на вдиху тощо.

**Робота з видихом** рекомендується за умови виникнення надмірного контролю, блокування гніву, при надлишку напруги.

При хорошому рівні центрування людина перебуває в контакті зі своїми емоціями, усвідомлює їх та має можливість вибору в кожній конкретній ситуації — висловлювати свої почуття чи стримувати їх (але не придушувати!). Придушення, репресії емоцій часто призводять до депресії. Добре центрована людина «може собі дозволити» не пригнічувати власних почуттів, але й не виплескувати їх нестримно.

Візнаходимо та накопичуємо ресурси

Якщо психолог не піклуватиметься про себе, через деякий час він емоційно «вигорить», і улюблена професія повернеться до нього



зворотною, малосимпатичною стороною. **Зберегти своє здоров'я**, новизну сприйняття, задоволення від роботи під силу такому фахівцеві, який знає, як перебувати в глибокому контакті зі своїм тілом і, відповідно, із самим собою. Однієї інтелектуалізації тут замало, треба вміти відчувати своє тіло, перебувати з ним у гармонії. Бути добре заземленим і центрованим — значить легко зберігати свої кордони, **адекватно розподіляти енергію**. Тобто, не більше, ніж цього потребує контакт, але й не менше, інакше взаємодія з клієнтом буде неглибокою. Почуваючись добре, фахівець не дозволить ні собі, ні своєму клієнтові повторно травмуватися.

Варто пам'ятати: щоб стати хорошим спеціалістом, потрібно на щось спиратися. Опора — це наші ресурси, тому в житті психолога має бути місце не лише для професійного подвигу, а й для відновлення всього організму. **Принцип особистого захисту** простий, його можна висловити одним словом — баланс. Рівновага між витратою ресурсів та їх відновленням дає змогу зберегти здоров'я та працездатність на довгі роки. **Важка робота передбачає якісний відпочинок**. Щоб ефективно відновитися, треба просто прислухатися до себе. І обирати саме той вид відпочинку, який відповідає витраченому ресурсу.

#### Шляхи самозбереження

Багатим **джерелом емоцій є мистецтво**. Усвідомлення себе як творчої людини є набагато ширшим і глибшим, ніж усвідомлення себе лише як фахівця у галузі психології. Тому варто певну частину свого часу присвячувати творчості, яка дає змогу реалізувати себе цілісно та вільно. Це може бути музика, подорожі, рукоділля, кулінарія, ігри з дітьми, читання книг, які змушують замислитись, танці, кіно, малювання — все, що завгодно, засобів для самовираження достатньо. Відзначимо, що їх мета — не імітація загальноприйнятих уявлень про творчість, а вихід з ролі психолога у повсякденному житті. Саме вихід зі звичної ролі дає впевненість у тому, що ми можемо нею керувати.

Варто **поєднувати роботу з навчанням**, дослідженнями, написанням статей чи творів та обов'язково приділяти увагу своєму здоров'ю: необхідно достатньо спати, вміти медитувати, розслаблятися. Бажано займатися спортом, більше рухатися, прогулюватися в будь-яку погоду. Необхідно брати участь у семінарах, конференціях, де є можливість зустрічатися з новими людьми і обмінюватися досвідом з колегами. Важливо постійно **підтримувати високий професійний рівень**, проходити особисту терапію, супервізію, відвідувати Балінтовські групи тощо.



**Балінтовські групи** — тимчасові об'єднання лікарів, психологів та соціальних працівників. Допомагають професійно зростати, зменшувати рівень стресів, пов'язаних із роботою, та запобігають «вигоранню». Ідея створення таких груп взаємної підтримки належить психотерапевту Міхалю Балінту. Групова робота полягає в обговоренні окремих випадків із практики учасників цих об'єднань

Перебуваючи у контакті з клієнтами, особливо важкими, психолог має навчитися **відстежувати власні тілесні відчуття**. У цьому допоможуть такі рекомендації:

- слід чітко розділяти свої власні емоції та емоції співпереживання, які виникли у резонансі. Сльози, тремтіння та розгубленість,

які були «спіймані» від партнера та пережиті разом з ним, не матимуть негативного впливу, якщо вони усвідомлені та виражені (знову ж таки, якщо психолог добре заземлений!);

- час від часу слід «сканувати» своє дихання — його затримка є ознакою того, що психолог входить у небезпечну для себе емоційну зону;

- будь-який тілесний прояв (неконтрольоване тремтіння, сльози, поява невмотивованого роздратування, підвищене серцебиття), при якому звужується сприйняття і виникає відчуття, що з цього стану неможливо вийти, бо він некерований, свідчить про те, що треба терміново від'єднуватися від клієнта: змінити позу, ритм дихання, встати, пройтися, подивітися у вікно — тут підійде будь-яка зміна положення тіла;

- слід навчитися розслаблятися, відволікаючись від думок і зосереджуючись на приємних відчуттях власного тіла, та дарувати собі це задоволення щоразу після важких клієнтів.

І головне — не варто втрачати почуття гумору, позитивного ставлення до себе, до людей і до світу. У кожній скрутній ситуації на нелегкому шляху становлення психолога-початківця треба намагатися побачити нові можливості для себе, свого розвитку та реалізації в професії.



Додаток

## Біоенергетичні вправи на заземлення

### Вправа 1

Станьте, розставивши стопи на відстані близько 25 сантиметрів і розгорнувши їх трохи всередину, щоб злегка потягнути сідничні м'язи. Нахиліться вперед і торкніться підлоги пальцями обох рук. Коліна злегка зігнути. Уся вага тіла має припадати на стопи, не переносьте її на руки. Розслабте шию, наскільки це можливо, дайте голові вільно звиснути. Дихайте ротом спокійно і глибоко. На час вправи забудьте про дихання через ніс. Дозвольте вазі тіла «перетекти» вперед так, щоб вона припала на передні частини стоп. П'яти можуть ледь-ледь відриватися від підлоги. Обережно розпрямляйте ноги, доки не натягнуться підколінні сухожилля. Однак, вони не повинні випрямитися повністю або бути заблокованими. Утримуйте цю позицію близько хвилини. Якщо з'явиться тремтіння у ногах — це чудово, значить, заблокована енергія звільнилася. Олександр Лоуен рекомендував робити свої вправи до відчуття приємної втоми і саме цей критерій вважав головним.

Адже кожній людині може знадобиться різний час на виконання вправи.

### Вправа 2

Особливість другої вправи полягає у тому, що вона змушує тіло відкрити дихання і більше завантажити ноги. Її коректне виконання допомагає позбутися напруги. Цю вправу постійно виконують люди, які практикують Тайцзі — один з різновидів китайського бойового мистецтва. Встаньте, розставте стопи на відстань близько 50 сантиметрів одна від одної, злегка розвернувши миски ніг всередину. Тепер упріться кулаками в поперек так, щоб кісточки великих пальців були розгорнуті вгору. Не відриваючи п'ят від підлоги, зігніть обидва коліна, наскільки зможете. Прогніться назад, не прибираючи кулаків з попереку. Обов'язково стежте за тим, щоб вага залишалася зміщеною вперед і припадала на передні частини стоп. Дихайте глибоко, задіюючи живіт.



Надсилайте свої запитання до редакції  
журналу «Практичний психолог: Школа»

e-mail: [psycholog@mcfr.com.ua](mailto:psycholog@mcfr.com.ua)

Поштова адреса:  
ТОВ «МЦФЕР-Україна»,  
вул. М. Раскової, 11-А, а/с 170, 02660  
а/с 170, Київ, 02660



На ваші запитання відповідає **Надія ЛУНЧЕНКО**,  
науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної  
психології і соціальної роботи НАПН України

## Право практичних психологів бути класними керівниками



У школі виникла необхідність залучити до класного керівництва практичного психолога. Чи може директор школи запропонувати практичному психологу бути класним керівником?

Відповідно до пункту 2.1 Положення про класного керівника навчального закладу загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 06.09.2000 № 434 (із змінами, далі — Положення про класного керівника), обов'язки класного керівника **покладаються на педагогічного працівника** навчального закладу системи загальної середньої освіти, який має педагогічну освіту, здійснює педагогічну діяльність, фізичний та психічний стан здоров'я якого дозволяє виконувати ці обов'язки.

Статтею 21 Закону України «Про освіту» від 23.05.1991 № 1060-XII (із змінами) визначено, що за своїм статусом **практичні психологи належать до педагогічних працівників**.

Класний керівник — це педагогічний працівник, який здійснює педагогічну діяльність із колективом учнів класу, навчальної групи професійно-технічного навчального закладу, окремими учнями, їх

батьками, організацію і проведення позаурочної та культурно-масової роботи, сприяє взаємодії учасників навчально-виховного процесу у створенні належних умов для виконання завдань навчання і виховання, самореалізації та розвитку учнів (вихованців), їх соціального захисту (п.1.2 Положення про класного керівника).

Отже, **практичні психологи можуть бути класними керівниками** не лише з огляду на нормативні документи, а й через позицію, яку вони займають у виховному процесі. Діяльність класного керівника не містить оціночного компоненту на протигагу діяльності вчителя-«предметника».

Відповідно до пункту 36 Інструкції про порядок обчислення заробітної плати працівників освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти України від 15.04.1993 № 102 (із змінами), вчителям та іншим педагогічним працівникам (крім керівних) загальноосвітніх навчальних закладів провадиться **додаткова оплата за класне керівництво** у V-XI(XII) класах у розмірі 25% ставки заробітної плати (посадового окладу).

## Визначення тривалості робочого часу практичного психолога загальноосвітнього навчального закладу



**Яку тривалість робочого часу можна встановити практичному психологу загальноосвітнього навчального закладу?**

Для практичних психологів загальноосвітніх навчальних закладів тривалість робочого часу встановлюють відповідно до Кодексу законів про працю України від 10.12.1971 № 322-VIII (КЗпП). Зокрема, відповідно до статті 50 КЗпП тривалість робочого часу працівників **не може перевищувати 40 годин на тиждень**.

Відповідно до Типових правил внутрішнього розпорядку для працівників державних навчально-виховних закладів України, затверджених наказом Міністерства освіти України від 20.12.1993 № 455 (із змінами), у межах робочого дня педагогічні працівники закладу освіти повинні вести всі види навчально-методичної та науково-дослідницької роботи відповідно до посади, навчального плану і плану науково-дослідної роботи. Тому варто 20 годин відвести для роботи у навчальному закладі (індивідуальна і групова психодіагностика, консультування учнів, учителів, батьків, корекційно-розвивальна робота тощо) та 20 годин — на підготовку до проведення соціально-психологічних заходів (занять, тренінгів, ділових ігор), обробку результатів досліджень, оформлення висновків тощо.

Практичним психологам **спеціальних шкіл (шкіл-інтернатів)** встановлюють меншу тривалість робочого часу. Зокрема, відповідно до підпункту «а» пункту 64 Інструкції про порядок обчислення заробітної плати працівників освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти України від 15.04.1993 № 102 (із змінами), ставки заробітної плати (посадові оклади) виплачуються практичним психологам спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів) за 3 години педагогічної (викладацької) роботи на день (18 годин на тиждень при шестиденному режимі роботи).

**Практичний психолог: Школа**  
**Щомісячний спеціалізований журнал**  
**№ 0, серпень 2012**

Виходить із серпня 2012 року  
Видається за підтримки Міністерства освіти  
і науки, молоді та спорту України та  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН  
України

**Засновник і видавець**  
ТОВ «Міжнародний центр фінансово-  
економічного розвитку — Україна»  
www.mcfr.com.ua

**Генеральний директор**  
Артем Тепляков  
aTeplyakov@mcfr.com.ua

**Керівник напрямку «МЦФЕР:Освіта»**  
Наталія Лисенко  
nLysenko@mcfr.com.ua

**Головний редактор**  
Тетяна Гурковська  
thurkovska@mcfr.com.ua

**Редактор-експерт**  
Світлана Капітульська

**Випусковий редактор**  
Наталія Акімова  
nAkimova@mcfr.com.ua

**Дизайн та верстка**  
Юлія Карась

**Департамент освітніх програм**  
Тел./факс: 0 (44) 586-56-06  
seminar@mcfr.com.ua

**Відділ реклами**  
Тел./факс: 0 (44) 586-56-06  
reklama@mcfr.com.ua

**Відділ передплати**  
Тел./факс: 0 (44) 586-56-06  
peredplata@mcfr.com.ua

**Менеджер з персоналу**  
cv@mcfr.com.ua

**Поштова адреса редакції**  
ТОВ «МЦФЕР-Україна»  
вул. М. Раскової, 11А,  
а/с 170, Київ, 02660  
Тел./факс: 0 (44) 586-56-06

Редакція не несе відповідальності  
за зміст рекламних матеріалів.  
Позиція редакції може не збігатися  
з позицією автора.

Передрук матеріалів журналу  
«Практичний психолог: Школа»,  
будь-яке їх цитування, публікація  
їх анотованих оглядів допускається  
лише з письмового дозволу Видавця.

Свідчення про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації:  
серія KB 18696-7496P від 31.01.2012

Підписано до друку 07.08.2012.  
Формат 84 × 108 1/16. Папір офсетний.  
Наклад 17000 прим. Замовлення № 3599.  
Надруковано в друкарні ТОВ «Видавничий  
Будинок «Аванпост-прим»:  
вул. Сурикова, 3, корпус 3, Київ, 03035

Журнал розповсюджується лише за перед-  
платою, яку можна оформити в редакції, усіх  
відділень зв'язку та передплатних агенціях  
вашого міста.

**Цей номер видання містить таку вкладку:**  
Передплатний абонемент

**Передплатні індекси у Каталогі  
видань України:**  
37772 — помісячна передплата  
37848 — комплект «Зразкова школа»

© ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2012

**Перелік зразків документів та бланків діагностичних  
методик, наведених у журналі**  
**«Практичний психолог: Школа» № 0/2012**

Орієнтовна циклограма діяльності психологічної служби району на рік.....	11
Тест ставлення до прийому їжі (EAT-26, Eating Attitudes Test) .....	28

**А також**

Аналіз ситуацій спілкування з агресивно налаштованими батьками ....	54
Біоенергетичні вправи на заземлення .....	61
Портретні характеристики дітей із сильним та слабким типом нервової системи.....	33

**Читайте у наступних числах журналу**  
**«Практичний психолог: Школа»**

**Типові помилки в діяльності практичного психолога**

Аналіз багаторічної діяльності психологічної служби системи  
освіти України дає змогу виокремити певні типові помилки  
в роботі її фахівців. Це допоможе практичним психологам  
скоригувати власну діяльність, а молодим спеціалістам —  
грамотно вибудувати її від початку

**Психологічне забезпечення розвитку самоконтролю  
у молодших школярів**

Уміння здійснювати самоконтроль є запорукою успішності  
в навчанні. Нерідко саме в площині сформованості  
самоконтролю лежать відмінності між успішними  
й неуспішними учнями: знання однакові, проте одні здатні  
самостійно виконувати завдання, а інші — ні. Завдання  
психолога — забезпечити психологічні умови розвитку  
самоконтролю учнів початкової школи

**Психологічна діагностика дітей з особливими потребами**

Психологічна діагностика дітей з особливими освітніми  
потребами має свою специфіку. Розібратися в її тонкощах  
та нюансах є особливим завданням практичного психолога  
на сучасному етапі розвитку освітньої галузі, коли активно  
впроваджується інклюзивне навчання у загальноосвітніх  
навчальних закладах

# СПОДОБАВСЯ ЖУРНАЛ?

## Передплатіть на 2013 рік!



### Оберіть зручний спосіб передплати:

- ✦ у будь-якому поштовому відділенні  
(за вкладеним абонементом)  
передплатний індекс: **37772**
- ✦ у редакції  
тел./факс: 0 (44) 586-56-06  
e-mail: [peredplata@mcfrr.com.ua](mailto:peredplata@mcfrr.com.ua)  
[www.shop.mcfrr.com.ua](http://www.shop.mcfrr.com.ua)

## У КОМПЛЕКТІ — ДЕШЕВШЕ ТА ПРИЄМНІШЕ!

ПЕРЕДПЛАТИТЬ  
журнал «Практичний психолог: Школа»  
у складі комплекту  
**«Зразкова школа»** —  
ОТРИМАЙТЕ У ПОДАРУНОК  
**Діловий щоденник керівника**



◀ Докладніше — тут



# ЧИТАЙТЕ В ЖУРНАЛІ

## «Практичний психолог: Школа» у 2013 році

### Науково-методичне забезпечення

- Прикладний аспект концептуальних питань вікової, педагогічної та практичної психології

### Організаційно-методична робота

- Ведення посадової документації (правила, алгоритми, методичні рекомендації)
- Планування роботи та складання звітів

### Нормативні документи

- Огляд нових нормативних документів, коментарі розробників

### Психологічна діагностика

- Специфіка вивчення особливостей психічного розвитку дітей різного віку
- Вивчення соціально-психологічних проблем індивідуального розвитку особистості

### Корекційна і розвивальна робота

- Розроблення розвивальних, корекційних і реабілітаційних заходів та вимоги до них (алгоритми складання, методичні рекомендації)
- Найкращий досвід розвивальної роботи, що сприяє актуалізації внутрішнього потенціалу особистості
- Психологічна допомога дитині з особливостями психофізичного розвитку та її батькам
- Психологічний супровід діяльності персоналу

### Консультація

- Тематичні матеріали для проведення групових та індивідуальних консультацій для батьків і педагогів
- Матеріали для інформаційних стендів

### Психологічна просвіта

- Підвищення психологічної грамотності батьків і педагогів
- Сприяння просвіті підлітків і юнацтва з питань професійного і соціального самовизначення



### Психопрофілактика

- Профілактика виникнення конфліктів та проблем у міжособистісних стосунках
- Організація заходів профілактики девіантної та делінквентної поведінки неповнолітніх

### Професійне зростання

- Забезпечення особистісного та професійного розвитку
- Секрети майстерності для психолога-початківця

### Взаємодія зі спеціалістами

- Досвід роботи та рекомендації фахівців різних профілів: дефектологів, логопедів, невропатологів, педіатрів, реабілітологів, а також юристів та соціальних педагогів

### У записник психолога

- Матеріали для підготовки до бесід з дітьми, батьками, педагогами

### Запитання — відповідь

- Атестація практичних психологів
- Оплата праці, надбавки та доплати у навчальному закладі