

Електронний журнал
психологічної служби системи освіти Дніпропетровщини

ІНСАЙТ

Крокуйте з нами

в пошуках ІНСАЙТІВ

№ 1,
січень 2018





Від Від редакторів

Шановні колеги, практичні психологи і соціальні педагоги психологічної служби системи освіти Дніпропетровської області!

Інтернет-технології стали невід'ємною складовою інформаційно-методичного напрямку нашої діяльності. Створення віртуального Обласного Методичного Об'єднання «Домінанта» на початку 2017 року та ваша активна участь у його роботі є яскравим свідченням існування Інтернет-професійного простору психологічної служби нашої області. Поряд з традиційними формами професійного спілкування, такими як семінари, конференції, майстер-класи, тренінги, курси підвищення кваліфікації поступово запроваджуються й нові форми, такі як вебінар, онлайн-конференція, інтернет-тестування, пряме включення, відео- та фото-матеріали та інші. Їх застосування, перш за все, сприяє запобіганню професійної ізольованості фахівців завдяки тому, що кожен спеціаліст може долучитися до участі в обговоренні актуальних проблем професійної діяльності, обмінятися досвідом роботи, підвищити рівень професійної компетентності, налагоджувати та постійно підтримувати зв'язок з колегами, нарешті відчувати себе співробітником психологічної служби системи освіти Дніпропетровської області, яка налічує більше 1500 фахівців.

Одним із важливих чинників методичного забезпечення діяльності психологічної служби є наявність фахових періодичних видань. На цей час в нашій області видається 1 раз на рік інформаційно-методичний вісник «Психологічна служба». Як правило, в ньому розміщується узагальнена аналітично-статистична інформація за навчальний рік, доводяться до відома нові нормативно-правові документи, друкуються методичні розробки практичних психологів, яким присвоєно педагогічне звання «практичний психолог-методист». Структура видання свідчить про його організаційно-методичну спрямованість і не відображає всього реально існуючого потенціалу фахівців нашої психологічної служби. Саме тому виникла необхідність такого періодичного видання, в якому могли б розміщувати інформацію та ділитись своїм досвідом роботи всі, хто цього забажає, всі, кому є що сказати своїм колегам.

Перед вами перший випуск інтерактивного електронного журналу «ІНСАЙТ», назва якого свідчить про творчий характер практичної діяльності психолога і соціального педагога, про пошук та впровадження нових, інноваційних технологій психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу.

Назва журналу не випадкова. В перекладі з англійської мови Інсайт — «проницательность, проникновение в суть, понимание, озарение, внезапная догадка, прозрение — многозначный термин из области психологии, психоанализа и психиатрии, описывающий сложное интеллектуальное и эмоциональное явление, суть которого состоит в неожиданном, отчасти интуитивном прорыве к пониманию поставленной проблемы и «внезапном» нахождении её решения».

Перший випуск електронного видання відбувається на початку нового, 2018 року. Новий рік – це нові плани, нові сподівання, нові враження та нові досягнення. Відпускаючи у інтернет-простір новоутворення, колектив Дніпропетровського ОМЦ практичної психології і соціальної роботи запрошує вас до інтерактивного професійного спілкування задля успішного виконання нашої основної мети – підвищення рівня психологічного та соціального благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

Надсилайте ваші творчі напрацювання, поширюйте свій ексклюзивний досвід практичної роботи, плекайте та тримайте у належному стані основний інструмент в роботі – особистість.

Крокуйте з нами у пошуках інсайтів!

***З повагою, редакційна колегія
журналу «ІНСАЙТ»***



Наші контакти:

тел. (056) 371-11-23

Ел.адреса:

dniproperetrovsk04@ukr.net

Ми соц. мережах

ОМО ДОМІНАНТА

Ютуб : Омо Домінанта



ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Мета діяльності:

Забезпечення психологічного і соціально-педагогічного супроводу в закладах освіти усіх типів Дніпропетровської області.

Основні завдання:

Здійснення організаційних, координаційних та навчально-методичних функцій щодо діяльності психологічних служб системи освіти Дніпропетровської області; Впровадження психолого-андрагогічних технологій в професійну діяльність педагогічних працівників.



ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД

Організаційно-методична допомога психологічним службам області. Супровід атестації практичних психологів і соціальних педагогів.

МОНІТОРИНГ РОЗВИТКУ

Аналіз, оцінка і прогноз розвитку обласної психологічної служби. Ведення банку даних. Моніторинг освітнього середовища та професійної діяльності фахівців.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ

Підвищення кваліфікації практичних психологів та соціальних педагогів. Супервізія. Інтервізія.

ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ПІДТРИМКА

Створення Інтернет-професійного простору. Сайт, ОМО «Домінанта», електронний журнал «Інсайт», вебіари, онлайн-конференції.



Розробка та тиражування методичних посібників і психологічного інструментарію

Дотримання нормативно-правових стандартів професійної діяльності.

Проведення конференцій, семінарів, творчих лабораторій, тренінгів та конкурсів професійної майстерності

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА
Консультації юридичних та фізичних осіб з актуальних психологічних проблем



Експертиза психологічних методів, методик, новацій у галузі освіти регіону





ЗМІСТ

- **Міжособистісне спілкування.**
Заняття з елементами тренінгу. Кочина Т.О.....7
- **Організаційне забезпечення діяльності практичного психолога у навчальному закладі.**
*З досвіду роботи практичного психолога
ВНЗ Крошки Н.П.....14*
- **“Емоційне вигоряння в нашому житті”**
Семінар-практикум для педагогів. Стрелець В.О.....18
- **Проективна методика кактус “Коля”.**
Титова С.В.....24
- **Техніка “КРОКУЙ ПО НОТАМ”**
автор техніки  соєва К. В.....36
- **Соціально-психологічна проблема інтеграції молоді з особливими потребами.**
Автор статті Куян О.О.....39
- **Стресостійкість, як складова успішної особистості.**
Вознюк Л.В.....45
- **Профорієнтаційна робота, як профілактика дезадаптації**
Мушинський В.П. !.....56
- **Застосування методів пісочної терапії в роботі з дітьми логопедичних груп.** *Дон О.М.....64*
- **Сенс життя—як психологічний феномент.** *Кальник М..Г.72*

**Всі закони
існують
лише
всередині
самої
людини**



Кочина Тамара Олексіївна
*Марганецький коледж Державного ВНЗ
«Національний гірничий університет»;
практичний психолог*

Особисті дані:

+380954949675

palma1203@gmail.com

Міжособистісне спілкування.

Тип уроку: урок-тренінг

Мета: формувати у учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування (вербально і невербально), відпрацьовувати вміння точно передавати інформацію, показати механізм неефективної комунікації, виявити чинники, що впливають на спотворення інформації, встановити найефективніші засоби спілкування.

Обладнання: аркуші паперу А-4, прості олівці, кольорові олівці, плакат, маркер, мультимедійний проектор, картинка, тест «Чи гарний ти співрозмовник?»

ХІД УРОКУ:

Епіграф до уроку:

«Єдина справжня розкіш — це розкіш людського спілкування»

(А. Екзюпері).

Викладач: Найвище багатство людини – це можливість спілкуватися. У спілкуванні ми пізнаємо один одного, розвиваємо свої моральні і психічні якості, розкриваємо себе. Не можна не погодитися зі словами чудового письменника Антуана де Сент-Екзюпері про те, що «Спілкування – найбільша розкіш у житті», саме ці слова я сьогодні обрала епіграфом до нашого уроку.

Але в процесі спілкування існують перешкоди, які не дозволяють нам порозумітися з іншими. Давайте сьогодні визначимо перешкоди і встановимо найефективніші засоби спілкування.

1.Організаційний момент – вправа «Хто я? Мій девіз у житті.»

Мета: познайомитися з колом інтересів учасників, актуалізувати процес самопізнання.

Учасникам пропонується без допомоги сторонніх предметів, лише руками, з аркуша паперу створити фігурку БІНГО.

На голові написати ім'я, яким її звать, на майці написати життєвий девіз; на лівій нозі – особистісну мету, на правій - мету професійну; на правій руці – дії, що потрібні для досягнення особистісної мети, а на правій – дії необхідні для досягнення професійних успіхів.

Інформаційне повідомлення «Спілкування» (студенти коротко висловлюють власні думки).

Викладач: Поняття «спілкування» в психології уживається най-частіше стосовно міжособових контактів. *Спілкування* — це взаємодія двох або декількох осіб в обміні інформацією чи в практичній діяльності. Спілкування з іншими людьми розглядається як «обробка людей людьми», виходячи з цього, суть спілкування із самим собою можна визначити як «обробку людиною самої себе». Відомий філософ Л. Феєрбах визначав значення спілкування таким чином: **«Спілкування звеличує, у суспільстві людина мимоволі, без жодного удавання тримає себе інакше, ніж наодинці».**

Далеко не завжди процес комунікації є ефективним, адже між тим, хто доносить інформацію і тим, хто її сприймає можуть виникати комунікативні бар'єри - психологічні перепони, які людина установлює, аби захиститися від небажаної, втомлюючої або небезпечної інформації. Виділяються такі типи бар'єрів, залежно від причин їх виникнення:

Бар'єр взаєморозуміння. Може виникати через похибки в процесі передачі інформації. Наприклад, коли комунікатор говорить невиразно, надто швидко, нечітко або вживає велику кількість звуків-паразитів.

Семантичний бар'єр. Виникає, коли одне і те ж слово різні люди розуміють по-різному, вкладають в них свій власний сенс. Таке викривлення може бути наслідком особливостей особистісного сприйняття людини, її професійної діяльності.

Стилістичний бар'єр. Він виникає при невідповідності стилю мови того, хто говорить, і ситуації спілкування або стилю мови, стану того, хто в цей час слухає.

Логічний бар'єр. Виникає, коли логіка міркування того хто говорить або занадто складна для розуміння слухача, або здається йому неправильною, суперечить властивій йому манері доказів.

Соціально-культурний бар'єр. Його причиною стають соціальні, політичні, релігійні і професійні розбіжності в поглядах, звичках, традиціях, що призводять до різного пояснення і сприйняття тих або інших понять, явищ, розумінь.

Бар'єр авторитету. Іноді перешкодою може стати саме несприйняття того, хто гово-

рять через його неавторитетність в очах слухача. Або ж навпаки, під час спілкування з людиною, яка є для співрозмовника дуже авторитетною, він може губитися, бути неуважним, не знати, що відповісти.

Бар'єр відносин. Йдеться про виникнення почуття ворожості, недовіри до того хто говорить, а потім — і до інформації, яку він передає.

Прийняття (повторення) **правил роботи в групі** (студенти приймають їх самостійно та записують на дошці).

«Мозковий штурм»

Мета: з'ясувати поінформованість учасників з проблеми міжособистісної взаємодії.

ПИТАННЯ: Як ви розумієте поняття «міжособистісна взаємодія»?

Всі вільні асоціації записуються на плакаті, а потім групуються та підсумовуються.

Інформаційне повідомлення **«Міжособистісне спілкування»** (студенти коротко висловлюють власні думки).

Вправа «Плітка».

Мета: продемонструвати механізм неефективної комунікації, виявити чинники, що впливають на спотворення інформації.

Шестеро бажаючих виходять із аудиторії, а сьомому демонструють картинку, яку він роздивляється протягом 1хв. І запам'ятовує в деталях. Потім учасники, що виходили, по черзі заходять до аудиторії і переповідають один одному сюжет картинки. Останній гравець має зобразити на малюнку інформацію, яку він почув.

Аналіз попередньої вправи:

А) Чи легко було описувати картинку?

Б) Чому останні учасники не точно передали зміст картинки?

В) На якому етапі інформацію було викривлено?

Г) Що отримали в результаті?

Д) Чим можна пояснити, що інформація дійшла спотвореною?

Е) Чи бувають в житті такі ситуації?

Є) Що треба робити, щоб не було пліток?

Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти - взаємодіяти» (студенти коротко висловлюють власні думки).

Вправа «Фермер, будинок, землетрус»

Мета: активізувати увагу до інструкцій викладача.

Учасники розподіляються на трійки так, щоб пара утворила «дах» над головою третьої людини, яка буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команди: «будинок» - «фермер» стоїть нерухомо, а «будинок» шукає іншого фермера; «фермер» - на місці залишаються «будинки», а «фермери» міняються місцями; за командою «землетрус» - кожен член трійки повинен знайти собі нових партнерів. Вправа повторюється кілька разів.

Тест

Чи гарний ти співрозмовник?

На всі запитання відповідай «так» або «ні».

1. Тобі подобається більше слухати, ніж розмовляти?
2. Ти завжди знайдеш тему для розмови?
3. Ти завжди уважно слухаєш?
4. Чи подобається тобі давати поради?
5. Чи покажеш ти співрозмовнику, що тобі цікава тема розмови?
6. Чи дратуєшся ти, коли тебе не слухають?
7. У тебе завжди своя думка на все?
8. Чи будеш ти говорити на незнайомі теми?
9. Чи подобається тобі бути в центрі уваги?
10. Чи є хоча б три галузі знань, у яких ти добре обізнаний?

Якщо у тебе відповідь «так» на 1,2,3,6,7,8,9,10,11 питання – став 1 бал.

Підрахунок балів:

1-3 бали – спілкуватися з тобою далеко не завжди приємно. Замислись над цим.

4-9 балів – ти приємний співрозмовник, але, коли не в дусі, потребуєш особливої уваги оточуючих до себе.

9-11 балів – ти гарний співрозмовник, без тебе не можуть обійтися друзі, ти – душа компанії.

Висновок

Що таке спілкування? Це невід'ємна частина нашого життя. Ми спілкуємося постійно, навіть коли мовчимо (через наші жести, рухи, міміку).

Що ж ми розуміємо під словом «ефективне спілкування»?

Ефективне спілкування - це не просто передача інформації. Для того щоб спілкування було ефективним, важливо не тільки вміти говорити, але ще вміти слухати, чути і розуміти, про що говорить співрозмовник. На жаль, напевно ніхто нас не вчив мистецтву спілкування. Так, безсумнівно, нам пояснювали, як треба писати і читати, однак не вчили того, як необхідно слухати і говорити. Ці здібності кожен розвиває у собі самостійно, навчаючись у людей, які нас оточують (перш за все, батьків). Цілком можливо, що ви перейняли в дитинстві манеру спілкування ваших батьків, але не завжди ця манера або форма спілкування може бути ефективною.

Як же поліпшити ваше спілкування з іншими?

Для того щоб спілкування було ефективним, між нами і нашим співрозмовником потрібно **встановити контакт**. У ході спілкування кожного з нас бажає, щоб його почули і зрозуміли, з цієї причини в ході розмови виявляйте повагу до точки зору мовця. Для ефективного спілкування рекомендується також говорити в тому ж темпі і в тому ж обсязі, а також використовуючи аналогічну позу (стоячи або сидячи) що і ваш співрозмовник. Пам'ятайте, що люди люблять, коли їм наслідують.

Після того як ви закінчили розмову, повідомили певну інформацію, обов'язково **переконайтеся в тому, що вас зрозуміли правильно**. Для цього просто задайте кілька запитань на кшталт «Чи розумієш ти те, про що я власне хотів / хотіла сказати?» Або аналогічне питання.

Не варто пасивно сприймати інформацію співрозмовника. У ході бесіди рекомендується давати зрозуміти жестами, мімікою словами те, що ви слухаєте і чуєте співрозмовника, ви розумієте те, про що він повідомляє. Якщо вам щось не зовсім зрозуміло, обов'язково перепитуйте «А чи правильно я тебе зрозумів / зрозуміла?».

Це, мабуть, самі основні правила, які допоможуть зробити спілкування з абсолютно різними людьми і в різних сферах життя більш ефективним, а значить і більш гармонійним і продуктивним.

Яке спілкування називають «Невербальне спілкування» ?

Це дуже важлива складова спілкування. Лише невелику частину спілкування складають безпосередньо слова. Це означає, в основному спілкування складається з міміки і жестів. Невербальне спілкування ми використовуємо і для того, щоб показати нашу реакцію на те, що нам повідомляють.

Отже, із усього сказаного нами можна зробити висновок, що спілкування – це чи не найважливіша для людини річ і для того, щоб воно приносило задоволення і бажаний результат, слід виробити у собі ті якості, про які ми сьогодні говорили і пам'ятати вислів древніх: **«Заговори, щоб я тебе побачив»**.

Список використаної літератури

1. Є.І. Рогов «Психологія спілкування», М: «Владос», 2001.
2. Ю.С. Крижанская, В.П. Третьяков «Грамматика спілкування», М: «Сенс» 1999.
3. Треньов М.М. Управління конфліктами. М.: ПРИОР, 1999.

Хочеш
бути
щасливим
—будь ним!



КРОШКА НАТАЛЯ ПЕТРІВНА

**Практичний психолог
Коледжу ракетно-космічного
машинобудування
ДНУ ім. О.Гончара**

Особисті дані:

+38099137-10-72; +380677774602

Емейл - Psiholog.kroshka@gmail.com

Сайт- <http://psiholog-kroshka.wixsite.com/psiholog>

Сторінка

фб.особиста - <https://www.facebook.com/psiholog.kroshka>

Сторінка фб професійна- [https://www.facebook.com/
kroshka.psiholog/](https://www.facebook.com/kroshka.psiholog/)

«Організаційне забезпечення діяльності практичного психолога у навчальному закладі»

Організаційне забезпечення діяльності практичного психолога у навчальному закладі - це система професійної діяльності психолога, яка спрямована на створення спеціальних умов для повноцінного розвитку й успішного навчання студента в конкретному освітньому середовищі.

Основна мета діяльності практичного психолога - це сприяння збереженню та зміцненню здоров'я вихованців, підвищення їх адаптивних можливостей, створення умов для повноцінного й гармонійного розвитку всіх учасників навчально-виховного процесу, посилення розвивального і виховного компонентів освіти

Діяльність практичного психолога зумовлена новими соціальними вимогами, стратегічними змінами розвитку освіти України та загально світовими тенденціями. Забезпечуючи психологічну складову організації навчально-виховного середовища, практичні психологи навчальних закладів забезпечують створення умов для розвитку індивідуальності кожного вихованця, формування в них готовності до самостійного життя.

Напрямки діяльності практичного психолога КРКМ ДНУ ім. О. Гончара:

Психодіагностика;

Консультативна робота;

Корекційно-розвивальна робота;

Психологічна просвіта;

Організаційно-методична робота.

Розглянемо кожний напрям більш детально.

Психодіагностика - це одержання об'єктивних знань про особистість, зменшення суб'єктивності сприймання викладача студентами, отримання психодіагностичної

інформації про студентів.

Наведемо декілька прикладів психодіагностичного обстеження студентів коледжу.

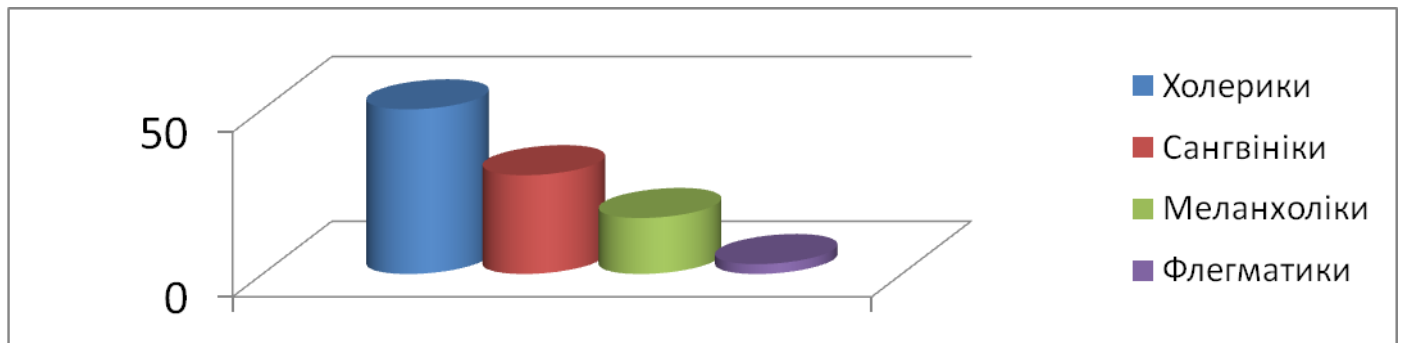


Рис.1 «Результати дослідження типу темпераменту студентів коледжу за методикою Айзенка»

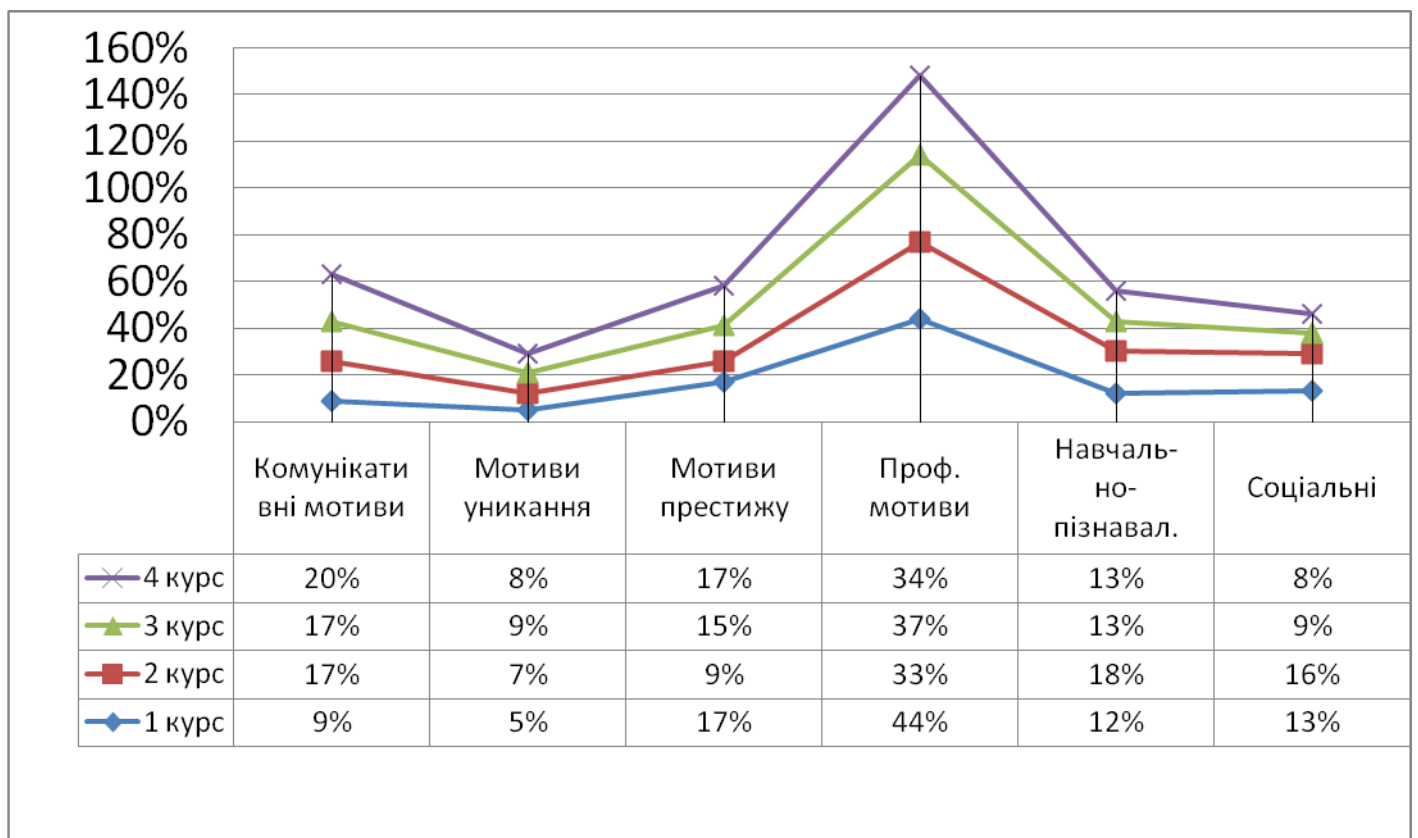


Рис.2 «Результати дослідження навчальної мотивації студентів за методикою Бадмаєва»

Наступний напрям роботи - **консультативна**. Вона передбачає проведення системи консультативних занять, логічно поєднаних між собою за змістом і взаємодоповнюючих один одного по суті. Найчастіше консультативна робота може проводитись в індивідуальній формі, у вигляді підгрупового або групового консультування. Вибір форми консультативної роботи залежить від виду консультування, його мети, завдань,

етапу та окреслених шляхів реалізації. Залежно від кількості учасників консультативного процесу виділяють індивідуальне та групове консультування. Надаються індивідуальні та групові профконсультації з питань оптимізації навчально-виховного процесу, специфіки роботи з вихованцями “групи ризику”, з творчо та інтелектуально обдарованими підлітками, з батьками студентів. Особлива увага приділяється роботі зі студентами «групи ризику» та «важковиховуваними» студентами.

Корекційно-розвивальна робота спрямована на розвиток особистісних якостей, мотивації до пізнавальної активності, регулювання поведінки, ставлення до навчання, оптимізацію міжособистісної взаємодії. Використовуються тренінгові програми саморегуляції та аутотренінгу.

Психологічна просвіта педагогічного колективу. Проводяться тематичні семінари та семінари-практикуми, виступи на нарадах та методичний об'єднаннях тощо.

Організаційно-методична робота необхідна для підготовки до роботи психолога (занять, консультацій тощо), обробки даних, зберігання матеріалів обстеження, робочої документації, методичної літератури, посібників та ін..

Висновки. Робота практичного психолога в навчальному закладі сприяє психологізації, гуманізації мікросоціуму, що виявляється у його особистісній зорієнтованості; спрямованості на те, щоб кожний студент коледжу став повноцінним, самодостатнім, творчим суб'єктом діяльності, вільною і самодіяльною особистістю.

Рекомендації:

- 1) Розвивати особистісний компонент професійної діяльності педагогічних працівників, в тому числі практичного психолога.
- 2) Покращувати методичне забезпечення діяльності практичного психолога.
- 3) Сприяти розвитку професійної відповідальності студентів.



Стрелець

Валентина Олегівна

Практичний

психолог

*Комунальний заклад освіти
«Дошкільний навчальний за-
клад (ясла-садок)*

*№240 комбінованого ти-
пу» «Ромашка» Дніпровсь-
кої міської ради*

ОСОБИСТІ ДАНІ

Моб.тел. 063-425-12-24,
066-557-99-26.
4.tinka8090@ukr.net

**«Невдача - це просто можливість
почати все знову, але вже більш
мудро»**

Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обміркування або розрахунку найбільш вдалого рішення. Створюючи для дітей умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров'я, розвиток та безпеку, педагоги буквально «згорають» на роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють» і з часом перетворюються у «полум'я». Тому хочу Вам запропонувати свою роботу семінар-практикум із педагогічним колективом «Емоційне вигорання в нашому житті та в роботі».

Мета: знайомство з поняттям та симптомами «емоційного вигорання», його характеристиками, визначення ставлення до своєї професії; аналіз виявлення ознак вигорання, визначення причин незадоволення професійною діяльністю; аналіз власних джерел негативних переживань на роботі, знання напруги за допомогою висловлення накопичених емоцій, отримання психологічної підтримки. Підвищення знань педагогів із питань збереження та зміцнення професійного здоров'я; сприяти особистісному зростанню педагогічних працівників.

Хід семінару:

Тема нашого семінару-практикуму звучить так:

«Емоційне вигорання в нашому житті та в роботі»

Вступ до теми семінару:

Психолог: Останнім часом багато говорять і пишуть про таке явище, як професійне вигорання. У процесі виконання будь якої роботи людям властиво відчувати фізичні та нервово-психічні навантаження. Їхня величина може бути різною в різних видах діяльності. При невеликих навантаженнях, які відбуваються постійно, або значних разових навантаженнях несвідомо включаються природні механізми регуляції, і організм справляється з наслідками цих навантажень сам, без свідомої участі людини. Тоді, коли навантаження значні і накопичені протягом тривалого часу, важливо свідомо використовувати різні прийоми й способи, що допомагають організму відновитися.

Вправа «Ваші очікування»

Мета: виявлення очікування учасників семінару-практикуму.

Учасники отримують особистий щоденник(див.додаток).

На першій сторінці учасники записують своє ім'я, прізвище та по батькові.

На другій сторінці свої очікування від семінару-практикуму. Після того як усі викона-

ють це завдання, кожен зачитує свої очікування.

Висновок: Безумовно, ваші очікування можуть змінитися протягом тренінгу. Можливо ви отримаєте те, чого не очікували. Багато чого буде залежати від вашої активності. Наприкінці нашої зустрічі в нас буде важливість проаналізувати свої очікування.

Вправа «Взаємні презентації»

Мета: згуртування групи, самопрезентація учасників, отримання учасниками зворотного зв'язку. *(Учасники знаходять сторінку під номером три).*

Учасникам пропонується діяти за визначеним алгоритмом. Спочатку кожен самостійно малює образ, який виникає при міркуванні на тему «Я і моя професія сьогодні», потім малює образ «Я і моя професія в майбутньому». Після виконання завдання учасники обмінюються щоденниками, партнери розповідають про свого сусіда якомога більше та детальніше. У само презентації учасники відповідають на такі важливі питання:

Як я бачу професію свого сусіда;

Що найцінніше в партнері;

Предмет його гордості;

Що він вміє робити найкраще.

Висновок: Таким чином, сьогодні ми з вами навчилися взаємодіяти в групі та одне з одним, отримали практичний досвід індивідуальної та партнерської само презентації.

Вправа «Продовж речення»

Мета: настановити на позитивний зміст реалізації людини як педагога; сприяти створенню доброзичливої, творчої атмосфери в педагогічному колективі.

Завдання: продовжити речення «**Якби я не була педагогом, я....**»

Була б домогосподаркою;

нафтовим магнатом;

економістом;

розводила б квіти або працювала в оранжереї;

була б секретарем;

балериною;

фармацевтом чи ветеринаром;

не бачила дитячих посмішок;

не змогла побачити світ очима дітей;
усе-таки була педагогом.

Інформаційне повідомлення:

«Поняття та симптоми професійного вигорання»

Професійне вигорання – це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу і призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Професійне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій, без «розрядки» чи «звільнення» від них. Професійне вигорання - це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому- стадія виснаження.

Згодом було визначено перелік симптомів **«емоційного вигорання»** :

втома, виснаження;
психоматичне нездужання;
порушення сну;
негативне ставлення до людей;
негативне ставлення до своєї роботи;
переїдання або відсутність апетиту;
агресивні почуття (дратівливість, тривожність, напруження, занепокоєння, схвилюваність) ;
поганий настрій і пов'язані з ним емоції :цинізм, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія;
переживання почуття провини.

Вправа « Король і королева»

Мета:зняти фізичне та емоційне напруження; покращити настрій у групі.

Учасники вибирають зі своєї групи двох людей на роль короля і королеви. Вони розсідаються на імпровізований трон (бажано з піднесенням). Завдання інших учасників - підійти і привітати окремо короля і королеву. Форма вітання може бути будь-якою.

Аналіз: цю вправу на виявлення «захистів» особистості . Кожен з учасників, виходячи з ігрової ситуації, має пережити деякі приниження - уклін королю; і кожен по-своєму повинен буде «захищатися» від цієї травмуючої ситуації. Аналізується , хто і як уникав цієї ситуації підпорядкування.

Вправа «Асоціації»

Мета: створити доброзичливу атмосферу в групі; розвивати здатність розуміти і відчувати себе та інших.

Запитання до педагогів: які асоціації викликає у вас слово робота?

А зараз я пропоную вам пригадати афоризми, приказки, прислів'я про роботу. *Учасники виконують завдання.*

Хочеш їсти калачі – не сиди на печі;
На роботу з радістю, а з роботи з гордістю;
На роботу, як на свято;
Бджола мала, а й та працює;
Без труда нема плода;
Діло майстра величає;
Не місце красить людину, а людина місце;
Під лежачий камінь вода не тече;
Хто багато робить, той багато знає;
Хто в роботі той в турботі;
Чесне діло роби сміло;
Чесне діло роби сміло.

Самодіагностика «Ваша працездатність» (за Є.І.Роговим)

Мета: виявлення рівня працездатності педагогів.

Психолог пропонує відкрити четверту сторінку щоденника.

Учасники знаходять бланки тесту та самостійно відповідають «так» чи «ні» на запитання. Після виконання учасники дізнаються результати діагностування.

Висновок: Учасники отримують інтерпретацію результатів особистого діагностування, яке допоможе визначити рівень професійно-продуктивної діяльності.

Вправа «Сучасний педагог»

Мета: набуття учасниками навичок групових взаємин.

Учасники відкривають п'яту сторінку щоденника.

Психолог: майже кожна людина намагається щось змінити щось у своєму характері. Звісно, може й бути так, що в собі все подобається. стати у чомусь кращим?

Але інколи все ж з'являється бажання стати у чомусь кращим?

Поміркуйте й запишіть у щоденнику ту рису, яку ви бажаєте в собі вдосконалити.

Укажіть літературного героя, який повною мірою володіє цією рисою.

Запишіть шляхи самовдосконалення.

Проект «Забезпечення емоційного комфорту педагогів»

Мета: активізувати групову взаємодію.

Матеріали: світлини, журнали, ватмани, ножиці, клей, кольоровий папір, паперові серветки, фломастери.

Робота в командах.

Завдання: педагоги ділять за принципом двох професій, які подобаються педагогам.

Ведучий пропонує групам створити спільну картину на тему *«Забезпечення емоційного комфорту вдома і на роботі»*

1-ша команда: забезпечення емоційного комфорту на роботі.

2-га команда: забезпечення емоційного комфорту вдома після роботи.

Команди захищають свої проекти.

Рефлексія «Що я отримав.....»

Мета: визначення того, наскільки здійснилися очікування учасників. (*Учасники відкривають останню сторінку свого щоденника.*)

Психолог пропонує учасникам закінчити незакінчені речення. Поміркувати над тим, який досвід вони сьогодні отримали, працюючи в групах.

Висновок: ми бачимо, що по-різному здійснилися наші очікування. Але ми з'ясували, над якими питаннями ще попрацювати.

Підбиття підсумків семінару-практикуму

Психолог: сподіваюсь наша зустріч була цікавою для вас, адже ми говорили про одне з найактуальніших питань у нашому житті - про роботу. Дякую за співпрацю і бажаю вам творчої наснаги.

Комунальний ясла-садок №48 Дитячий психолого лікувально-оздоровчий центр.

Т .

380665715527

ел. адреса:

[tsv sveta@i.ua](mailto:tsv_sвета@i.ua)



Титова Світлана Василівна
Практичний психолог

**«Не ганяйся за щастям: воно
завжди знаходиться у тобі
самому»**

(Піфагор)

Проективна методика

КАКТУС «Коля»

(Картки з емоціями)

Модифікована практичним психологом

Титовою Світланою Василівною

Аналізуючи проективні розповіді, необхідно враховувати, що їх зміст може відноситися не лише до теперішнього часу і відображати актуальні проблеми дитини, але і до значимих подій з минулого досвіду, або є уявлення дитини про майбутнє.

Також «Картки з емоціями» можна з успіхом поєднувати в роботі з такими методами дитячої психотерапії, як когнітивно-поведінкова, сімейна, ігрова та арт-терапія.

«Картки з емоціями»

Як працювати?

«Діагностика емоційного стану дитини»

Інструкція: Перед тобою кактуси з різними емоціями та почуттями. Вибери з них той, який тобі більш за все подобається.

- Давай придумаємо ім'я нашому кактусу.

- Де він живе(в пустелі чи вдома)?

(Якщо дитина промовляє, що кактус росте в пустелі, це може уособлювати самотність бажану або вимушену).

- Він росте один, чи хтось є поряд?

- Що він відчуває?

- Який має настрій?

- Чому в нього саме такий настрій?

- Про що він мріє?

- Хто про нього піклується?

- Чим він тобі подобається, або не подобається?

- Як ти гадаєш, що у тебе є спільного з цим кактусом?

(Дитина проектує на образ кактуса свій внутрішній стан, думки, емоції та почуття).



Давай виберемо картку з погодою.

- Яка погода навколо?
- Чи подобається вона нашому кактусу?
- Як ти вважаєш, яка погода йому подобається? Чому?
- Погода яка даний момент(сонячна, дує вітерець, йде дощ, блискавка, є такою увесь час, чи може змінюватися? На яку?

(Погода дає нам інформацію про психологічний клімат, в якому знаходиться дитина. Сонячна погода- позитивний, дощ та град- може бути натяком на конфлікти у сім'ї).



Давай виберемо горщик в якому, на твою думку росте кактус.

- В якому горщику він живе?
- Розкажи, який цей горщик?
- Кактусу подобається в ньому, чи він хотів би жити в іншому? Тоді в якому?

(Горщик – є символом, показником, як дитина сприймає свою сім'ю, батьків. Чи відчуває дитина затишок та підтримку, чи навпаки, є тривожність, відсутність підтримки, несвідоме неприйняття близького оточення)?



«Емоційна атмосфера в родині»

Інструкція: Вибери картки з кактусом та розкажи, яким ти буваєш вдома, які емоції та почуття ти проявляєш, який в тебе настрій.

- Які емоції та почуття проявляють твої близькі?
- З яким настроєм частіше буває тато та мама? Дідусь та бабуся?
- Який настрій у тебе коли ти вдома, та коли йдеш до школи, дитсадка?
- Хто, чи що підіймає твій настрій.
- Що тебе робить щасливим?
- В яких ситуаціях вдома ти можеш бути злий(зла), чи сердита?
- Продовж речення: «Коли я злюсь, я можу...»
- Чи буваєш ти сумним (сумною)? В яких ситуаціях?
- Продовж речення «Я почуваю себе сумним (сумною)коли...»
- Хто тобі допомагає коли тобі сумно?
- Згадай ситуацію, в якій твоя поведінка була нісенітною чи недотепною.
- Як на таку поведінку реагували батьки, вихователь, вчителька?
- Згадай ситуацію в якій ти був сміливий.
- Як ти вважаєш, яким чином можна проявляти сміливість?

(Таким чином можна працювати окремо з кожною картою, на якій зображений

кактус з емоціями та почуттями).



«Гра на розвиток емоційного інтелекту»

Інструкція №1: Кожен гравець наосліп вибирає картку з кактусом і придумує історію з цим почуттям, або емоцією, яка на ній зображена.

Інструкція №2: Кожен гравець наосліп бере картку на якій зображений кактус з емоцією. Розповідає коли і як проявляв це почуття, або емоцію за останній день. Наприклад, про свій хороший вчинок, або сердиту поведінку, що викликало сум, або навпаки зробило його день щасливим. Кому принесла дитинка радість, чим саме.

Інструкція №3: Вибери картку наосліп та покажи її на собі.

Інструкція №4: А зараз я наосліп (або ні) виберу тобі картку, а ти скажеш, чи є ситуації де ти використовуєш цю емоцію.

Інструкція №5: Як можна допомогти кактусу, щоб він став веселим. Знайди картку, хто допоможе тобі бути веселим. Хто із членів родини схожий на цього веселого кактусика.

Проективна методика “Кактус”

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності.

Процедура: при проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як дитина намалювала малюнок, їй задають питання, відповіді які допоможуть уточнити інтерпретацію.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус – таким, яким ти його собі уявляєш».

Запитання:

1. Цей кактус домашній або дикий?
2. Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати?
3. Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина?
5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?



Інтерпретація проєктивної методики “Кактус”

Агресивність – наявність голок, особливо їх велика кількість. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного голки відображають високий ступінь агресивності.

Імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований в центрі листа.

Невпевненість у собі, залежність – маленький малюнок, розташований внизу аркуша.



Демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків в кактусі, химерність форм.

Скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса. Наявність западин і вгинань свідчить про скритність, такий малюнок говорить куди менше, ніж знає.

Тривога – переважання внутрішнього штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.



Оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів.

Якщо кактус має опуклості – значить, дитина відкрита і простодушна.

Екстравертованість – наявність на малюнку інших кактусів або квітів.

Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактуса.

Відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності – зображення дикоростучого, пустельного кактусу.

Чим **яскравіший кактус** – тим більш життєрадісним є досліджуваний.

Якщо ж **він похмурий** і в малюнку переважають темні тони –

значить, необхідно якщо не бити на сполох, то хоча б дізнатися причину.

Розміщення на аркуші. Малюнок у **центрі** – означає нормальний рівень самооцінки, відсутність незадоволеності своїм становищем і якихось особливих домагань.

Чим сильніше **малюнок зрушується вгору**, тим вища самооцінка, і відповідно, чим **нижче малюнок** – тим менше впевненості в собі.

Зрушення вліво означає – присутність в характері рис інтроверта, **вправо** – схильність до екстраверсії.

Розмір кактуса також має значення, чим **крупніший малюнок**, тим більш вираженим є прагнення до лідерства, наполягання на своїй думці як єдиній вірній.

Характеристика ліній і сили натиску на олівець. Тут слід зазначити, що чим **сильніший натиск на олівець**, уривчастість ліній, використання внутрішнього штрихування, тим більше автор малюнку схильний до імпульсивності, тривожності, пригніченості настрою. **Більш тонкі лінії**, певна «легкість» натиску, вільність ліній в малюнку, присутність елементів, що додають кактусу привабливість, позитив, що викликають симпатію говорять про більш поступливий, м'який характер особистості, почуття гумору, позитивний настрій, відкритість.

Наявність зигзагів, різких виступів розглядається як замкнутість, обережність. Необхідно звернути увагу безпосередньо на форму кактуса. **Хитромудра, химерна і вітійовата форма** говорить про демонстративність.

Домашній або дикоростучий? Подивіться як росте кактус. Якщо він **намальований у квітковому горщику**, то це інтерпретується як бажання домашнього затишку, прагнення до створення сім'ї, орієнтування на будинок, сімейне вогнище.

Відповідно дикий, неокультурений, намальований в пустелі кактус уособлює собою самотність усвідомлено вибрану або вимушену.

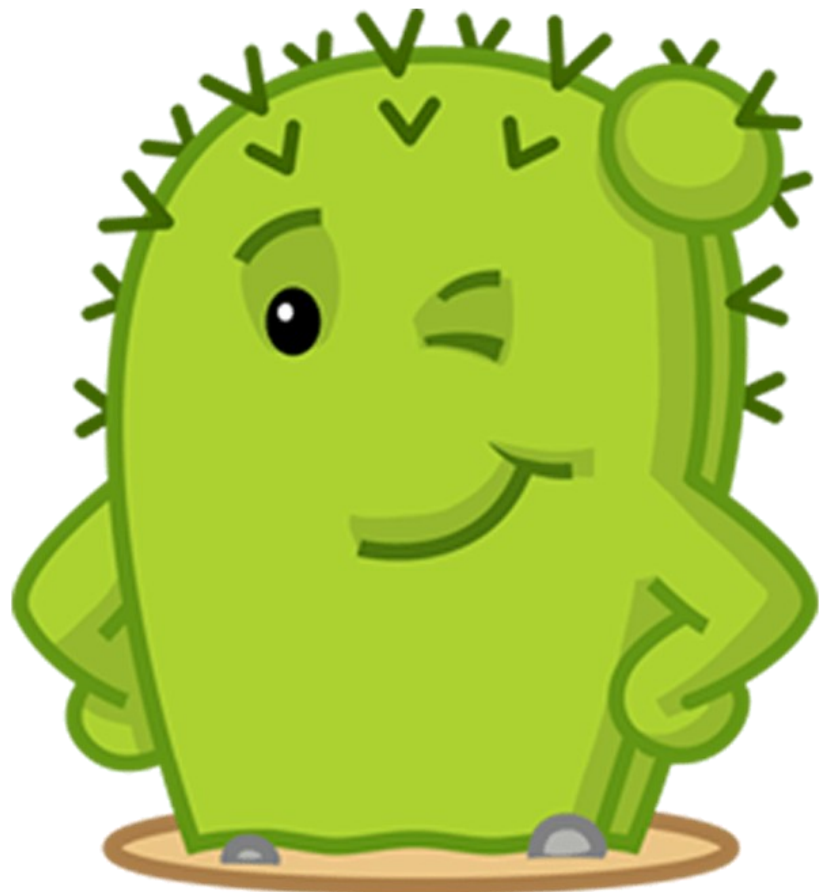
Якщо кактус **«росте»** на малюнку **«з нізвідки»**, тобто відсутня навіть найменша основа – значить і в реальності немає опори у вигляді домашнього затишку, людина, можливо, не планує створення сім'ї або має будь-які труднощі, проблеми з близькими людьми і підсвідомо відчуває неприйняття, відторгнення, брак домашньої захищеності.

Наявність голок (один з найважливіших елементів). В реальності кактуси в залежності від видів можуть мати довгі, гострі і рідкісні голки; більш короткі і часті; дуже короткі, які практично не колються. На цьому і будується трактування малюнку.

Чим довше, більше за кількістю і **гостріші голки**, тим вороже, агресивніше в спілкуванні характер автора «кактусу». Але в той же час голки можуть розглядатися як певного роду захист від навколишнього середовища, необхідний для збереження цілісності особистості. Все залежить від того наскільки голкам приділена увага, чи зроблений акцент на них за допомогою штрихування, сильного натиску або інших елементів.

Наявність «діток» на кактусі. Є думка, що «дітки» на кактусі позначають насправді дітей, або вже наявних, або планованих в майбутньому. Найчастіше «дітки» зустрічаються на «одомашнених» кактусах, що вже означає прагнення до створення сім'ї.

Присутність **додаткових елементів**. Це можуть бути написи, підписи під малюнками, пояснення, а також інші тварини, рослини і т.д. Ці додаткові елементи мають важливе значення для характеристики малюнка в цілому, вони дають можливість тлумачити його більш повно і точно.



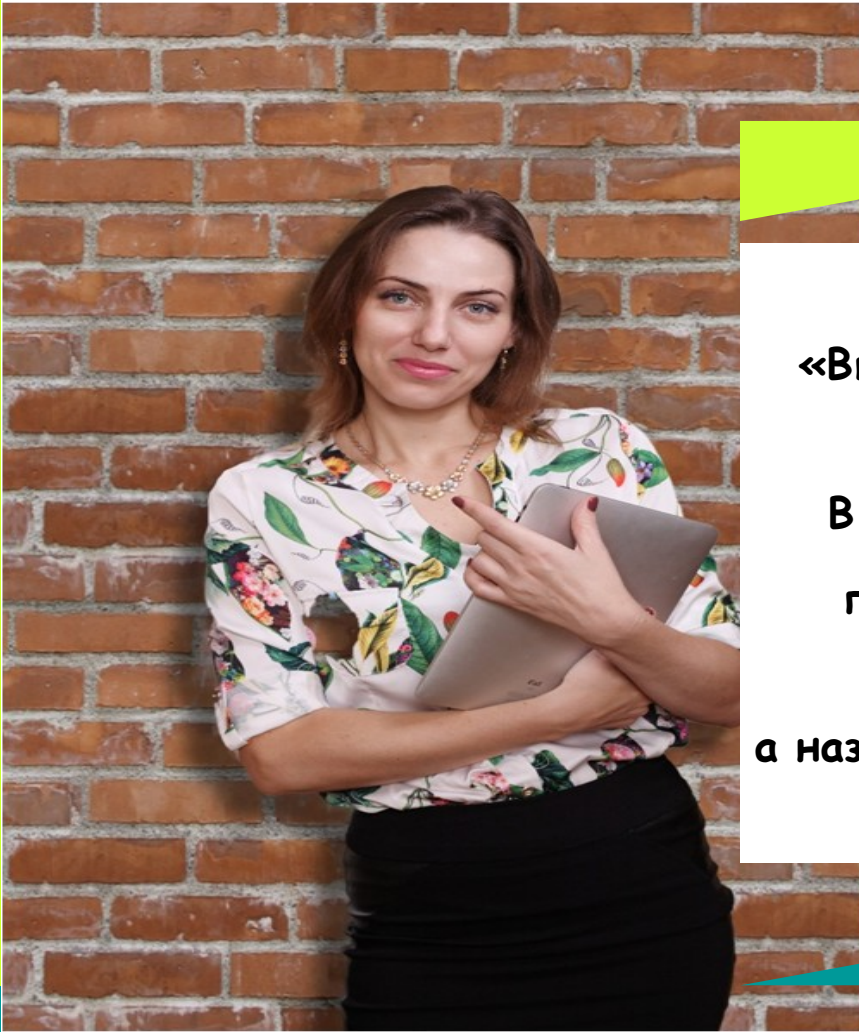
Звичайно, дані ознаки не можна вважати єдино вірними: на уявлення дитини про кактус можуть вплинути побачені ним раніше малюнки в книжках і телевізійні передачі. У будь-якому випадку, не бійтеся задавати навідні запитання, чому кактус вийшов саме таким, а не яким-небудь іншим.

Але, найважливіше – пам’ятати: якщо з’явилися сумніви і тривоги з приводу психічного стану дитини і на це є якісь підстави, то саме час відвідати кабінет дитячого психолога.

Стимульний матеріал (картки) доступні за посиланням:

<https://drive.google.com/drive/folders/1Oiw4e7j1f5ZRHPtcvYK3gbtg11ADxw53?usp=sharing>





«Вперед дивлюсь з
надією,
В верх - з вірою,
по сторонам - з
любов'ю,
а назад - із вдячністю.»

Сисоєва Катерина Володимирівна
практичний психолог

КЗ ДНЗ №26 «Золота рибка»

м. Кам'янське

«спеціаліст вищої категорії»,

«психолог-методист»,

сертифікований арт-терапевт, тренер, консультант.

член Східноукраїнської асоціації арт-терапевтів

0977219582

sysoieva.art@gmail.com



Техніка «Крокуй по нотах»

Сисоєва Катерина Володимирівна

Автор техніки

Практичний психолог, арт-терапевт, тренер.

Мета: техніка спрямована на розвиток самоаналізу (рефлексії),самоменеджменту; допомагає подолати інертність в професійній діяльності, сприяє самовдосконаленню; розвиває мотивацію виконувати, щось послідовно, чітко, розвиває системність та емоційний та духовний інтелект.

Задачі:

- З допомогою підтримуючих питань розвивати мотивацію на успіх
- Концентрація клієнта на позитивних моментах, які допомогли відчувати успіх
- Сприяє створенню внутрішньої опори

Розвиває самосвідомість..

Матеріали: бумага А4, олівці, ручка.

Існує думка, що назви нот були розроблені італійцем Гвідо д'Арrezzo. У перекладі з латини вони звучать сліdkуючим чином:

Do –Dominos– Господь;

Re – rem – Матерія;

Mi – mirabile – Диво;

Fa – familia – Сім'я;

Sol – sol – Сонце;

La – lactea via – Чумацький шлях (Млечный Путь);

Si – siderae –Зірки.

Завдання:Людині пропонується здійснити самоаналіз свого дня. За кожною нотою закріплена певна сфера життя. Відповіді необхідно прописувати (промальовувати) на папері. Проаналізувавши таким чином головні лінії Сьогодні, людина формує основу для побудови Завтра.

Питання:

Do –Dominos– Господь:

«Що сьогодні сприяло збагаченню мого духовного розвитку, духовного інтелекту? »

Re – rem – матерія:

«Яке було моє самопочуття?»

« Що сьогодні я зробив для зміцнення свого здоров'я, фізичного інтелекту

Mi – mirabile – Диво:

Sol – sol – Сонце:

«Які питання сьогодні мені вдалось вирішити? »

«На які моменти вдалось пролити світло?»

«Які інсайти осяяли мою свідомість?»

La – lacteavia – Чумацький Шлях*(млечный Путь — наша родная галактика, в которой находится Солнечная система, в которой находится планета Земля, на которой живут люди.*

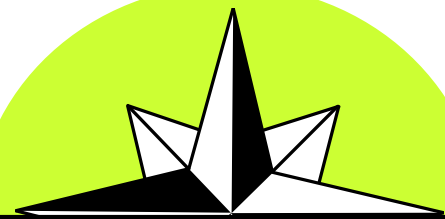
«Які мої дії наблизили мене до моєї цілі сьогодні?»;

«Які цілі я ставлю перед собою на завтра?».

Si – siderae – Зірки:

«Про, що я мрію?»

«Як я сьогодні розвивав свою творчість, креативність, уяву?»



“ЖИТТЯ
ВИМАГАЄ
руху”

Арістотель

Куян Олена Олександрівна

Практичний психолог

**Дніпровський державний технікум енергетичних
та інформаційних технологій.**

*Викладач кафедри психології Дніпровської філії
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна».*

Особисті дані:

тел. 068-042-4004

Ел.адреса lena.kyuan@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА ІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Включення до суспільства осіб з особливими потребами та визначення їх сучасного статусу в системі соціального захисту потребує детального вивчення. Одночасно залишається недостатньо розробленою проблема відновлення соціально-психологічного статусу молоді з особливими потребами. Під статусом розуміють – розміщення суб'єкта в системі міжособистісних відносин, які визначають його права, обов'язки та привілеї [1].

Зазначимо, що головна проблема осіб з особливими потребами полягає в їх зв'язку зі світом: в обмеженні мобільності, спілкуванні з природою, бідності контактів з однолітками й дорослими, доступу до культурних цінностей. Це є не тільки наслідком впливу суб'єктивних факторів, якими є їх власне соціальне, фізичне і психічне здоров'я, але й результатом соціальної політики, сформованої суспільної свідомості, які санкціонують, зокрема, існування недоступного для даних осіб архітектурного середовища, суспільного транспорту, належним чином отримання освіти тощо.

Крім того, у ставленні до осіб з особливими потребами сформувалося чимало специфічних факторів, які не найкращим чином впливають на умови їхнього життя. Певні стереотипи, міфи, соціальні та естетичні атитюди, зневага оточуючих, зневіра і навіть жах стосовно людей з інвалідністю – основні фактори, які ізолюють людей з особливими потребами від суспільства і затримують їх розвиток, як повноцінної особистості.

В Україні проблема інтеграції людей з особливими потребами є досить актуальною, передусім, це стосується молоді. Сьогодні наше суспільство ще не готове сприймати їх як рівних. Внаслідок цього з'являється суперечність між необхідністю подолання соціальної ізоляції молоді з особливими потребами та відсутністю відповідних психологічних і соціально-педагогічних умов, необхідних для їх функціонування, життєдіяльності та навчання.

Визначення інвалідності з позицій функціонального підходу дається в Декларації про права інвалідів, прийнятий Генеральною Асамблеєю ООН у 1997 році. Згідно з нею «інвалід» - це особа, яка не може самотійно забезпечити повністю чи частково

потреби нормального особистого соціального життя через вади, вроджені або набуті, його чи її фізичні або розумові можливості. У світлі цієї моделі дається також визначення, яке зустрічається в Рекомендаціях до реабілітаційних програм, ухвалених на сесії Парламентської Асамблеї Ради Європи (1992 р.), в яких йдеться, що інвалідність – це обмеження в можливостях, зумовлене фізичними, психічними, сенсорними, соціальними, культурними, законодавчими та іншими бар'єрами, які не дозволяють людині, котра має інвалідність, бути інтегрованою у суспільство і брати участь у житті сім'ї чи суспільства на таких само підставах, як і всі члени суспільства.

Цілком правомірно, на нашу думку, дослідниця проблем соціальної педагогіки А.Й. Капська не погоджується з таким твердженням, оскільки, як наголошує вона, самореалізація визначається не стільки потенційними можливостями, яких у здорової людини більше, а тими, які індивід зумів використати [4, с. 405-406].

Отже, важливу роль у цьому процесі відіграють як бажання і активність самої людини, так і наявність сприятливих соціальних обставин. За умови такого розуміння проблема інвалідності виходить за межі індивідуального існування. Подібні підходи зумовили появу соціальної моделі інвалідності. Згідно з нею визначальна роль в обмеженні повноправного функціонування людини в суспільстві належала її оточенню. За умов відособлення в ньому формувалася ситуація соціальної бездіяльності, відчуження і деградації людини з особливостями фізичного і психічного розвитку. У світлі цієї моделі нині основна увага спрямовується на створення сприятливих умов для найповнішої самореалізації осіб з особливими потребами та інтеграції їх у суспільство. Передбачається, що за таких умов функціональні обмеження будуть віднесені до розряду культурних відмінностей. Зважаючи на це, соціально-педагогічним працівникам в рамках навчального закладу чи закладу соціального обслуговування, значну увагу слід приділяти не лише безпосередній роботі із молоддю з особливими потребами, а й безпосередньому соціальному оточенню.

Не менш важливе й те, як сприймає осіб з особливими потребами фізично здорова більшість, оцінює їх, розуміє чи не розуміє як вони взаємодіють. Ця проблема тісно пов'язана з формуванням соціальних установок. Адже тільки за умови вивчення того, як соціальний досвід відбивається на особистості, можна вирішити, чим регулюється поведінка і діяльність людини.

У 1992 році соціальний психолог М. Сміт (США) запропонував трикомпонентну структуру антиюда, у якій виділено:

когнітивний компонент (пізнання об'єкта соціальної установки);

афективний компонент (емоційне оцінювання об'єкта, прояви почуттів емпатії чи антипатії взагалі до нього);

поведінковий (послідовна поведінка щодо об'єкта) [2].

Таким чином, соціальна установка визначається як усвідомлення, оцінка, готовність діяти.

Один з елементів структури соціальної установки – її когнітивний компонент, за допомогою якого пізнається суб'єкт установки. Якщо таким об'єктом є людина з особливими потребами, тоді характер установки є неоднозначним. Що стосується оточення, при контакті з цими людьми виявляється почуття жалю, провини, бажання швидше піти – що спричиняє у людей з особливими потребами гамму почуттів: образу, байдужість, бажання залишитися на самоті.

Маргінальний статус і соціально-психологічна деривація людей з особливими потребами спричинюють хронічний стан фрустрації, після чого виявляються такі стани, як самотність, замкненість, розлюченість, пригніченість байдужість до навколишнього світу. Саме так виявляються особливості афективного компоненту соціальної установки.

Отже, в цілому соціальна установка на людей з особливими потребами характеризується неоднозначністю, суперечливістю та негативністю щодо об'єкта сприйняття. Тому для формування позитивного відношення до цієї категорії людей слід змінити ціннісні орієнтації соціального оточення, сприяти їх включенню до суспільства, знімаючи бар'єри на шляху спілкування.

Психолого-педагогічна складова була основою соціально-педагогічної моделі інтеграції молоді з особливими потребами і визначала оптимальне використання наявних у державі, громаді, соціумі можливостей інтеграційного потенціалу [3].

Інтеграційний потенціал можливо впровадити в дію, підтримуючи чотири ефективні напрями моделі інтегрування в навчальному закладі, й в соціумі в цілому: соціальний, психологічний, фізичний, педагогічний [5, с. 21-25].

У рамках соціальної інтеграції передбачено покращення умінь і навичок соціа-

льно-побутового обслуговування, формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності, розширення кола знайомств і сфери особистісних контактів, сприяння організації бюджетного відпочинку та дозвілля, вирішенню гострих соціальних питань відповідно до законодавчої бази України.

Психологічна інтеграція спрямована на покращення і збереження їх психологічного здоров'я, профілактику та корекцію відхилень, особистісного розвитку, вирішення ряду психологічних проблем: формування високого рівня самооцінки, емоційної стійкості, удосконалення комунікативних навичок.

Фізична інтеграція базується на збереженні та підтримці фізичного здоров'я молоді з особливими потребами: використанні комплексу соціальних, просвітницько-пофілактичних та медико-психологічних заходів, спрямованих на формування здорового способу життя.

Педагогічна інтеграція передбачає підвищення мотивації молодих осіб з особливими потребами до навчання та продуктивної роботи, набуття знань і навичок організації навчальної діяльності.

Отже, реалізація процесу інтеграції молоді з особливими потребами в соціальне середовище можливе завдяки плідній роботі установ та організацій соціального обслуговування населення та освітніх закладів, які мають незаперечне значення як для розробки теоретичних основ соціальної політики, так і практичного здійснення психолого-педагогічної та соціальної роботи, шляхом надання допомоги, підтримки молоді з особливими потребами та забезпечення відповідних умов для набуття освіти. Але, як свідчать факти, в нашій країні поки для цього не створені належні соціально-педагогічні умови.

Список використаних джерел

Добровольська Т.А., Шабаліна Н.Б. Соціально психологічні взаємовідносини інвалідів і здорових // Соц. Дослідження. – 1993. – №1. – С.63

Кучеровський О.К. Суспільство і індивід: проблеми соціальної установки // Інвалід і суспільство: проблеми інтеграції. Збірник теоретичних та методичних матеріалів для працівників соціальних служб для молоді / Упорядники – І.Д. Зверева, І.Б. Іванова – К.: А.Л.Д., 1999. – С.10

Мирошніченко Н.О. Соціально-педагогічні умови інтегрування молоді з функціональними обмеженнями в сучасне середовище: дис. канд. пед. наук. – К., 2008. – 190 с.

Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка: Навчальний посібник – К.: Кондор, 2005. – 560 с.

Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю з функціональними обмеженнями: навчально-методичний посібник для соціальних працівників і соціальних педагогів / за ред. Проф. А.Й. Капської. – К.: ДЦССМ, 2010. – 119 с.

Зробіть вашу
роботу напо-
вненою
життям, а не
життя
наповненим
роботою.
Курт Кобейн



Вознюк Людмила Віталіївна

*Практичний психолог,
методист Дніпропетровського ОНМЦ
практичної психології
і соціальної роботи*

Тел. **097-730-20-45**
Ел.адреса **voznuyk @ukr.net**

Тема: Стресостійкість, як важлива складова успішної особистості.

*«ЖИТТЯ ШАЛЕНО КРАСИВЕ,
КОЛИ МИ ПОЧИНАЄМО ЙОГО ПОМІЧАТИ»*

Техніки, вправи спрямованні на зняття напруги, стресу та вироблення стресостійкості в умовах сучасного життя.

Важко уявити собі людину, яка вирішила б усі свої проблеми. Проблеми супроводжують нас - це і є наше життя. Зростають постійні навантаження - інформаційні, емоційні, фізичні, а потім переростають в психотравмуючі ситуації і емоційне напруження.

«Але скоро вже кінець навчального року, а потім - довгоочікувана відпустка», - мрії багатьох педагогів. Однак саме в цей час ми знаходимося в стресовому стані і відчуваємо професійне вигорання.

Стрес... В останній час це слово стрімко увійшло в наш лексикон до групи слів частого вжитку. Щодня ми чуємо про стрес з екранів телевізорів, від колег по роботі, в громадському транспорті, в магазині, вдома. Ми чуємо про те, як стало важко жити в постійному стресі, як стрес не дає нормально працювати, розвиватися, творити, радіти, любити і взагалі жити, і як було би добре якби стрес зник з нашого життя взагалі. Сучасний технічний прогрес, соціальні, екологічні, політичні умови визначають відставання темпів адаптації від життєвих потреб. В зв'язку з цим підвищується напруженість механізмів центральної нервової системи і гомеостатичних констант. Коли подразники стають особливо потужними, емоційна напруженість приймає хронічний характер і в процес формування нового стану організму залучаються як коркові так і підкоркові утворення. При цьому формується синдром розумово-емоційного (нервового) напруження. У сучасному житті стреси відіграють значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

Психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн

вмирають від стресів. Довгі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

Чи можна жити без стресу? Наука стверджує: не можна. Отже, адаптуватися до нових умов ми повинні постійно. Життя – це постійне джерело змін. За своєю природою життя і є головним джерелом стресів, тому повністю від них позбутися можна тільки з приходом смерті. Викорінити стрес неможливо, але в наших силах влаштувати особисте життя так, щоб отримувати тільки приємні стреси та позбутися від неприємних. Так, бувають, виявляється, і приємні стреси

Важко перелічити усі причини стресових розладів, але вчені пропонують наступну систематизацію основних причин: 1) патологічні спадкові фактори; 2) особливості особистості; 3) вік (юнацький, пізній); 4) особливі періоди життя; 5) тяжкі “удари долі” (смерть чи розлучення); 6) негативні потрясіння; 7) стихійні лиха; 8) нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; 9) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; 10) фізичні та емоційні перенапруження на роботі.

Усе наше життя так чи інакше пов’язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на три групи. До першої відносяться стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку і т.д.). Друга група – це стреси, котрі допомагають набути життєвий досвід, мудрість. До третьої групи входять стреси, які руйнують психіку людини і призводять до стану депресії.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це перша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи „резервний” запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму.

Стрес може бути гострим або приймати хронічний характер. Раніш вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстримальні ситуації. У цьому випадку, ми маємо справу з гострим стресом. Зараз, особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії.

Окремі стреси допомагають людині боротися із комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією і т.д.), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Та й взагалі, життя саме по собі – це великий стрес, що складається з гігантської кількості більш маленьких. І ті люди, які не тікають від своїх проблем, а вирішують їх, внаслідок вчаться лавірувати у великому об’ємі всіляких стресових ситуацій.

Вміння справлятися зі стресовими ситуаціями допоможе нам уникнути багатьох захворювань, продовжить життя і уникнути проблем із психікою у наступних поколіннях. Але так чи інакше, зараз більшість всього (якщо не все) залежить тільки від нас самих: наша реакція на те, що відбувається, наші наступні дії і, відповідно, емоційний стан, який утворився. Потрібно знати, що безвихідних ситуацій не буває. Бувають тільки люди, котрі не хочуть змінити себе, своє ставлення до життя і не хочуть вирішувати свої проблеми. Стрес є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникає задля енергетичного забезпечення рішення нових завдань.

Приклади позитивних шляхів подолання стресу:

- якісний та систематичний відпочинок;
- постійне та здорове харчування;
- спілкування та час із сім’єю та друзями;

- обговорення проблем з тими, кому довіряєш;
- робити те, що допомагає розслабитись (молитва, спів, прогулянки, ін.);
- фізична активність.

Приклади негативних шляхів подолання стресу:

- вживання алкоголю, психотропних засобів, паління;
- довго не спати;
- працювати без відпочинку;
- уникати друзів та близьких;
- гнів, акти насильства.

Вправи для зняття стресу

Займатися заспокійливою психотехнікою бажано щодня. Найкраще відразу після пробудження. Уже через кілька днів ви відчуєте, що стали спокійніше, впевненіше, більш невразливим для стресу.

Якщо ви будете стежити за своїм настроєм і вчасно скидати напругу за допомогою цих вправ, ви й самі не помітите як швидко в житті все налагодиться, стрес відступить і знову почнеться біла смуга.

Вправа «Проблема»

Така вправа допоможе, якщо ваш стрес викликаний проблемою, «підвішаному в повітрі». Вправа спрямована на досягнення внутрішнього спокою і адекватного ставлення до такої проблеми. В результаті виконання вправи знижується тривожність і панічний стан відступає.

Виконується протягом 10-15 хвилин.

Сядьте зручно, закрийте очі. Постарайтеся побачити проблемну ситуацію з боку, як би відбитої в дзеркалі. Включіть в цю «дзеркальну картинку» ваших найближчих сусідів, знайомих або родичів. Уявіть будинок, в якому ви живете, і людей, що живуть разом з вами.

Коли ваша картинка розшириться і стане чіткіше, подумайте про місто, в якому живете, потім про всю країну і тих, хто її населяє. Продовжуючи розширювати картинку, уявіть всю нашу Землю з її материками, океанами і мільярдами які живуть на ній людей.

Ще більше розширюйте «дзеркальну картинку»: уявіть Сонячну систему - величезна палаюче Сонце і планети, що обертаються навколо нього. Відчуйте нескінченність Галактики і її холодну байдужість до долі людства. Продовжуючи утримувати в своїй уяві картину неосяжного Космосу, знову поверніться до своєї проблеми і спробуйте сформулювати її в двох-трьох словах.

В ході виконання вправи актуальна проблема стає менш значущою і втрачає свій вплив на ваш настрій, стресовий стан знімається. А значить, ви готові до успішного і конструктивного вирішення проблеми .

Вправа «Марія Іванівна»

Вправа допомагає згладити неприємний осад після конфлікту на роботі, зняти стрес, викликаний сваркою з конкретною людиною.

Виконується протягом 10-15 хвилин.

Повертаючись додому після роботи, ви ще раз згадуєте напружену розмову з співробітницею. Назвемо її умовно Марією Іванівною.

Почуття образи і роздратування охоплює вас. Нічого хорошого вам це не дає: на тлі втоми після робочого дня виникає психічна напруга. Ви намагаєтеся забути про Марію Іванівну, але це вдається далеко не завжди. Тоді спробуйте інший спосіб.

Замість того щоб викреслювати співробітницю зі своєї пам'яті, спробуйте, навпаки, максимально наблизити її. Спробуйте по дорозі додому зіграти роль «Марії Іванівни». Спробуйте йти її ходою, відтворіть її манеру поведінки, постарайтеся уявити, про що вона думає, коли повертається додому з роботи, яка її сімейна ситуація, що її турбує будинку, ніж вона стурбована. Нарешті, як вона сама ставиться до вашого з нею конфлікту.

Кілька хвилин такої «психологічної гри з образом» послаблять ваше внутрішнє напруження, і ви відчуєте, що заспокоюєтеся і ваше ставлення до конфлікту і до самої Марії Іванівни змінюється.

Сприятливі наслідки такої гри виявлять себе на наступний день, коли ви прийдете на роботу. Ваша співробітниця здивується вашому спокою і доброзичливості і сама, ймовірно, постарается залагодити конфлікт.

Браслет від негативних думок

Чи буває, що Ви ловите себе на лякаючій думці «А раптом ...? А що якщо...»? Гнітючі думки – провісники, що насувається емоційна буря.

Від негативних думок потрібно позбавлятися в цілях профілактики стресу. "Але як? - запитаєте Ви. - Вони повністю мною оволодівають, я не можу ні про що інше думати».

Вихід є. Будемо виробляти позитивні рефлекси.

Зробіть собі браслет з резинки, підійде м'яка резинка для волосся або звичайна проста. Одягніть браслет на зап'ястя і, як тільки у Вашій голові починає пульсувати тривожна думка, сильніше відтягніть резинку і, відпускаючи, скажіть: «Не бувати цьому!» Неприємні відчуття, які Ви відчуєте, з часом повністю позбавлять Вас від негативних думок. не знімайте браслет відразу, нехай він Вам нагадує про Вашу перемогу над власними страхами.

Цю вправу корисно використовувати у своїй роботі для дітей тривожних, агресивних, які перенесли психотравми .

Разноманітні маніпуляції з резиночками дозволяють розслабити м'язи руки, тим самим знімається м'язове напруження йде розслаблення .

Вправа "Лимон"

Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон перебувати в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

І нарешті, при сильному нервово-психічному напруженні ви можете виконати

20 присідань або 20 стрибків на місці. Даний метод зняття психоемоційного напруження широко використовується як спортсменами, так і артистами перед відповідальними виступами.

Ключі Алієва.

Цей рух особливий, напівавтоматичний. Хтось в хвилюванні починає ходити, хтось - качати ногою, постукувати пальцями, захитався всім тілом. Діти часто на стільцях розгойдуються. Тому що мозок змушує і нас, і дітей наших робити ці неусвідомлені автоматичні рухи не випадково - так він підказує спосіб зняти напругу, відновити втрачене внутрішню рівновагу. Але прийоми "Ключа" відрізняються від звичайних нервових рухів тим, що здійснюються в іншій - свідомої формі. По-науковому ці рухи називаються ідеомоторними. Навчившись управляти ідеомоторними рухами, людина отримує можливість управляти своїм станом. Іншими словами, людина свідомо вводить себе в трансний стан, в якому стає можливим керувати своїми психофізіологічними реакціями і процесами

АРТ-ТЕРАПІЯ в роботі зі стресом

1. Техніка «8 квадратів»

Подолання негативного почуття, що людина відчуває досить довгий період часу. Проживання та робота над негативним почуттям, стрес, емоційна напруга.

Інструкція:

Найменше квадрат, розділіть на 8 рівних частин (за зразком). Згадайте неприємну ситуацію, що не дає Вам спокою, бентежить, тривожить і т.д. По 10 б. Шкалі поставте оцінку своєму неприємну почуттю, цій негативній ситуації. Замалюйте цю ситуацію в квадратах

1. Рисуем чувство с которым мы работаем сейчас.	2. Чувство за один час до того, как пришло первое негативное чувство.	3. Чувство спустя один день. (как развинется спустя один день это негативно чувство).	4. Чувство спустя один месяц. (пофантазируйте)
8. Изобразите один год жизни вашего нового чувства.	7. Изображаем первые секунды трансформации вашего негативного чувства (из боли – в добро, из гурсти в радость) изобразить как оно выглядит.	6. Рисуем ваше негативное чувство в старости.	5. Чувство через один год.

Після завершення техніки поставте по 10 б. шкалі оцінку своєму негативному почуттю, ситуації.

Дайте відповіді на запитання:

1. Яке почуття Ви зобразили на малюнку?
2. Як змінювався Ваш стан при переході з одного квадрату в інший?
3. З чим Вам прийшлося попроситись в цій ситуації? (почуття, переконання..)
4. Який духовний урок Ви винесли для себе?
5. До чого Вам слід бути уважним в своєму житті зараз?
6. Чи змінилась оцінка?

Якщо негативне почуття, ситуація ще носить напруження, техніку можна повторити.

Техніка “Таємна листівка”

Створіть листівку, яку ви нікому не надішлете.

Неважливо, що це: любовне послання, адресоване для того, кому ви не готові зізнатися у власних почуттях, або сердита, пихата мова, яку краще не вимовляти вголос - іноді просте перерахування подробиць проблеми допомагає від неї позбутися.

Просто написати текст - це, звичайно, прекрасно. Але розробка листівки - куди краще. При створенні листівки будуть задіяні ті ділянки мозку, які використовуються при розфарбовуванні книжки-розмальовки. Як тільки ви закінчите зі своєю листівкою і відправите її у відро для сміття (ну або запряте в ящику столу), то виявите, що повідомлення, відображена в листівці, втратило частину своєї влади над вами.

Техніка «Мій настрій».

Цю методику можна виконувати як окремо взяту, так і після виконання методики «Клубок ліній». Вам знадобиться чистий аркуш і на вибір образотворчі матеріали (кольорові олівці, фломастери, крейда або фарби). Завдання: покажіть свій настрій (емоції і почуття) через колір і лінії, з яким воно у Вас асоціюється. Що вийшло малюнку дайте назву. Час виконання - від декількох хвилин до години. Після виконання завдання з малюнком Ви можете вчинити так само на свій розсуд, як описано в методиці “Кубок ліній”.

Методика «Клубок ліній»

Для цієї методики Вам потрібно чистий аркуш і ручка або простий олівець.

Завдання: згадуючи неприємну, стресову ситуацію, яка викликає у Вас негативні емоції, почніть водити ручкою / олівцем по аркушу паперу, створюючи хаотичні лінії.

Продовжуйте малювати лінії до тих пір, поки не відчуєте емоційне полегшення (це може зайняти у Вас від декількох хвилин до півгодини). В результаті у Вас на аркуші утворюється клубок з ліній, в які у Вас перейде енергія Ваших негативних емоцій. Таким чином, Ваші емоції і переживання буквально перемістяться з Вашого внутрішнього світу (Вашої підсвідомості і свідомості) - до зовнішнього світу, а саме на листок паперу. Ви побачите, наскільки ця легка методика дозволить Вам своєчасно опрацювати свої негативні емоції і не дати їм можливість вкоренитися в Вашій душі. Після виконання завдання з листом, на якому зображений Ваш клубок ліній, Ви можете зробити те, що побажаєте (можете його залишити як є, можете викинути, спалити, зім'яти або трансформувати). Тут немає меж Вашої фантазії.

Поділюся деякими порадами, які можливо Вам допоможуть.

1. Переодягніться в зручний одяг, сядьте в крісло або приляжте на диван. Відчуйте, як розслаблення огортає ваше тіло.
2. Відпочивати після роботи можна і в традиційній для релаксацій позі кучера. Для цього сядьте на край стільця, широко розведіть ноги в сторони, ноги зігніть в колінах, упріться стопами в підлогу. При цьому потрібно згорбившись спину і звісити голову до грудей. Слідкуйте за своїм диханням – вдихайте на 8 рахунків і видихайте теж на 8 рахунків.
3. Заваріть собі зеленого чаю або зваріть свіжої кави. Сидячи в зручній позі, повільно потягуйте напій, сконцентруйтеся на його смаці, запасі, асоціаціях, які виникають у вас з напоєм.
4. Включіть свою улюблену музику, полежіть 5-10 хвилин. Не думайте про робочий день – концентруйтеся на звуках. При цьому для одних краща профілактика стресу в професійній діяльності – це класична релаксаційна музика начебто Enigma, а для інших – рок. Неважливо, що ви слухаєте, важливо, щоб ці звуки вас радували.

5. Відмінний захід профілактики стресу – спілкування. Якщо вдома хтось є, заведіть приємну бесіду, не зачіпаючи складних питань.
6. Якщо день видався дуже важким, не забувайте про цілющу силу води. Прийміть душ, вставши під струмені води з головою, або прийміть ванну з солями, запашними травами чи розслаблюючими ефірними маслами.
7. Якщо дозволяє погода, прогуляйтеся на вулиці хоча б 10-15 хвилин – причому найкраще саме пройтися. Навіть якщо ви їдете на особистому автомобілі і припаркувалися прямо біля під'їзду, зробіть пару кіл навколо будинку.

Ніхто крім самої людини не може допомогти скинути накопичені негативні емоції. Якщо Ви нічого не станете робити, з невеличкої проблеми — це може стати значною перешкодою до щасливого життя. Навіть якщо у Вас в організації (навчальному закладі) профілактика стресу проводиться додатковими шляхами (це поки ще досить рідкісне явище), все ж варто приділяти увагу таким простим методиками.

ЯКІ ЛЮДИ МЕНШ СХИЛЬНІ ДО СТРЕСІВ?

Як правило, люди, які люблять свою роботу або працюють самі на себе, менше схильні до стресів, ніж ті, над ким стоїть суворе начальство. Крім цього важливу роль грає і стресостійкість як якість характеру. Однак якщо приділяти гідну увагу профілактиці стресу, то будь-яка людина може уникнути серйозних наслідків.

Люди товариські легше переносять потрясіння. А ті, хто має звичку 2-3 рази на тиждень відвідувати фітнес-клуб, тренажерний зал, йога, цигун, тайзіцюань, пілатес, кардіофітнес та ін. набагато щасливіші за інших і більше захищені від стресу. Це пояснюється просто: сильне емоційне напруження легко знімається фізичною активністю.



“ЧОГО МИ НЕ РОЗУМІЄМО
“ЧОГО МИ НЕ РОЗУМІЄМО,
ТИМ МИ НЕ ВОЛОДІЄМО”

МУШИНСЬКИЙ ВІКТОР ПЕТРОВИЧ

**Керівник психологічної служби
Дніпропетровської області**

Тел. **096-263-42-65**

Ел.адреса **dnipropetrovsk04@ukr.net**

Профориентационная работа

как профилактика социальной дезадаптации учащихся

Мушинский Виктор Петрович, практический психолог-методист

В рамках профилактической модели психологического сопровождения образовательного процесса практический психолог является прежде всего **специалистом по профилактике**. Одним из направлений психологической профилактики является предупреждение явлений социальной дезадаптации учащихся. Одной из причин социальной дезадаптации может быть несформированность готовности к жизненному самоопределению. К моменту окончания школы при нормальном процессе развития у каждого выпускника должна быть сформирована психологическая готовность к новой жизни вне школы, к самоопределению в ней. Это предполагает обретение личностной и психосексуальной идентичности, определение жизненных целей, выбор будущей профессии, достаточный уровень развития ценностных представлений, эмоционально-волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Практический психолог ведет работу по подготовке детей, подростков и юношей к жизненному самоопределению, к постепенному осознанию тех сфер жизни, деятельностей, профессий, которые им интересны и в которых они хотели бы реализовать свои способности и знания.

Как показывает опыт практических психологов образования, главными условиями готовности к профессиональному выбору являются полноценное психосоциальное развитие учащегося, сформированность его мотивационно-потребностной сферы, высокий уровень развития склонностей и способностей, самосознания. Становление психологической готовности ребенка к самостоятельному выбору профессии или сферы профессиональной деятельности должно быть органичной частью учебно-воспитательного процесса учебного заведения и начинаться уже в 1-м классе.

Работа практического психолога в этом направлении взаимодействия с учащимися включает следующие моменты:

1) ранняя диагностика интересов и способностей младших школьников (1-4 кл.), разработка и проведение в жизнь программ по развитию их интересов и способностей;

2) диагностика способностей и склонностей младших подростков, дальнейшее осуществление программы их развития;

3) формирование профессиональных намерений учащихся 7-9 классов, изучение их психологических особенностей и качеств личности в соотнесении с требованиями профильного обучения; консультационная работа с учащимися по определению профиля обучения;

4) диагностика и коррекция профессионального и личностного самоопределения старшеклассников.

Формирование профессиональных намерений учащихся проходит несколько этапов. Для проведения профориентационной работы важно выделить два таких этапа.

Первый этап – это первичный выбор, для которого характерны малодифференцированные представления о мире профессий, известных учащимся лишь по названиям и некоторым внешним признакам (по форме одежды, манере поведения, оценкам окружающих людей и т.п.). Другая черта этого этапа – неадекватное, часто неопределенное, ситуативное представление о собственном ресурсе и возможностях его развития, к тому же связанное с неумением сопоставить его с условиями и требованиями профессиональной деятельности. Учащийся, находящийся на этапе первичного выбора, обычно неустойчив по своим профессиональным намерениям, что вполне естественно. Первичный выбор характерен для учащихся младшей школы, когда еще не возникает вопросов о содержании профессии, условиях работы, престиже, вознаграждении и т. п. Иногда на этой стадии задерживаются и подростки, хотя изменившаяся ситуация социального развития требует уже от современного девятиклассника конкретного решения о выборе своего жизненного пути.

У младших школьников еще нет оснований для совершения серьезного профессионального выбора, часто отсутствуют выраженные интересы и склонности. Намечившиеся интересы легко сменяются новыми, иными.

Особенно неожиданные перемены в интересах могут иметь место у учащихся 6-

7 классов, что вызвано существенным подъемом познавательной активности в этом возрасте. Учитывая это, необходимо активизировать работу по ознакомлению с миром профессий в младшем подростковом возрасте и предоставить затем больше возможностей попробовать свои силы в разных видах деятельности (кружки, факультативы, секции, производительный труд). Именно в этом возрасте могут возникнуть интересы, которые будут иметь выход на профессиональную деятельность.

Основные усилия психолога в работе с учащимися 1-4 классов и 5-6 классов должны быть направлены на всемерное развитие их интересов, склонностей и способностей, в частности использования в этих целях специальных развивающих программ, привлечения внимания к этим вопросам родителей и педагогов.

Начиная с 7-8-го класса, когда проблема выбора профессии выдвигается на одно из первых мест, практический психолог должен начать специальную работу по оказанию учащемуся действенной психологической помощи в профессиональном самоопределении. К тому же во многих учебных заведениях внедряется программа допрофильного обучения.

Второй этап – этап профессионального самоопределения. Приходит время взросления, и этап первичного выбора сменяется этапом профессионального самоопределения. На этом этапе учащийся 9-11 классов должен уже вполне реально сформулировать для себя задачу выбора будущей сферы деятельности с учетом имеющихся психологических и психофизиологических ресурсов. Именно в этот период учащийся должен всерьез задуматься над тем, насколько готов он к намеченной для себя профессии (*см. Приложение*), оценить с этих позиций учебные дисциплины, определиться с профилем обучения, который соотносим с его будущей профессией.

Процесс профессионального самоопределения проходит у учащихся неравномерно. Как показывают результаты опросов школьников, всех старшеклассников можно разделить на **четыре категории** по степени сформированности их профессиональных планов.

1. Старшеклассники, которые уже определили свое будущее призвание и нуждаются в основном в том, чтобы им были показаны пути дальнейшего получения образования, учебное заведение, в котором можно получить данную специальность, перспективы работы.

2. Старшеклассники, которые не знают, куда пойти учиться или работать, не имеющие конкретных профессиональных планов. Данная категория учащихся нуждается в основном в работе по профессиональному информированию. Знакомство с различными профессиями и специальностями помогает им определить свое будущее. В работе с данным контингентом учащихся достаточно эффективно применение анкет на выявление интересов, результаты которых могут служить как бы «первоначальным» для последующего самоопределения, помочь школьникам сузить область выбора и сориентироваться в многообразии профессий.

3. Старшеклассники, которые выбрали свою будущую профессию, но в силу каких-либо противопоказаний (состояние здоровья, явно завышенный уровень притязаний, неадекватная самооценка и т.п.) овладение данной профессией либо существенно ограничено для них, либо совершенно противопоказано. В данном случае необходима работа по переориентации. В задачу деятельности психолога входит определение системы мер психолого-педагогического воздействия на данного учащегося с целью его переориентации. Переориентация предполагает разрешение подростком достаточно сложного противоречия между собственным желанием, с одной стороны, и невозможностью (либо ограниченностью) заниматься данной деятельностью – с другой.

4. Старшеклассники, которые выбрали сразу несколько профессий, часто совершенно противоположного характера. Это самая многочисленная группа. Эти учащиеся характеризуются тем, что при определении своего профессионального выбора они ориентируются исключительно на советы и мнения товарищей и окружающих людей, не задумываясь ни о своих возможностях, ни о достоинствах той или иной профессии. В силу того, что эти мнения и советы бывают противоречивыми, профессиональное самоопределение этих учащихся становится чрезвычайно сложным делом. Именно такие учащиеся в наибольшей степени нуждаются в помощи со стороны практического психолога.

Литература:

Практическая психология образования: Учебное пособие для вузов / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Н. И. Гуткина и др.; Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 2003. – С. 66-67

Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова и др.; Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – С. 252-253

ОПРОСНИК

Готовность школьников к выбору профессии

(автор В.В. Успенский)

Инструкция: Вам предлагается прочитать нижеперечисленные утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами "да" /+ / или "нет" /- /.

1. Вы уже твердо выбрали свою будущую профессию.
2. Основной мотив выбора - материальные интересы
3. В избранной профессии Вас привлекает прежде всего сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место учебы /работы/ потому, что оно недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессией
9. Не важно кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности, Вам не хватает.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии.
14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии»
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
18. Главное в выборе профессии - возможность поступить в профессиональное учебное заведение.

19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение»
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на учебу /на работу/.
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.
24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слово "хочу".

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	СБ
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

КЛЮЧ

1+ 2- 3+ 4- 5- 6+ 7+ 8+ 9- 10- 11+ 12+ 13- 14+
 15- 16+ 17+ 18- 19+ 20+ 21- 22+ 23+ 24-

ОБРАБОТКА

Подсчитайте количество совпадающих ответов с ключом. Каждое совпадение оценивается 1 баллом. Сложите полученные баллы.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Определите уровень готовности к выбору профессии по следующей шкале:

- 0 — 6 баллов — неготовность;
- 7 — 12 баллов — низкая готовность;
- 13 — 18 баллов — средняя готовность;
- 19 — 24 балла — высокая готовность.

“Жизнь – это одна из удивительнейших загадок природы. У людей разное отношение к жизни, поэтому и живут все по-разному”



Дон Оксана Миколаївна

Практичний психолог

дошкільного навчального закладу №144

м. Дніпра

Особисті дані:

Телефон – 0975018870,

ел. пошта – 5018870@gmail.com

Сайт <http://art-psiholog.dp.ua/>

Застосування методів пісочної терапії в роботі з дітьми логопедичних груп

**«Найкраща для малюка та іграшка,
яку він може по-різному змінювати;
для маленьких дітей найкраща
іграшка – купа піску»
К. Ушинський**

Дитинство - це ключовий період розитку особистості людини. Важливою складовою становлення особистості дошкільника є мовленєва діяльність, яка включає вміння користуватися мовленням у конкретних ситуаціях, застосовуючи як вербальні, так і невербальні знакові системи спілкування. Саме тому сьогодні розроблено безліч найрізноманітніших методик, що застосовуються у роботі з дітьми з порушенням мовлення. І однією з провідних та ефективних методів серед них, є пісочна терапія.

Пісочна терапія – одна з нетрадиційних методик, яка використовується у роботі з дітьми, що мають труднощі в спілкуванні, або взагалі не можуть розмовляти, а також з порушенням психічного розвитку.

Пісочна терапія – це безкрайній простір мрій та фантазій дитини, місце де все можливо, де можна повірити в себе.

Пісочна терапія або sand play (дослівно — пісочна гра)

Поняття пісочної терапії було запропоновано ще Карлом Юнгом, психотерапевтом засновником аналітичної психотерапії. Пісочна терапія одна з технік, яка допомагає розкрити індивідуальність кожної людини

Немає на світі нічого простішого і доступнішого, зручнішого і різноманітнішого, живішого і об'ємнішого ніж пісок. Ідея пісочної гри чудова, оскільки пісок є тим дивовижним природним матеріалом, який здатний водночас передавати багато чого: відчуття розмаїття природи, можливостей свого тіла, сутності життя з його плінністю, несподіваністю, безліччю форм. Що головне в цій грі? Насамперед те, що вона дає можливість дитині або цілій групі дітей реально створювати картину світу в живому тривимірному просторі.

Дитина дістає можливість будувати свій особистий світ, модель свого мікрокосмосу, відчувати себе його творцем.

У ході творчої гри з піском активізуються самозцілюючі резерви дитячої психіки, які виявляються за певних умов у процесі терапії. Пісок поглинає негативну психічну енергію людини, стабілізує її емоційний стан і гармонізує психоемоційне самопочуття дитини.

Пісочна терапія допомагає у вирішенні таких проблем, як:

- порушення поведінки, складнощі у взаєминах з дорослими, психосоматичні захворювання, підвищена тривожність, страхи;
- труднощі пов'язані зі змінами в сімейних та соціальних ситуаціях (розлучення батьків, похід до дитячого садка, школи);
- неврози;
- можливість виразити те, що важко сказати словами.

Цікаві факти: Якщо звернутися до історії та сучасних тенденцій пісочної терапії, то пригадується давня історія про використання піску для відображення внутрішніх бачень. Ще стародавні племена креслили захисні кола на землі та створювали різноманітні малюнки на піску.

У Китаї, Японії та Індії вази з піском ставлять біля дверей будинку. Кожна людина, яка входить та виходить із будинку, занурює руки в пісок, щоб очиститися від поганих.

Вплив пісочної терапії на дітей

Для дітей із мовленнєвими порушеннями особливо важливою є невербальна експресія через взаємодію із піском та водою. К.Г. Юнг стверджував, що «гра у пісок» вивільняє заблоковану чи пригнічену психічну енергію, що дозволяє трансформувати і спрямувати її на розвиток особистості дитини.

В іграх з піском суттєво розвивається тактильна чуттєвість, як основа «ручного інтелекту», більш гармонійно і інтенсивно розвиваються всі пізнавальні функції

(сприймання, увага, пам'ять, мислення) а також мова і моторика, удосконалюється предметно-ігрова діяльність, що в подальшому сприяє розвитку сюжетно-рольової гри і комунікативних навичок дитини.

Мета пісочної терапії – не змінювати дитину, не прищеплювати їй якісь спеціальні поведінкові навички, а дати можливість бути самою собою, самовиражатися.

Для організації ігор з піском необхідно:

Ящик (пісочниця). Традиційний його розмір у сантиметрах 50x70x8, дно та стіни – пофарбовані в блакитний, або синій колір. Дно символізує воду, бортики - небо.

Пісок –повинен мати сертифікат якості. **Різновид:** кінестичний, кварцевий, річний.

Пісок повинен проходити термообробку. Обов'язково міняти його потрібно раз на місяць.

Набір мініатюрних предметів та іграшок, в сукупності що символізують світ. У класичній пісочної терапії існує наступна класифікація предметів, використовуваних у процесі створення пісочних картин. А також, те що зустрічається в навколишньому світі, може зайняти гідне місце в колекції. Якщо для занять не вистачає яких-небудь фігурок-образів, їх можна виліпити з пластиліну, глини, тіста, вирізати з паперу. Зберігати при цьому техніку безпеки.

Вода (при необхідності використання).

Основні задачі пісочної терапії в роботі з дітьми логопедичних груп, це:

Релаксація, зняття м'язової напруги. Можливо застосовувати такі вправи, як: «Пісочний дощик», «Чуттєві долоньки», «Чарівні візерунки», «Чарівні сліди».

Концентрація уваги, пам'яті. Застосування таких вправ, як: Що справа, зліва, зверху, знизу?, «Хто сховався», «Веселі перетворення», «Хто швидше», «Пісочні будівники».

Стабілізація емоційного стану. Застосування таких вправ, як: «Переможець гніву», «Будиночок добра».

Розширення мовного запасу. Застосування таких вправ, як: «Казкарі Піщаної країни», «Шукалки», «Хто це був?».

Комунікація. Вправи «Мій острів», «Наша казкова подорож».

Порушення мови у дітей дошкільного віку

Мовлення - дуже складна психічна функція. Мова виконує в житті людини найрізноманітніші функції - спілкування, передачі накопиченого досвіду, регуляції поведінки і діяльності. Щоб виконати всі свої функції, мова проходить складний послідовний шлях розвитку, тісно пов'язаний із загальним психічним становленням дитини.

Порушення мови найчастіше зустрічаються серед дітей дошкільного віку. Порушення мови може негативно впливати на формування особистості дитини, спонукати до розвитку негативних рис характеру, порушенням емоційно-вольової та комунікативної сфер.

Взаємодія та плідна робота практичного психолога та педагога - логопеда дає змогу створити комфортне середовище для розвитку дитини, яка має порушення мовлення.

Логопед – корегує та розвиває мову, а психолог – активізує мовну діяльність дитини.

Корекційно-розвивальне заняття

«Пісочна країна»

Цільова аудиторія: діти логопедичних груп (як групова, до 4 чол., так і індивідуальна).

Мета: розвиток пізнавальної сфери, гармонізація емоційного стану, тренування дрібної моторики рук, зняття м'язової напруги, розвиток комунікативної сфери.

Матеріали: пісочниця, іграшки, вода.

Хід заняття

Психолог. Сьогодні ми познайомимось з казковою країною, яка знаходиться в чарівному місці, а саме в цьому ящику. Дітям показується пісочниця. В ній є пісочок, небо і море, та різноманітні іграшки, а також тут можуть жити ваші чарівні історії. В кожній країні є свої правила, і в нас також вони є.

Ознайомлення дітей з правилами гри в пісочниці: не можна навмисно викидати пісок з пісочниці, не можна кидати пісок в інших, після гри в піску потрібно скласти іграшки, та помити руки.

Психолог пропонує дітям вправу «Чуттєві долоньки». Кожна дитина торкається лодонями піску, і розповідає свої відчуття. Потім дітям пропонується закопати ручки в пісок та з заплющеними очима відгадати з чиею долонькою вони зустрілись.

Потім пропонується пройтись долоньками як зайчик, слоненятко, змійка та інші.

Вправа «Хто заховався». Психолог пропонує дітям заплющити очі, та самому швидко сховати іграшку в пісочниці. Діти розплющують очі, і за допомогою загадки, знаходять іграшки в піску. Також можна з дітьми зробити рухову вправу, наприклад потягнутись як котик, та помуркотати. Іграшок може бути декілька. Загадок до 3-4.

Загадка: Ця тварина вже від ранку

Нам співає колисанку,

Нявкає, муркоче,

Бо сметанки хоче.

Що це, діти, за воркотик?

Це пухнастий сірий... (котик).

Вправа «Вправа «Пісочний вітер» (Дихальна вправа). Діти вчаться керувати вдихом - видихом, не зтягуючи пісок в трубочку. Можна запропонувати сказати приємне побажання своїм друзям, подарувати побажання пісочної країні, «задуваючи його в пісок». Вони можуть також видувати поглиблення, ямки на поверхні піску. Для цих ігор знадобляться одноразові трубочки для коктейлю.

Вправа «Мій дім». Психолог розповідає дітям, що в пісочній країні може іноді йти дощик. За допомогою пульвілізатора мочимо пісок. Ось і дощик зробив свої відбитки. Психолог запитує у дітей, можна тепер з мокрого піску зробити дім для тваринки (наприклад котика, чи мишки). І пропонує дітям зробити норки для тваринки, яку вони виберуть. Потім розповісти про своїх жителів, чим вони займаються, щ їдять, з ким спілкуються та інше. І якщо є час, то можна пограти всім разом з тваринками. Психолог вибирає тему, яка найбільш актуальна для данної групи дітей.

Вправа «До побачення, пісочок». Психолог просить «ніжно, а потім сильно попрощатися з піском», тобто різними способами доторкнутися до піску.

- Діти торкаються до піску по черзі пальцями однієї руки, потім іншої руки, потім всіма пальцями одночасно.
- Дитина з напругою стискає кулачки з піском, потім повільно висипає його в пісочницю.

Використана література

1. Сакович Н.А. Технологія гри в пісок. Ігри на мосту. - М : Мова, 2008.
2. Кичура В. Конспекти занять з використанням пісочної ігротерапії з дітьми старшого дошкільного віку //Дошкільна педагогіка /травень/2008
3. Зінкевич - Євстигнєєва Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум з креативної терапії /СПб. : Мова: ТЦ Сфера, 2001.
4. Зінкевич - Євстигнєєва Т.Д., Грабенко Т.М. Корекційні розвиваючі і адаптують гри М : Дитинство - Прес, 200 119.
5. Андрунь С. Чудеса з піску //Обруч № березні 2007
6. Ахуджакова С.А. Форми спілкування старших дошкільників і особливості їх мовного та інтелектуального розвитку. – Ташкент, 2001. – 111с.
7. Богач Л. Механізми розвитку тяжких форм мовленнєвих розладів / Дефектологія. – 2009. - №3. – С. 21–25.
8. Пічугіна Т. До питання диференціальної діагностики мовленнєвих порушень у дітей з нервово-психічними захворюваннями / Дефектологія. – 2002. – №3. – С. 34–37.
9. Эльконин Д. Б. Психология игры. – М., 1999. – 263 с.



**«Я вірю в те, що
кожен із нас,
приходячи в цей
світ, може
зробити його
краще, ніж він
був до нього»**

Кальник Марина Геннадіївна

Практичний психолог

Дніпровського індустріально - педагогічного технікуму з 2014 року .

Закінчила Класичний приватний університет, Базовий курс і Сімейний курс Позитивної Психотерапії.

Член Українській Спільноти Психотерапевтів із 2012 року.

Автор та координатор діючих проектів у ДППТ: Релакс «Фіолет», Клуб психологічного розвантаження «Райдужний».

Тел. 067-71-47-953

Ел.адреса: psiholog2014@ukr.net

Сенс життя...як психологічний феномен

Сенс життя як психологічний феномен включає певну ієрархію «великих» і «малих» сенсів (В.Е. Чудновський). Тут все залежить не лише від вмісту головного сенсу, але і від характеру його співвідношення з іншими «малими» життєвими сенсами. Якщо міняється структурна ієрархія, змінюється і змістовна сторона сенсу життя. Таким чином, структура сенсу життя є динамічна ієрархія, в якій час від часу відбуваються переміщення (В.Е. Чудновський).

В.Е.Чудновський також відзначає вплив сенсу життя на успішність в різних областях діяльності, переживання повноти життя, задоволеність нею, або інакше, на суб'єктивне благополуччя. Прагнення до смислу є центральним мотивом людського існування, завдяки реалізації смислу особистість здійснює себе. Так, В.Е. Чудновський зазначав, що смисл життя - це особливе психічне утворення, яке має свою специфіку становлення і може суттєво впливати на життя людини .

Д.О. Леонтьев визнає смислову сферу головною підструктурою особи, ядром, що визначає її етичне відношення до світу, і визначає її як, особливим чином організовану, сукупність смислових утворень (структур) і зв'язків між ними, які забезпечують смислову регуляцію цілісної життєдіяльності суб'єкта у всіх її аспектах». Смислова сфера людини і є, по суті, реалізація його життя, реалізація смисла життя, оскільки виражає залежність людини від зовнішнього світу і організовує його внутрішній світ, в цілому задає спрямованість особі.

Д.О. Леонтьев вважає, що у феноменологічному аспекті сенс життя можна визначити як більш менш адекватне переживання доцільної спрямованості власного життя. При цьому, з психологічної точки зору головним є не свідоме уявлення про сенс життя, а насиченість реального повсякденного життя реальним сенсом. Всі спроби сконструювати собі сенс життя інтелектуальною дорогою будуть швидко відкинуті самим життям. Лише спрямованість життя, яка склалася об'єктивно, несе в собі справжній сенс. Усвідомити і сформулювати сенс свого життя - означає оцінити своє життя в цілому.

У відомій книзі В. Франкла «Людина у пошуках сенсу» сенс життя розглянутий, перш за все, в площині цінностей, до яких прагне людина і які можуть стати сенсом його життя. Основна теза В. Франкла: «людина прагне до знаходження сенсу і відчуває фрустрацію, або екзистенціальний вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим».

Пошук смислу життя - специфічна людська потреба, свідомо реалізація котрої наближає людину до її сутнісних витоків . Наявність смислу дозволяє людині досягти максимальної повноти існування, а втрата смислу принижує її, робить «жалюгідною і загубленою» (К.Г. Юнг). Смысл життя розглядається як актуальне переживання, властиве людині внутрішнє сприйняття психічних взаємозв'язків, що виникає завдяки внутрішній роботі (К.Ясперс). Для кожної людини в конкретний період часу смысл є унікальним і єдиним, він народжується у результаті його відкриття і постійно змінюється, а смисловтрата приводить до спроб заповнити "екзистенційний вакуум" і пошуку щастя за допомогою псевдосмислів - прагнення до успіху, влади, споживання і т.ін. (В. Франкл).

Людина прагне до знаходження сенсу життя. Нереалізоване прагнення відчувається як фрустрація або екзистенціальний вакуум. Смысл не може бути даний людині, але він може його знайти. Знаходження цінності - перший крок до осмисленості життя, далі цінності мають бути реалізовані в продуктивних творчих діях людини. («Людина у пошуках сенсу» В.Франкл.)

Ціннісні стосунки актуалізуються скрізь, де людина стикається з чимось, що нав'язане долею, чого вже не можна змінити. З того, яким чином людина приймає «дарунки» долі, особливо сумні, як вона симілює ці труднощі в своїй душі, виникає безліч потенційних цінностей. Це означає, що людське життя може бути наповнене не лише творінням і насолодою, але і стражданнями. Цінності відношення підрозділяються на осмислене відношення болю, провини і смерті. «Страждання має смысл, якщо змінює щось в самій людині» (В. Франкл). Таким чином, можна стверджувати, що життя будь-якої людини, оскільки воно до чогось спрямоване, об'єктивно має і смысл, який, проте (як ми вже знаємо), може не усвідомлюватися людиною до самої смерті. В той же час життєві ситуації (або психологічні дослідження) можуть ставити перед людиною завдання на усвідомлення сенсу свого життя. Усвідомити і сформулювати смысл свого життя - означає оцінити своє життя цілком.

УВАГА!

*Всім авторам
електронного журналу*

ІНСАЙТ–

вручається

СЕРТИФІКАТ

*про публікацію Вашої
статті в журналі.*

Творчих всім ІНСАЙТІВ в

НОВОМУ РОЦІ.