

# АЛГОРИТМИ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Том 2



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
**УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**АЛГОРИТМИ ДІЯЛЬНОСТІ  
ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ**

*Методичний посібник*

ТОМ 2

*За загальною редакцією  
В.Г. Панка*

Київ-2020  
УНМЦ  
практичної психології і соціальної роботи

**Авторський колектив 2 тому:**

Боднар Л.І. (розділ 6), Вашкеба Ю. М. (розділ 1),  
Дєдов О.А. (розділ 4), Заслонкіна О.П. (розділ 2),  
Паламарчук А.Г. (розділ 5),  
Романовська Д.Д.(розділи 1, 2, 3, 4, 5, 6),  
Твардовська О.І. (розділ 3), Торопій Г.С. (розділ 5).

За загальною редакцією доктора психологічних наук,  
професора **В. Г. Панка**

*Рекомендовано до друку Вченою радою Українського науко-  
во-методичного центру практичної психології і соціальної  
роботи (протокол №7 від 24.10.2019 р.)*

**Рецензенти:**

**Гніда Т.Б.** – кандидат педагогічних наук, методист Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»;

**Каменищук Т.Д.** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами.

**А45 Алгоритми** діяльності працівників психологічної служби : Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с.

ISBN 978-617-7118-32-8

ISBN 978-617-7118-37-3

Методичний посібник «Алгоритми діяльності працівників психологічної служби» розроблено в рамках виконання наукового дослідження «Науково-методичні засади розроблення та впровадження алгоритмів, циклограм, діагностичних мінімумів діяльності працівників психологічної служби системи освіти» (номер державної реєстрації 0117U000162).

Представлені у виданні алгоритми можуть бути застосовані практичними психологами в процесі професійної діяльності. Впровадження алгоритмів у діяльність працівників психологічної служби сприятиме стандартизації процесу надання допомоги учасникам освітнього процесу, зменшать ймовірність похибок чи помилок і можуть бути основою для створення протоколів.

Методичний посібник підготовлено за матеріалами психологічної служби Чернівецької області.

ISBN 978-617-7118-32-8  
ISBN 978-617-7118-37-3

© УНМЦ практичної психології  
і соціальної роботи, 2020

1. Формування сприятливого психологічного клімату та конструктивних взаємин у дитячих колективах	4
2. Психологічний супровід обдарованих підлітків у процесі підготовки до інтелектуальних змагань	19
3. Психологічний супровід випускників під час підготовки та в процесі проходження зовнішнього незалежного оцінювання	40
4. Психологічний супровід дітей внутрішньо переселених осіб та дітей, що опинилися у складних життєвих обставинах	61
5. Алгоритм профілактики девіантної поведінки серед дітей та підлітків	76
6. Алгоритм профілактики правопорушень серед учнів	90

# 1. ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА КОНСТРУКТИВНИХ ВЗАЄМИН У ДИТЯЧИХ КОЛЕКТИВАХ

**Проблема.** Сучасний етап впровадження нових освітніх стандартів в українській школі визначив перед працівниками психологічної служби низку завдань, які необхідно розв'язувати в процесі професійної діяльності на засадах гуманізації та гуманітаризації. Серед цих завдань проблема формування сприятливого психологічного клімату, в контексті створення безпечного освітнього середовища, набуває виняткового значення. Школа стає соціальним інститутом, в якому учень одержує не лише основи знань, а й основи життєдіяльності, вчиться взаємодіяти в колективі, працювати в команді. Характерна риса справжньої школи – це сприятливий клімат, що визначає ставлення вчителів і дітей до всього, що відбувається, як до особисто значущого, важливого і цікавого [10].

Учніський колектив – складне соціальне утворення. Навчальна, трудова, ігрова, та інші види діяльності повинні бути організовані так, щоб зміцнювався та розвивався дух дружньої підтримки, взаємоповаги.

Середовище, у якому обертається учень, може бути сприятливим і несприятливим. Якщо воно несприятливе для розвитку учня, він витрачає значні сили або на пристосування до нього, або на боротьбу. При наявності сприятливого середовища найбільш повно розвивається індивідуальність, творчі здібності учня [1]. Умови, в яких відбувається взаємодія членів колективу, впливають на успішність, задоволеність освітнім процесом і результатами навчання. Ось чому проблема вивчення психологічного клімату в учнівських колективах та його формування є дуже важливою в закладі освіти.

**Мета проєкту:** визначити особливості та шляхи формування сприятливого психологічного клімату та конструктивних взаємин в учнівських колективах.

Для досягнення мети ставляться такі **завдання:**

- з'ясувати особливості сприятливого та несприятливого психологічного клімату в колективі;
- визначити перелік методик, за якими можна здійснювати дослідження психологічного клімату в учнівському колективі;
- скласти практичний алгоритм формування безпечного освітнього середовища, соціально-психологічного клімату та конструктивних взаємин у шкільному колективі.

**Цільові групи:** проєктна активність спрямована на учнів 5-11 класів, класних керівників, педагогів, батьків та фахівців психологічної служби, адже психологічний комфорт залежить від того, як складаються відносини між педагогами і дітьми, дітей між собою, педагогами і батьками.

**Опис проєкту.** Незважаючи на те, що вивченням питання психологічного клімату займалося багато вчених, сьогодні в переважному числі наукових робіт розглядається, насамперед, психологічний клімат у трудових і наукових колективах. Значно менше дослідники торкаються цієї проблеми в дитячих і педагогічних об'єднаннях.

Колектив – це засіб формування особистості учня, це складова освітнього середовища, яка впливає (іноді визначає) траєкторію його професійно-особистісного розвитку. Щоб стати колективом, група повинна пройти нелегкий шлях якісних перетворень. А. С. Макаренко на основі тривалих спостережень і експериментів дійшов висновку, що первинний колектив, який не розкладається на підгрупи, повинен складатися з 7-15 чоловік. Тому в класах, де 30 і більше учнів, функціонування колективу як первинного вимагає значної педагогічної роботи. Для цього вчителю потрібно спрямовувати вузько групові інтереси на загальну користь, що сприятиме формуванню цілісного первинного колективу [3]. Зрозуміло, що колектив стає засобом формування особистості лише тоді, коли він характеризується позитивним психологічним кліматом.

У науковій літературі вживаються різні терміни: «соціально-психологічний клімат», «морально-психологічний клімат», «психологічний настрій», «психологічна атмосфера», «соціально-психологічна обстановка» та ін.

Одним із перших розкрив зміст психологічного клімату В. М. Шепель [11]. Психологічний клімат, на його думку – це емоційне забарвлення психологічних зв'язків членів колективу, що виникає на основі їх симпатії, збігів характерів, інтересів, схильностей. Він вважав, що клімат стосунків між людьми складається з трьох складових. Перша складова – це соціальний клімат, який визначається усвідомленням спільних цілей і завдань організації. Друга складова – моральний клімат, який визначається прийнятими моральними цінностями організації. Третя складова – це психологічний клімат, тобто ті неофіційні відносини, які складаються між працівниками. У цілому, цей феномен прийнято називати соціально-психологічним кліматом колективу організації [3].

Соціально-психологічний клімат – це якісний бік міжособистісних стосунків, що виявляється у сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній діяльності колективу та всебічному розвитку особистості в групі [8].

Психологічний клімат колективу створюється і виявляється в процесі спілкування, на тлі якого реалізуються групові потреби, виникають і вирішуються міжособові й групові конфлікти. У цьому процесі набувають виразного характеру приховані ситуації взаємодії між людьми: змагання або таємне суперництво, товариська єдність або кругова порука, грубий тиск або свідомо дисципліна [8].

Основні характеристики позитивного психологічного клімату в класі [3]:

- У класі переважає життєрадісне емоційне тло взаємин між учнями; відносини будуються на принципах співпраці, взаємодопомоги, доброзичливості; в класі присутня атмосфера співтворчості, партнерські взаємини; у відносинах переважають схвалення і підтримка, критика на адресу однокласників висловлюється з добрими побажаннями. Існують норми справедливого і шанобливого ставлення до всіх членів учнівського колективу. У класі високо цінують такі риси особистості як відповідальність, чесність, толерантність.

- Учні класу активні, всі об'єднані в одну групу. Успіхи

чи невдачі окремих учнів класу викликають загальне співпереживання або радість. Угруповання всередині класу відсутні.

Психологічний клімат може бути сприятливим чи несприятливим. До складових сприятливого психологічного клімату відносяться: переважання в колективі атмосфери взаємної уваги, шанобливого ставлення людей один до одного, духу товариства, взаєморозуміння, згуртованості, почуття захищеності і емоційного благополуччя кожного, що сполучається з високою внутрішньою дисципліною, принциповістю, відповідальністю та ін. [5].

До складових несприятливого психологічного клімату варто віднести ворожість, страх, недовіру, почуття незадоволеності, пригніченості, самотності, обмеженості, дискримінації та ін. Наявність такого негативного психологічного клімату веде до взаємного нерозуміння, до того, що діти не можуть змістовно спілкуватися і продуктивно діяти, не почувають себе прийнятими на рівних, не мають друзів, хороших приятелів у своєму класі. Як наслідок – конфліктна ситуація в класі, агресивна поведінка, та негативне ставлення учнів до навчання.

У випадку, коли психологічний клімат виявляється нездоровим, виникає потреба з'ясувати причини, що призвели до цього.

Негативна поведінка дітей досить часто має глибокі психологічні причини. Поведінка кожного учня так само, як характер психологічного клімату в класі залежать, перш за все, від індивідуальних психологічних особливостей дітей. Часто дитина підсвідомо домагається уваги, тому що боїться самотності, боїться, що про неї забули, не помітили. Або ж за неадекватною поведінкою приховується відчай, втрата надії на успіх. Дитина може взяти нав'язану їй роль невдахи, нездібної, безнадійної людини, яка у відповідь на невдачі зненавиділа весь світ. Ці та багато інших причин призводять до того, що в класі складаються негативні стосунки між дітьми, формується нездоровий психологічний клімат. А він веде до взаємного нерозуміння, до того, що діти не можуть змістовно спілкуватися і продуктивно взаємодіяти, не почуваються прийнятими на рів-

них, не мають друзів, хороших приятелів у своєму класі. Як наслідок – конфліктна ситуація в класі, в яку можуть бути втягнуті всі учні [6].

Попередити й уникнути конфліктів можна, якщо зробити всебічний аналіз конфліктної ситуації, і спробувати знайти взаємоприйнятне рішення, щоб не тільки зберегти нормальні стосунки між опонентами, а й домогтися взаємовигідної співпраці. Для цього потрібно з'ясувати [8]:

- чи дійсно є суперечності, через які варто конфліктувати;
- чи є гарантія досягнення бажаного результату в конфлікті;
- яка ціна перемоги або поразки;
- які наслідки конфлікту;
- як реагуватимуть на конфлікт ті, хто поряд?

Для розв'язання конфліктів можна запропонувати також такі техніки [5]:

- техніка оволодіння конфліктною ситуацією, тобто уявне відсторонення себе від ситуації настільки, щоб мати можливість правильно її оцінити;
- раціонально-інтуїтивний метод – пригашення негативних емоцій, а потім, використовуючи розум або інтуїцію, формулювання можливих рішень.

Оскільки психологічний клімат колективу складається з внутрішніх психічних станів кожного члена колективу, то важливо не пропустити й вчасно помітити зміни цього стану в окремих учнів: ворожість до оточення; пригніченість; неадекватна поведінка; спалахи гніву, агресія.

Також серед сучасної учнівської молоді, в класних колективах останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів та третирування, здійснюваних самими дітьми одне до одного. Такі стосунки дітей в учнівському колективі отримали назву шкільний булінг, розповсюдження якого впродовж останніх років визнано в освітній практиці та є соціальною проблемою [9].

При порушенні позитивної атмосфери в колективі спершу визначається основне коло проблем колективу: характеристики і фактори сприятливого і несприятли-

вого психологічного мікроклімату, необхідно визначити рівень його розвитку, а потім вже шукати закономірності та шляхи формування. З метою формування конструктивних взаємин психологу варто орієнтувати учнів на опанування способами спілкування з людьми, на створення моральної атмосфери колективу. Навчити цього дітей може і повинен перш за все педагог [3].

Фахівцям психологічної служби спільно з класними керівниками необхідно постійно проводити профілактичні заходи з метою згуртування дитячого колективу та запобігання виникненню таких негативних явищ в учнівських колективах як булінг, інтолерантність, агресія та конфлікт. Тому варто проводити системну діагностику психологічної атмосфери, якості взаємин, що склалися в класі, індивідуальні та групові бесіди, консультації, корекційні заняття, психологічну просвіту учнів, вчителів та батьків тощо.

Для поліпшення психологічного клімату в дитячому колективі відомий американський психолог Роберт Марzano радить [6]:

- звертатися до дітей на ім'я;
- допомагати дітям відчувати свою значущість, що вони визнані як ним, так і ровесниками;
- частіше використовувати виховні та методичні можливості гумору;
- поганий настрій учителя не повинен впливати на дітей;
- оптимістична установка, віра в дитину – запорука позитивного психологічного комфорту в колективі;
- бути щедрим на похвалу;
- педагогічний такт – засіб гармонізації спілкування;
- невимушено розмовляти з учнями про їх інтереси;
- забезпечувати педагогічну підтримку;
- спиратися на сильні сторони дитини;
- контролювати свої стосунки з "проблемними" дітьми;
- створювати ситуації колективного співпереживання значущих для групи подій;
- привносити загальнолюдські цінності в життя колективу;
- використовувати колективні ігри;

- формувати традиції групи і обов'язкове їх дотримання;
- створити систему морального заохочення учнів;
- вміти побачити і вирішити конфліктну ситуацію серед учнів;
- знати індивідуальні особливості учнів (соматичні, інтелектуальні, психологічні);
- вміти поділяти і передавати відповідальність.

Здоровий психологічний клімат, відсутність конфліктів у класному колективі – показник його зрілості, результат копіткої роботи фахівців психологічної служби і класного керівника, що значно підвищує рівень якості освітнього процесу в школі.

**Методи, методики.** Необхідно проводити бесіди, консультації, дискусії, диспути, «круглі столи», розвивальні вправи, психологічні та рольові ігри, тренінги, розв'язання проблемних ситуацій, вправи на зняття напруги, інформаційні повідомлення на батьківських зборах та психолого-педагогічних семінарах, круглих столах тощо.

**Термін виконання проєкту:** вересень-березень навчального року.

**Кінцеві результати проєкту:** учнівський колектив характеризується толерантністю, дисциплінованістю та високим рівнем згуртованості, сприятливим загальним емоційним кліматом в колективі, досягненням високих результатів здобувачів освіти з навчальних дисциплін, зменшенням рівня дезадаптації та випадків булінгу й агресії, відсутні негативні явища в учнівських колективах. У кожному закладі повинна бути налагоджена і систематично проводиться робота щодо профілактики згаданих негативних явищ.

За результатами діагностики доцільно проводити просвітницьку діяльність: психологічні семінари для вчителів, класних керівників та батьків. Працюючи над даним проєктом, та з метою підвищення психологічної компетентності вчителів, батьків, здобувачів освіти з питань формування сприятливого психологічного клімату, ми прагнемо охопити всіх учасників освітнього процесу.

Критерії ефективності. Позитивна динаміка щодо

формування сприятливого психологічного клімату в класному колективі, покращення показника задоволення життям класу та індекса згуртованості, самооцінки (об'єктивізація або зростання показника), розвиток комунікативних схильностей та зміни стану соціально-емоційного комфорту в класі. Оцінка ефективності здійснюється за допомогою методик, запропонованих у розділі «Діагностика».

### Орієнтовний план роботи щодо формування конструктивних взаємин у дитячих колективах

№пп	Етапи	Зміст заходу	Термін
I.	Збір інформації	<b>Загальні відомості про класний колектив:</b> Кількість учнів, з них хлопців та дівчат, віковий склад, зміна класних керівників, чи були злиття з іншим колективом	Вересень (II – III тиждень)
II.	Діагностика	Вивчення якості міжособистісної взаємодії, індексу згуртованості, стану психологічного клімату. Здійснення аналізу результатів діагностики, оформлення протоколів, постановка або конкретизація завдань корекційної роботи. <b>Методи моніторингу і оцінки ефективності [8]:</b>  <b>Основні</b> • Соціометрія (досліджує міжособистісні міжгрупові стосунки, дає можливість вивчати типологію соціальної поведінки людей в умовах групової діяльності, судити про соціально-психологічну сумісність членів колективу); • Методика «Скільки голів, стільки думок» (визначає рівень згуртованості класу); • Тест «Визначення психологічного клімату в колективі» (допомагає оцінити ставлення до психологічного клімату в колективі кожним його	Жовтень (I – II тиждень)

		<p>членом);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опитувальник (ССДСО) (автор – О. Афанасьєв) (визначення суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих);</li> <li>• КОС-2 (визначення комунікативних і організаторських здібностей людини).</li> </ul> <p><b>Додаткові:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест «Психологічна сумісність»;</li> <li>• Методика визначення міжособистісних стосунків школяра (Рене Жіля);</li> <li>• Методика «Вивчення індексу групової згуртованості» (автор - К. Сішор) (визначення ступеню інтеграції групи, її злиття в єдине ціле).</li> <li>• Референтометрія (дозволяє визначити основні цінності, які прийняті в даному колективі та регулюють внутрішньогрупову активність);</li> <li>• Методика «Ідеальний клас» (для визначення еталонності класного колективу);</li> <li>• Методика визначення рівня ціннісної єдності класу (визначає ціннісні орієнтири учнів класу);</li> <li>• Опитувальник для вчителів і підлітків (допомагає з'ясувати, що думають учителі й підлітки щодо конфліктів у школі, які основні причини конфліктів, хто їх провокує, як вони вирішуються. Опитувальник дає можливість обом сторонам подивитись один на одного уважніше, змушує замислитися про те, що потрібно змінити в собі, щоб спілкування стало менш конфліктним і більш комфортним);</li> <li>• Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки (автор - К. Томас) (дає можливість визначити,</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>як найчастіше поведуться вчителі й підлітки, які форми поведінки в конфлікті вони обирають);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психометричний тест С. Деллінгера (дає змогу визначити тип особистості вчителів і учнів, характеристику їхніх окремих якостей і особливостей поведінки);</li> <li>• Тест для визначення особливостей самооцінювання особистості (дає можливість сказати, наскільки правильно оцінюють себе учасники дослідження: нормальне, завищене або занижене самооцінювання, та як це впливає на конфліктність людини);</li> <li>• Визначення стилю взаємин (дає змогу простежити закономірність виникнення конфліктів та їх частотність залежно від характеристики взаємин двох сторін);</li> <li>• Методика «Виявлення рівня задоволеності учнів різними аспектами життя колективу» (дозволяє визначити, наскільки учні задоволені різними аспектами життя класу).</li> </ul>	
III.	Просвіта	<p>За результатами діагностики дитячого колективу з педагогами та батьками проводяться психологічні студії, арт-майстерні, практикуми, майстер-класи, тренінги з формування позитивного мікроклімату в учнівському середовищі: «Розвиток згуртованості учнівського колективу», «Психологічне благополуччя учнів», «Формування навичок групової взаємодії», «Соціально-психологічний клімат у колективі», «Формування психологічного клімату в колективі», «Шкільна мотивація як компонент психологічної комфортності», «Учителі та учні: мистецтво діалогу»,</p>	Жовтень (III – IV тиждень)



		«Навчання та виховання успіхом», «Індивідуальний підхід в колективній роботі», «Шляхи вирішення конфліктів» тощо. Провести психолого-педагогічні консилиуми (при виявленні дітей, які мають низький соціальний статус в учнівському колективі або дезадаптовані): 1. «Створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі» 2. «Шляхи формування конструктивних взаємовідносин в дитячих колективах»	Листопад (I тиж-день)  Березень (III тиж-день)
IV.	Корекція	Формувати сприятливий психологічний клімат та конструктивні взаємини можна з допомогою <u>ігрових прийомів</u> корекції згуртованості колективу: Вправи «Твоє ім'я» (лагідні, пестливі форми імені), «Комплімент другові» («Я люблю тебе за те, що ...»), «Клубочок побажань», «Малюнок на спині», «Сліпий і поводитир», «Маятник» («розвиває довіру, почуття безпеки в групі»), «Корабель зазнав аварії», колаж «Дружба», «Мій клас», Створення правил класу, Створення «Щоденника класу», проведення «Днів класу», святкування «Тиждень Доброго ангела» та «Дня іменинника». Корекційний інструментарій [8]: • корекційна програма «Тренінгове опанування проблемно-вирішальної поведінки» (Д.Д. Романовська); • діагностично-корекційна гра «Сонік приходить на допомогу»; • тренінгова програма «Розвиток згуртованості шкільного колективу» (В.І. Телешман);	Листопад – грудень

		• тренінгова програма «Формування позитивного психологічного мікроклімату в учнівському та педагогічному колективах» (Т.І. Яновська); • методичний посібник «Психологічні стратегії формування позитивного мікроклімату в начальному закладі» (Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук).	
V.	Заключний етап	Повторне діагностування з використанням методів моніторингової оцінки. Відслідковування динаміки групових процесів. Аналіз проведеної роботи. Визначення критеріїв її ефективності.	Січень (II тиждень)

### Ресурси:

#### Кадрові:

Для ефективної реалізації проєкту необхідно, щоб фахівці мали вищу освіту за спеціальністю «психолог», «практичний психолог», або «соціальний педагог». Також у закладі освіти мають бути створені належні умови праці для фахівців (кабінет, оснащений відповідно до вимог; матеріальне забезпечення, канцтовари тощо).

#### Інформаційні:

Ефективність психологічного супроводу формування позитивного мікроклімату в класних колективах забезпечать методичні розробки, рекомендовані і розміщені на сайтах Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України [2, 4, 7], відділу психологічного забезпечення Інституту модернізації змісту освіти МОН України, сайтах обласних центрів практичної психології, в тому числі і на сторінці науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи сайту Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області.

#### Можливі ризики і перешкоди.

Підсумовуючи вище сказане, можна зробити висновок, що тема психологічного клімату взагалі, а також в шкільному колективі, не є новою. Але кожен освітній за-

клад – це свій колектив, а кожен колектив – індивідуальний організм, що розвивається. І тому кожен заклад освіти має свої специфічні проблеми й конфліктні ситуації, і вирішує їх по-різному.

Перешкодами у здійсненні психологічного супроводу з формування позитивного мікроклімату можуть бути: наявність бар'єрів у спілкуванні між психологом і класними керівниками; відсутність управлінської підтримки з боку адміністрації закладу в цьому питанні.

Які висновки дозволив зробити наш проєкт?

- Сприятливий психологічний клімат і гармонійно розвинена особистість – поняття, які тісно пов'язані між собою.

- Чим краще сформований психологічний клімат в колективі, тим яскравіші його окремі особистості.

- Формування сприятливого психологічного клімату в колективі – справа непросте, але можливе для тих педагогів, що бажають докласти для цього зусилля.

- Всі колективи мають свій індивідуальний психологічний клімат, який тим або іншим чином сприятливо впливає на його членів.

- І вчителі, і підлітки, здебільшого, хочуть працювати над поліпшенням клімату в своїх колективах, учитися на своїх помилках, щоб не повторювати їх надалі.

- Чим вищі комунікативні здібності людини, чим більш цільною особистістю вона є, чим довірливіші стосунки з іншими вона створює, тим менше конфліктних ситуацій виникає в неї під час спілкування.

- Школярі відчують потребу в більш близьких і відкритих стосунках з учителями. Нажаль, такі взаємини вдається налагодити не з усіма вчителями. І залежить це, насамперед, від учителів, від їхніх життєвих цінностей, пріоритетів, психологічного настрою. Авторитет учителя – це та повага, що формується в результаті важкої і постійної праці.

## Використана література

1. Баранова Н. Психологічний клімат у колективі. Редак-

ція загальнопедагогічних газет, бібліотека «Шкільного світу». Київ, 2003. 112 с.

2. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор. В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/713246/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82\\_%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%BC%D1%83%D0%BC%D0%B8.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/713246/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82_%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%BC%D1%83%D0%BC%D0%B8.pdf)

3. Ілащук О. В., Шурубуря С. Т. Методичні рекомендації з формування позитивного психологічного мікроклімату педагогічних та учнівських колективів. Черновці : Департамент освіти і науки Чернівецької облдержадміністрації, 2012. URL: <http://oblosvita.com/navigaciya/novyny/3604-metodichni-rekomendaciyi-z-formuvannya-pozitivnogo-psixologichnogo-mikroklimatu-pedagogichnix-ta-uchnivskix-kolektiviv.html>

4. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, Ю. А. Луценко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/709623/1/%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%B3.pdf>

5. Назаренко Г. І. Формування позитивного психологічного клімату в дитячому колективі. *Початкова школа*. 2010. URL: [http://pochshkola.blogspot.com/2010/02/blog-post\\_04.html](http://pochshkola.blogspot.com/2010/02/blog-post_04.html).

6. Назаренко Г. І., Філіппова Н. О. Створення позитивного психоемоційного клімату в шкільному колективі : метод. посіб. для вчителів, психологів, керівників навчальних закладів. Харків : ХОНМІБО, 2008. 176 с.

7. Психологічна служба: підруч. / за наук. ред. В.Г. Панок, А.Г. Обухівська, В.Д. Острова та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/705662/1/ps\\_sluzzba.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/705662/1/ps_sluzzba.pdf)

8. Романовська Д. Д., Ілащук О.В. Психологічні стратегії формування позитивного мікроклімату в навчальному закладі : метод. посіб. Чернівці, 2012. 180 с.

9. Тулупова Т. В. Сприятливий психологічний клімат в колективі як запорука розвитку гармонійної особистості. Київ : Острів знань, 2006. URL: <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-4F17BB5089A13/list-A863690726>.

10. Усенко І. С. Шляхи формування здорового психологічного клімату в класі. Абеткаленд, 2017. URL: <https://abetkaland.in.ua/shlyahy-form-zdorpsy-klimatu/>.

11. Шепель В. М. Человековедческая компетентность менеджера. Управленческая антропология. Москва : Дом педагогики, 2000. 544с.

## 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ

---

**Проблема.** У сучасному світі на перший план виходять цінності особистісного розвитку й самореалізації. Сьогодні у нашому суспільстві актуальною є потреба в особистостях, які готові демонструвати не лише кількісний рівень засвоєних знань, але й уміння застосовувати здобуті знання на практиці, співставляючи їх з власними цінностями та життєвими переконаннями [17].

Відтак перед закладом освіти постає завдання виявлення та відстеження дитячої обдарованості, забезпечення умов задля ефективного розвитку креативної особистості обдарованої дитини, її здатності до творчих і незалежних дій в навчальних та життєвих ситуаціях, які з'являються перед нею в контексті взаємодії з навколишнім соціумом [17, с. 188].

Актуальним є питання психологічного супроводу обдарованих підлітків. Беззаперечним є той факт, що підлітковий вік є одним із складних періодів життя людини. Підлітки інтегруються у широкий соціальний простір, швидко розвиваються, починають відчувати себе дорослими, прагнуть до автономії та незалежності, відчують потребу у визнанні оточуючими їхньої самостійності та значущості. Разом з тим прояви внутрішнього світу підлітка пов'язані з амбівалентністю та нестійкістю почуттів, глибокою внутрішніми суперечностей, які виникають у цьому віці. Під час роботи з обдарованими підлітками слід брати до уваги, що вікові психологічні особливості у них можуть ще більше загострюватись.

Численними дослідженнями встановлено, що у підлітковому віці стрімко зростає багаж знань та умінь, пізнання свого «я» та опанування нової соціальної позиції [3]. Крім того, як встановила О. Нечаєва [9], є певні фактори, які з віком заважають обдарованій дитині зберегти ті якості,

якими вона була наділена від народження та які допомагали їй у дошкільному дитинстві оволодівати новою інформацією, розкривати безліч секретів навколишнього середовища.

Одним із таких факторів дослідниця вважає особливості спілкування обдарованих дітей з оточуючими: обдаровані діти схильні до відстоювання та доведення справедливої позиції, піддавати сумніву висловлювання інших, можуть мати невисоку зацікавленість у роботі з однолітками, надаючи замість цього перевагу спілкуванню з більш емоційно зрілими і самодостатніми людьми.

Також О. Нечаєва звертає увагу на певну категорію учнів, які при наявності високого інтелектуального потенціалу мають низьку мотивацію до його реалізації у будь-яких сферах. Зокрема, важливо враховувати, що підлітковий вік як обдарованої, так і «звичайної» дитини характеризується значною нестабільністю самооцінки. У випадку прояву обдарованості до цього додаються такі фактори, як високий рівень вимог до себе та своїх здібностей, а також посилені вимогливість до інших, внаслідок чого у обдарованих дітей нерідко виникають сильні руйнівні переживання, зменшення впевненості у власних силах, конфлікти з оточуючими та прояви захисної агресії [9].

Усе це робить обдарованого підлітка особливо чутливим та вразливим до ситуацій навколишньої дійсності. Якщо його поглядів не поділятимуть, він може замкнутись та втратити інтерес і наснагу до навчання, прагнення до самовдосконалення і особистісного зростання. Незважаючи на наявність у підлітків потенційних можливостей до самостійності у виборі способів дій, інтелектуальної та соціальної зрілості, рефлексії та здатності до аргументації власних поглядів та переконань, психіка підлітка є чутливою та нестійкою [17].

Реалізувати свій творчий потенціал, творче мислення, відчути життєвий успіх дозволяє підліткам участь в олімпіадах, конкурсах. Участь обдарованих дітей в інтелектуально-творчих конкурсах, турнірах найбільше припадає саме на підлітковий вік.

Названі особливості обдарованого підлітка ставлять

особливі вимоги до їх психологічного супроводу під час підготовки до інтелектуальних змагань.

Інтелектуальні змагання мають особливе значення у розвитку творчого потенціалу учнів. Завдання інтелектуальних змагань складні та мають творчий характер. Крім того, вони незвичні для учасників змагань, мають свої особливості та специфічні прийоми вирішення. Емоційне напруження посилюється незвичними умовами проведення та обмеженістю часу на виконання завдань.

Учасники інтелектуальних змагань та інших конкурсів потрапляють у стресову ситуацію, що характеризується пригніченістю настрою та нестабільним емоційним станом. Усі ці чинники викликають тривожність, що може призвести до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги і працездатності, розгубленості [2, с. 4-5].

**Мета проєкту:** формування психологічної готовності обдарованих підлітків до участі в інтелектуальних змаганнях шляхом розвитку пізнавальної активності, стресостійкості та креативності.

#### **Завдання:**

1. Забезпечити сприятливі умови поетапного формування психологічної готовності обдарованих підлітків до участі в інтелектуальних змаганнях.

2. Підвищити стресостійкість підлітків через ознайомлення їх із способами саморегуляції емоційних станів у стресових ситуаціях, а також впевненість у собі та власних можливостях.

3. Знизити рівень тривожності, пов'язаної з участю в інтелектуальних змаганнях.

#### **Цільові групи:**

- Учні 7-8 класів.
- Педагоги (допомога в оволодінні методами позитивного підкріплення обдарованих учнів).
- Батьки (ознайомлення з психологічними особливостями обдарованої дитини, надання рекомендацій з питань побудови довірливих стосунків з підлітком).

#### **Методи, методики.**

Зміст роботи з педагогами передбачає проведення циклу просвітницьких та практичних занять (тренінгу), від-

повідно до потреби та запитів педагогів, але не менше 2-х на початку навчального року (протягом вересня-жовтня). Під час роботи з педагогами рекомендується використовувати інформаційні повідомлення, практичні вправи, роботу в групах, розігрування ролей та розгляд психолого-педагогічних ситуацій. Важливо ознайомити вчителів з психологічними прийомами позитивного підкріплення та сформувати у них установку на застосування цих прийомів у процесі взаємодії з учнями.

Зміст роботи з батьками передбачає проведення циклу просвітницьких та практичних занять (тренінгу), відповідно до потреби та запитів батьків, але не менше 2-х на початку навчального року. Під час роботи з батьками рекомендується використовувати інформаційні повідомлення, практичні вправи, роботу в групах. Важливо ознайомити батьків з психологічними особливостями обдарованої дитини та психологічними прийомами позитивного мотивування, відпрацювати навички довірливого спілкування.

Зміст роботи практичного психолога, програма психологічного супроводу обдарованих учнів побудована з використанням арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих технік, візуалізацій, а також аутогенного тренування з метою зниження тривожності, опанування навичок оптимізації емоційного стану при відчутті напруги, страху не впоратися з ситуацією, формування навичок впевненої поведінки, підвищення рівня мотивації участі в інтелектуальному змаганні [5, 7, 15].

**Арт-терапевтичні техніки**, використані у програмі, такі як малювання, кольоротерапія, робота з метафоричними асоціативними картками (наприклад, картки «Креатив»), дозволяють зняти психічну напругу, стабілізувати емоційний стан, зосередитись.

Серед **тілесно-орієнтованих методів** у програмі запропоновані дихальні вправи (ритмізують дихання, підвищують внутрішню стабільність), рухові (для психоемоційної розрядки), фізичний контакт – дотики, погладження, самомасаж (для зняття м'язового напруження).

**Релаксаційні техніки** застосовується для навчання

підлітків доволіно розслаблювати м'язи, що напружуються у тривожних, емоційногенних ситуаціях.

Використання **візуалізацій** допомагає свідомо розслабляти м'язи та візуально відтворювати ресурсні стани у внутрішньому стані підлітка.

**Аутогенне тренування (аутотренінг)** являє собою активний метод саморегуляції стану функціональних систем організму. У програмі використовується для підвищення психічної працездатності та збільшення антистресорних можливостей організму [5].

У програмі використовуються також такі методичні засоби: бесіда, міні-лекція, групова дискусія, інформаційне повідомлення, рольові ігри, інсценування, «мозковий штурм», аналіз історій та ситуацій, метод «репетиції поведінки» (відпрацювання навичок конструктивної взаємодії та розширення ефективного поведінкового репертуару в різноманітних життєвих ситуаціях), завдання на самопізнання.

**Терміни виконання.**

З вересня по квітень навчального року.

**План реалізації психологічного супроводу учнів.**

Форма роботи: індивідуальна або групова (тренінгова).

Заняття проводяться 1 раз на тиждень, тривалість – 1 академічна година.

**I. Діагностичний етап – вересень.**

Діагностика обдарованих підлітків має на меті вирішення таких завдань:

- дослідження рівня та характеристик тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності;
- відстеження рівня соціальної креативності;
- дослідження рівня пізнавальної активності підлітка.

**Пакет методик, рекомендованих для використання:**

**1. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)** (з 12 р.) [10, с. 76-78]. Дана методика дозволяє виявити рівні тривожності, фрустрації (психологічний стан зростання емоційно-вольового напруження, що виникає внаслідок переживання через неможливість досягнення наміченої цілі), агресивності та ригідності (тенден-

ція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

2. **БОДТ – багатощкальний опитувальник дитячої тривожності** (7-18 р.) [13, с. 94-118]. Опитувальник дозволяє оцінити характеристики тривожності у дітей та підлітків шляхом багатовимірної оцінки за 10 параметрами-шкалами.

Шкала 1 – «Загальна тривожність».

Шкала 2 – «Тривога у взаєминах з однокласниками».

Шкала 3 – «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих».

Шкала 4 – «Тривога у стосунках з учителями».

Шкала 5 – «Тривога у стосунках з батьками».

Шкала 6 – «Тривога, пов'язана з успіхами у навчанні».

Шкала 7 – «Тривога, що виникає у ситуаціях самовираження».

Шкала 8 – «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань».

Шкала 9 – «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою».

Шкала 10 – «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою».

Інформативними у нашому випадку будуть шкали 3, 7, 9.

3. **Методика дослідження рівня пізнавальної активності за опитувальником Б. Пашнєва** (з 9 років) [13]. Мета: діагностика рівня пізнавальної активності учнів.

4. **Визначення соціальної креативності особистості** (5-9 класи) [16]. Мета: за допомогою самооцінки поведінки в нестандартних ситуаціях життєдіяльності визначити рівень соціальної креативності.

## II. Основний етап – з жовтня по березень

На етапі реалізації програми психологічного супроводу обдарованих підлітків доцільно застосувати комплекс тренінгових технологій або тренувальних вправ, спрямованих на:

1) розвиток обдарованості через пізнавальну активність обдарованого підлітка;

2) формування психологічної готовності до участі в інтелектуальних змаганнях;

3) розвиток впевненості у собі та комунікативних навичок;

4) розвиток креативності, творчості (вирішення творчих завдань).

Форма роботи: індивідуальна або групова (тренінгова).

Розвиткові заняття проводяться 1 раз на тиждень, тривалість – 1 академічна година.

**Жовтень:** розвиток обдарованості через пізнавальну активність – 4 заняття.

**Листопад-січень:** формування психологічної готовності до участі в інтелектуальних змаганнях – 8 занять.

**Лютий:** розвиток впевненості у собі та комунікативних навичок – 4 заняття.

**Березень:** розвиток креативності, творчості (вирішення творчих завдань) – 4 заняття.

## III. Підсумкова діагностика – квітень

Застосовується набір діагностичних методик, аналогічний I етапу.

Проводиться з метою оцінки ефективності програми.

## Рекомендовані вправи.

### Тренінг

Тренінг проводиться за традиційною для всіх видів тренінгів і тренінгових занять схемою та включає такі покрокові елементи:

1) вступ (повідомлення мети та завдань заняття, привітання, знайомство, напрацювання правил роботи групи, активізація групи, підвищення групової згуртованості, формування найближчої мети);

2) основна частина (вправи, спрямовані на оптимізацію внутрішніх ресурсів та розвиток навичок в оволодінні засобами особистісного саморозвитку; рефлексія попереднього кроку);

3) заключна частина (рефлексія заняття, прощання).

## Рекомендовані вправи для вступної частини.

### 1. Вправа «Особистий момент» [18].

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі, розвиток навичок самопрезентації.

Процедура. Учасники розміщуються на стільцях по колу. Вітання. Повідомлення мети роботи в цілому і заняття окремо.

Далі психолог пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (у кишені, гаманці, сумці тощо). Один член групи (або сам психолог) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники. Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «Я – олівець Олени, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи. Під час вправи психолог фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина не відкрита, не бажає розповідати про свої переживання й надії, промахи й невдачі, це, з одного боку, може створювати в інших враження про успішність, добробут цієї людини, але з іншого – заважає побудові щирих стосунків, взаємодопомозі в групі.

Якщо учасник не зможе зразу включитись у роботу, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

## **2. Вправа «Гора» (для напрацювання учасниками очікувань від тренінгу) [17, с.199].**

Ви можете намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. По закінченні тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори. Після цього учасники напрацьовують правила роботи в групі:

- бути активним;
- критикувати не особистість, а конкретний вчинок;
- дотримуватися принципу конфіденційності;
- включатися у дискусію за власним бажанням;
- діяти за принципом «тут і тепер»;
- толерантно вести полеміку;
- з розумінням ставитись до думок і позицій іншої людини.

Це допоможе змінити уявлення про себе та інших учасників групи, а, відповідно, подолати деякі стереотипи комунікативної взаємодії.

## **3. Руханка «Пересадки» [18].**

*Мета:* зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

*Хід проведення.*

Пропонується помінятися місцями всім тим учасникам, у кого:

- є рідний брат;
- сині очі;
- у кого в березні день народження;
- у кого у вухах сережки;
- хто любить співати;
- вміє грати на музичному інструменті.

## **4. Емоційна гімнастика [18].**

*Мета:* зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

*Хід вправи.*

- порадіти як ... (королева, однорічна дитина, лисиця, солдат, балерина, лев, горобець);
- посидіти як... (бджола на квітці, вершник на коні, пасажир у «Мерседесі»);
- пострибати як ... (кенгуру, кінь);
- здивуватися як ... (немовля, професор);
- насупитись як ... (осіння хмара, розсерджений вчитель);
- посміхнутися як ... (весняне сонце, радісна дитина, кіт на сонечку).

## **5. Руханка «Оплески» [18].**

*Мета:* зняття фізичного та емоційного навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

*Хід проведення.* Психолог розміщує учасників на стільцях по колу, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чогось навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад: «Підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати». Оплески! «Дякую, сідайте». «Підведіться з місць усі ті, хто вміє кататися на гірських лижах». Оплески! «Дякую, сідайте». Далі: «Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали», «Підведіться з місць усі ті, хто мріє навчитися грати у великий теніс»).

## Рекомендовані вправи для основної частини

### Блок «Пізнавальна активність»

#### 1. Вправа «Хто уважний» [18].

Мета: розвиток уваги.

Хід проведення. Протягом кількох секунд учасники повинні порахувати, скільки брюнетів і блондинів у приміщенні, скільки предметів квадратної і округлої форми, скільки книг, зошитів та ін.

#### 2. Вправа «Нецікавий предмет» [18].

Мета: розвиток навичок концентрувати увагу.

Хід проведення. Візьміть будь-який нецікавий предмет (наприклад, ручку) і сконцентруйте на ній всю свою увагу протягом 5 хвилин. Дивіться на неї; думайте про неї; про її використання, її якості, матеріал, з якого вона виготовлена; про процес виготовлення, продаж та ін. Не думайте ні про що інше. Уявіть собі, що вивчення ручки для вас – життєве завдання.

Методичні рекомендації: вправу можна змінювати, але завжди потрібно обирати нецікавий предмет. Усі труднощі цієї вправи полягають в тому, що ви будете відхилятися від суттєвого; постійна концентрація уваги на нецікавих предметах викличе «вольовий інтерес» до них. Коли ви по-справжньому відчуєте такий стан, то зможете зосереджувати свою увагу на чому і кому завгодно.

#### 3. Вправа «Слова, слова, слова...» [18].

Мета: тренування пам'яті.

Перед вами перелік десяти слів. Подивіться на нього протягом 3 хвилин і спробуйте запам'ятати слова. Перегорніть листок з переліком і запишіть слова, які ви зможете пригадати.

Слова: бібліотека, горіх, годинник, олівець, апельсин, квітка, двері, телевізор, ліжка, міст.

Обговорення.

#### 4. Вправа «Послідовність» [18].

Мета: тренування пам'яті.

Прочитайте перелік слів. Якщо бажаєте, можете зробити це двічі. Спробуйте запам'ятати слова в тій послідовності, в якій вони подані.

1. Гойдалка

2. Книжковий магазин
3. Взуття
4. Пожежа
5. Новий рік
6. Стара яблуня
7. Риба
8. Пляшка води
9. Космічний корабель
10. Шоколадне печиво
11. Пальто
12. Річка Ніл
13. Вишневе варення
14. Ліс
15. Лис Микита
16. Кухонна плитка
17. Перукарське крісло
18. Ручний годинник
19. Білка
20. Гора Говерла

### Блок «Формування психологічної готовності до змагання»

#### 1. Гра «Зіграй роль» [18].

Мета: зниження рівня особистісної тривожності, розвиток навичок впевненої поведінки.

Необхідно зіграти роль впевненого учасника конкурсу, який все знає, все вміє, зовсім не хвилюється. Показати це своєю поведінкою, мімікою, мовою.

Обговорення.

#### 2. Вправа «Як було б, якби...» [18].

Мета: гармонізація внутрішнього стану через позитивні образи уяви.

«Якщо ти відчуваєш себе пригніченим, уяви, як би ти почував себе, як би виглядало все навкруги, якби ти був життєрадісним.

Якщо ти відчуваєшся знесиленим, уяви, яким би ти був, якби був сповненим сил». Можна запропонувати дітям після виконання вправи намалювати те, що вони бачили (образ себе успішних, життєрадісних, сповнених сил).

Обговорення.



**3. Вправа «Моя мотивація»** (набір карток «Креатив») [18].

Мета: підвищення рівня мотивації участі в інтелектуальному змаганні.

Хід проведення. Вихованцям пропонується набір асоціативних зображень «Креатив». Необхідно здійснити вибір картки, яка символічно передає рівень мотивації до майбутнього заходу в якому дитина братиме участь.

Далі картка розміщується в центрі листка формату А4 і пропонується намалювати рамку-продовження для обраного зображення.

Обговорення. Що ти можеш зробити, щоб підвищити свій рівень мотивації?

**4. Вправа «Репетиція»** [18].

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток упевненості; навчитись переформулювати завдання і тренуватись в ситуації, що викликає тривогу.

Програються з підлітками ситуації, які викликають у них тривожність. Наприклад, вихованець ніби захищає роботу, пише завдання на олімпіаді, а психолог виконує роль «суворого члена журі» або ж «докірливого батька», а учасники групи – «насмішкуватих товаришів». Детально відпрацьовуються окремі ситуації, методи їх вирішення та способи поведінки дитини.

Однією з причин, що заважають результативній діяльності, є те, що підлітки зосереджені не тільки на виконанні завдання, а й великою мірою на тому, як вони виглядають збоку. З огляду на це необхідно тренувати в них уміння формулювати мету своєї поведінки в різних ситуаціях. Наприклад, під час захисту роботи або виступу потрібно сказати собі: «Я повинен розповісти про...» замість: «Я повинен одержати диплом». Необхідно навчити підлітків вміння розуміти відносно значення перемог і поразок, знижувати значущість ситуації.

**5. Вправа «Аргумент»** [18].

Мета: складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

Хід проведення. «Уявіть, що вам потрібно переконати вашого друга, що конкурс – це лише конкурс, а олімпіа-

да – це лише олімпіада. Знайдіть слова для аргументованої критики панічних думок. Зробіть це за такою схемою:

Моя участь в конкурсі (олімпіаді тощо) буде успішною...

- тому що...
- навіть, якщо...
- незважаючи на...
- оскільки...
- завдяки...
- так само, як і ...
- спираючись на...
- бо я прагну...
- разом з...

Можливо, ці слова стануть дієвою формулою вашого оптимістичного конструктивного настрою у підготовці до конкурсу (олімпіади тощо)».

**6. Вправа «Думки та емоції»** [7, с.111-112]

Психолог малює людину з негативною думкою в голові (наприклад, «Я ніколи не здобуду перемогу»).

Після цього просить підлітків визначити, які емоції та емоційні стани викликає ця думка (наприклад, сум, смуток, сором). Психолог пропонує обрати колір, який відповідає цим емоціям і замальовує чоловічка (сірим, брунатним, темним).



На другому малюнку малюється чоловічок з позитивною думкою (наприклад, «До захисту залишилось мало часу, але я ще підготуюсь і зможу гідно виступити»). Підліткам пропонується так само визначити емоції та емоційні стани (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір для їх позначення (жовтий, зелений, блакитний тощо).

Психолог пропонує дати ім'я кожному чоловічку, і запитує: «Як ви вважаєте, як пов'язані думки з емоціями та емоційними станами?».

### Приклади «шкідливих» думок та альтернативних «корисних» думок

«Шкідливі» думки	Емоції, емоційні стани	«Корисні» думки	Емоції, емоційні стани
«Справи ніколи не підуть краще»	Безнадійність, смуток	«Життя налагодиться з часом»	Надія
«Моє життя безнадійне»	Печаль, безнадійність	«Якщо я трохи постараюся, то досягну того, до чого прагну»	Впевненість
«Мені ні до кого звернутися»	Розчарування, прикрість	«У мене є батьки, педагоги та й товариші»	Спокій, Впевненість

### 7. Вправа «Футболка з написом» [17, с. 203].

Ведучий говорить про те, що будь-яка людина «подає» себе іншою. Говорить про футболки з іншими написами. Наводить приклади таких написів. Підліткам пропонується придумати і записати напис для своєї «футболки». Наголошується, що цей напис з часом може змінитися. Важливо, щоб він що-небудь говорив про автора зараз – про його захоплення, ставлення до інших, про те, чого він хоче від інших, і т.д.

### 8. Вправа «Формула самозміни» [17].

Візьміть ручку і запишіть на аркуші паперу: «Я хочу бути...», «Я можу бути...», «Я буду...» і назвіть ті цілі, які ви хочете досягти або якості, які бажаєте виробити в собі. Цю формулу самозміни слід повторювати якнайчастіше, ба-

жано щодня, адже думки, які ми собі дозволяємо, створюють нас.

### 9. Вправа «Дерево мети» [17].

Прочитайте свою формулу самозміни: «Я хочу бути, Я можу бути, Я буду» і проаналізуйте, що необхідно зробити для досягнення поставленої мети. Напишіть: «Дерево мети» і визначте кроки до успіху (їх не повинно бути багато, і вони мають бути реальними). Попросіть дорослих і однолітків, яким довіряєте, допомогти вам.

### Блок «Формування емоційної стабільності»

#### 1. Вправа «Мій дракон, мої недоліки» [18].

Мета: розвиток самопізнання, формування навичок подолання негативних емоційних станів.

Хід вправи. «У кожного з нас є свій дракон – наш страх, наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось. Спробуйте намалювати свого дракона і назвати його в цілому. Назвати кожен голову окремо. Придумати історію про те, як перемогти свого дракона».

Обговорення.

#### 2. Арт-терапевтична техніка «Мій страх» [18].

Хід вправи. Психолог просить підлітків подумати, чого вони найбільше бояться, і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги підлітка. Коли малювання завершено, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього психолог пропонує вихованцям домалювати малюнок так, щоб страх перестав видаватись їм таким жахливим.

Обговорення.

#### 3. Вправа «5, 4, 3, 2, 1» [4, с.92-93].

Мета: стабілізація емоційного стану.

Інструкція. Потрібно на рахунок 5, 4, 3, 2, 1 виконати такі кроки:

- на «п'ять» – дихаю, п'ять спокійних вдихів і видихів;
- на «чотири» – бачу (наприклад, ми вибираємо об'єкти певного кольору – бачу зелену футболку, зелену траву, зелене дерево, зелений м'яч);
- на «три» – що я в цей момент чую (як дихаю, чую шум транспорту, чую власний голос);

- на «два» – що я відчуваю (холод, тепло);
- на «один» – я.

#### **4. Техніка «Хочу досягти» [18].**

Мета: сприяння емоційній реалізації і особистісному росту підлітків.

*Інструкція.* «Намагайтесь уявити собі, що у вас з'явилась можливість досягнути неможливого у житті. За допомогою малюнка передайте це».

Коли малювання буде завершено, психолог пропонує ідентифікувати себе із цим образом і розповісти про нього, використовуючи займенник «Я» (мені..., у мене..., зі мною...). Психолог може попросити підлітка особливим тембром голосу передати те, що зобразив на своєму малюнку.

Запитання:

- Як ти будеш себе почувати, коли зможеш досягнути бажаного?
- Чи були у твоєму житті такі моменти, коли ти переживав радість від досягнутого, успіху, перемоги?
- Коли це було, де і хто був поряд, як ти рухався, як билось твоє серце?
- Як сяяли твої очі і очі інших, хто радів поряд із тобою?
- Який запах супроводжував твій успіх? та ін.

Психологічний зміст техніки.

Цілеспрямоване використання експресивного малювання, ідентифікація із образами, що виникають, сприяє емоційній реалізації і особистісному росту підлітків.

#### **Блок «Креативність, творчість»**

##### **1. «Мозковий штурм»**

«Мозковий штурм» стає набагато продуктивнішим, якщо в нього включається декілька осіб. Психолог поділяє підлітків на невеликі групи і дає кожній групі завдання придумати, що можна зробити, комбінуючи такі предмети:

- а) пробку і пружинний матрац;
- б) порожні пляшки з-під води і губки;
- в) м'яч для пінг-понгу, пару труб, метр сталевого дроту

[2].

##### **2. Вправа «Застосування предметів» [2].**

Мета: розвиток творчого інтелекту.

*Хід вправи:* за 2 хвилини знайти якомога більше застосувань для взуттєвого шнурка і записати їх. Ця вправа розвиває творчі здібності. Для розгляду можна брати будь-який інший предмет.

Питання для обговорення:

Складно було придумувати нове застосування прости і знайомих речей?

Як можна застосовувати предмет?

Про що змусила задуматися ця вправа?

#### **3. Вправа «10 запитань» [1].**

Нижче наводиться кілька запитань, на які необхідно відповісти. Зафіксуйте, скільки хвилин витрачається на кожне запитання. Можна або зазначити, на скільки запитань відповідаєте за 3 хвилини, або час відповідей на всі 10 запитань.

*Хід вправи.* Назвіть якомога більше способів, видів, характеристик:

1. Як може виглядати будівля?
2. Як може гарчати тигр?
3. Як можна відчувати холодний вітер?
4. Скількома способами людина може спілкуватися?
5. Як можна відчувати кору дерева?
6. Як може пересуватися кінь?
7. Скількома способами можна видавати крик?
8. Скількома способами можна нюхати квіти?
9. Скількома способами можна зробити тісто для піци?
10. Скількома способами може плавати дельфін?»

#### **4. Вправа «Арка» [2].**

Мета: розвиток творчих здібностей, пошуку нестандартного рішення поставленої задачі.

Матеріали: ножиці, папір.

Процедура: учасники об'єднуються в команди, отримують папір формату А4, і їм дається завдання: виготовити таку арку, щоб через неї зміг пройти будь-який з учасників або всі по черзі. Продемонструвати якомога більше способів.

Питання для обговорення:

Кому спочатку здавалося, що неможливо виконати

вправу?

Часто виникають такі ситуації?

Хто запропонував рішення чи воно колективне?

### **5. Вправа «Перекинь м'яч» [1].**

**Мета:** активізація членів групи, встановлення контактів один з одним і пошук швидкого вирішення поставленого завдання.

**Матеріали:** м'яч.

**Процедура:** учасники стоять в тісному колі, їм дається невеликий м'яч (розміром приблизно з тенісний) і формулюється завдання: якомога швидше перекинути цей м'яч один одному так, щоб він побував в руках у кожного. Психолог фіксує час. Оптимальне число учасників у колі від 6 до 8; при більшій їх кількості доцільно виконувати вправу в декількох підгрупах. Вправа повторюється 3-4 рази, психолог просить робити її якомога швидше. Потім пропонується винайти і продемонструвати спосіб, яким можна перекинути м'яч так, щоб він побував в руках у кожного, витративши лише 1 хвилину на всю групу.

Зазвичай через деякий час учасники придумують і демонструють відповідне рішення. (Воно полягає в тому, що всі вони ставлять складені «човником» руки один над одним і по черзі розводять руки в сторони. М'яч, падаючи вниз, передається з рук у руки і таким чином встигає побувати у кожного учасника.) Задача вирішена!

**Психологічний зміст вправи:** демонстрація того, як проблема може бути вирішена ефективніше за допомогою нетривіального підходу до неї і як цьому перешкоджають стереотипи («перекинути - значить підкинути вгору, а потім зловити»). Згуртування групи, навчання координації спільних дій.

**Питання для обговорення:**

Що заважало відразу ж побачити швидкий спосіб виконання завдання, який стереотип при цьому активізувався?

Кому першому прийшла думка перекидати м'яч, не підкидаючи, а гублячи його, і що підштовхнуло до цієї ідеї?

Які ситуації, коли стереотипне бачення заважало розглядати простий і нетривіальний спосіб вирішення пробле-

ми, зустрічалися в життєвому досвіді учасників і як вдавалося подолати ці обмеження?

**Кінцеві результати.**

- Ефект оздоровлення: після завершення програми, підлітки зможуть визнавати та приймати свої емоції, екологічно і безпечно їх виражати.

- Ефект самодопомоги: підлітки отримають навички психологічної самодопомоги, які допоможуть відстоювати свої інтереси, не погіршуючи стосунків з оточуючими.

### **Критерій ефективності.**

Критеріями ефективності роботи за програмою виступають зміни рівнів таких показників: тривожності, пов'язаної з оцінкою оточуючих; тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження; психічної активності; фрустрації; агресивності; ригідності; соціальної креативності; пізнавальної активності. Зазначені показники вимірюються за допомогою методик, запропонованих у діагностичному етапі роботи.

### **Ресурси (співпраця).**

Програма впроваджується практичним психологом закладу освіти, який має відповідну фахову освіту. Додаткові вимоги до фахівця: володіє методикою проведення тренінгових занять; ознайомлений з основними техніками та технологіями, вказаними у програмі; бажаним є наявність сертифіката про проходження додаткового навчання з оволодіння основними технологіями, запропонованими у програмі.

Програмою передбачається взаємодія з педагогами та батьками.

### **Можливі ризики і перешкоди.**

До можливих ризиків і перешкод можна віднести: низький рівень компетентності фахівця, нерозуміння з боку педагогів та батьків важливості психологічного забезпечення роботи з обдарованими дітьми.

## **Використана література**

1. Аверина И. С., Щепланова Е. И. Вербальный тест творческого мышления «Необычное использование». По-

собие для школьних психологов. М. : Собор, 1996. 60 с.

2. Башченко С. В., Федорова Д. М., Юхно Н. В. Крок до успіху: психологічний супровід обдарованих дітей. Х. : Ранок, 2016. 192 с. Серія «Бібліотека шкільного психолога».

3. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : дис. д-ра. пед. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 581 с.

4. Дмитрієва С. М., Гаврилова Н. В. Методи дослідження творчих здібностей школярів: посіб.-практикум. Житомир, 2002. 40 с.

5. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості та життєстійкості у дітей та дорослих : метод. посіб. для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д. Д. Романовська, М. Г. Яшук. Чернівці, 2018. 180 с.

6. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор. В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/713246/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82\\_%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%BC%D1%83%D0%BC%D0%B8.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/713246/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82_%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%BC%D1%83%D0%BC%D0%B8.pdf)

7. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

8. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, Ю. А. Луценко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/709623/1/%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%B3.pdf>

9. Нечаєва О. Умови розвитку потенційно обдарованих школярів. *Навчання і виховання обдарованої дитини. Теорія та практика* : зб. наук. праць. Київ: Інститут обдарованої дитини АПН України, 2009. Вип. 2. 276 с.

10. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / упор.: Д.Д. Ро-

мановська, О. В. Ілашук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

11. Психологічна служба : підруч. / за наук. ред. В. Г. Панка, А. Г. Обухівської, В. Д. Острової та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/705662/1/ps\\_sluzbba.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/705662/1/ps_sluzbba.pdf)

12. Психологічний практикум. Вправи : навч. посіб. / уклад. І. А. Гуляс, Н. Г. Рудюк. Чернівці : Прут, 2005. 88 с.

13. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад. Лемак М. В. , Петрище В. Ю. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.

14. Реан А. А. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / под. ред. А. А. Реана. СПб. : «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. 124 с.

15. Романовська Д. Д., Шпортій Т. Г. Психологічний супровід підготовки учнівських команд до предметних олімпіад : метод. посіб. Чернівці, «Технодрук», 2006. 36 с.

16. Туник Е. Е. Опросник креативности Джонсона. СПб. : СПбУПМ, 1997. 10 с.

17. Шевчишина О. В. Психолого-педагогічний супровід обдарованої дитини у загальноосвітньому навчальному закладі: наук.-метод. посіб. Хмельницький : ОІППО, 2016. 237 с.

18. Я обираю успіх. Профілактична програма / уклад. Заслонкіна О. П. URL: [https://drive.google.com/file/d/1fb7FCz\\_fMFUP4DJDaYReGF6l26\\_vsvX5/view](https://drive.google.com/file/d/1fb7FCz_fMFUP4DJDaYReGF6l26_vsvX5/view)

### 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИПУСКНИКІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ТА В ПРОЦЕСІ ПРОХОДЖЕННЯ ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ

**Проблема.** Зовнішнє незалежне оцінювання (ЗНО) – це реальність нашого освітнього простору. ЗНО потребує відповідної підготовки комплексного характеру, особливості якої залежать від вибору предмета та психологічних особливостей особистості здобувача освіти [4]. Оскільки ЗНО – це не просто перевірка знань, а перевірка знань в умовах стресу, формувати психологічну готовність учнів до процедури проходження необхідно системно, з використанням сучасних технологій розвитку усіх структурних компонентів особистості випускників. Скільки кроків до ЗНО? Цікаво, хтось рахував, чи у кожного своя кількість? Щоб отримати відповідь, треба спершу визначити, де старт. Фініш, зрозуміло, це день проходження тестування. Стартує кожен з різної дистанції. Хтось за рік, хтось з нового року, а комусь і місяця вистачає на експрес підготовку до ЗНО. У кожного свій шлях. Для того, щоб абітурієнт впевнено почував себе під час проходження тестування, йому потрібна спеціальна психологічна підготовка [1, 2, 4].

Підготовка до ЗНО, як правило, йде впродовж останніх років навчання в школі. Вчителі намагаються підготувати школярів за допомогою завдань у формі тестів, додаткових занять. Крім того, старшокласники відвідують курси, купують різні посібники для підготовки до ЗНО. Батьки наймають репетиторів, але ступінь тривожності, напруги у випускників не знижується. В свою чергу, підвищений рівень тривоги на іспиті призводить до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги та працездатності. Чим більше дитина тривожиться, тим менше сил у неї залишається на навчальну діяльність. Для того, щоб абітурієнт впевнено почував себе під час проходження тестування, йому потрібна спеціальна психологічна підготовка. Психологічна підготовка до ЗНО передбачає оптимізацію психічних

можливостей учнів, розвиток стресостійкості, оволодіння навичками саморегуляції [3, 11].

Випускники у процесі підготовки до ЗНО, шукають і сподіваються отримати від дорослих психологічну підтримку, що проявляється у вербальних позитивних оцінках або позитивних підкріпленнях в ситуаціях тривоги та хвилювань. Причиною хвилювання можуть бути сумніви у повноті та міцності знань, у власних здібностях: логічному мисленні, вмінні аналізувати, можливостях уваги та пам'яті. Стрес у незнайомій ситуації, стрес через відповідальність перед батьками і школою посилює хвилювання і додає тривоги [7].

Психологічна готовність до тестування – це сума: особистого досвіду, знань, умінь та навичок; уміння користуватися своєю інтелектуальною стратегією; розвинута інтуїція; подолання почуття невідомого; формування впевненості в собі; формування певного ставлення до тестових завдань, тестової ситуації взагалі; достатня стресостійкість та мотиваційна спрямованість.

При підготовці до роботи з учнями психологу необхідно ознайомитися з можливими труднощами, які можуть виникнути в процесі проходження ЗНО.

Умовно можна виділити три групи труднощів, з якими зустрічаються учні при підготовці та складанні зовнішнього незалежного оцінювання: *когнітивні, особистісні та процесуальні* [19, 20].

1. *Когнітивні труднощі* – це труднощі, пов'язані з особливостями обробки інформації в ході ЗНО, зі специфікою роботи з тестовими завданнями. Причому, якщо для педагога важливий обсяг знань, то з психологічної точки зору важливіше вміння користуватися цими знаннями.

Значну складність може представляти сама робота з тестовими завданнями. Тестування припускає формування особливих навичок: виділяти істотні сторони в кожному питанні й виокремлювати їх від другорядних; оперувати фактами й положеннями, «вирваними» із загального контексту. На відміну від традиційного іспиту, тести, не мають логічного зв'язку між завданнями, і вимагають уміння оперувати великим обсягом даних і швидко переключатися з

однієї теми на іншу.

2. *Особистісні труднощі* обумовлені особливостями структури особистості (особистісна тривожність та ін.) та особливостями сприйняття учнем ситуації тестування, його суб'єктивними реакціями і станами (ситуативні стани). Необхідно визначити, які психологічні властивості забезпечують успішність у виконанні завдань на зовнішньому незалежному оцінюванні.

При складанні ЗНО випускники позбавлені підтримки педагогів школи, батьків. Там усе чуже: дорослі, діти, приміщення. Приймають і оцінюють результати незнайомі люди, що призводить до підвищення рівня тривожності і недостатньої сконцентрованості на завданні.

Зовнішнє незалежне оцінювання – це відразу два іспити: випускний і вступний, і це підвищує його значущість, а отже, і рівень тривоги учнів.

3. *Процесуальні труднощі* пов'язані із самою процедурою ЗНО, що може бути причиною значних труднощів на іспиті.

Вони поділяються на кілька груп:

- *Труднощі, пов'язані зі специфікою фіксації відповідей.* Процедура ЗНО припускає особливу форму заповнення бланків, яка є незвичною для учнів. Зазвичай діти фіксують свої відповіді на тому ж аркуші, де записані питання, за потреби користуючись чернеткою. Завдання й відповідь у такій ситуації є чимось цілісним, що дозволяє також під час перевірки виявити можливі помилки. Процедура ЗНО розводить питання й відповідь, що створює для дітей додаткові складнощі. У них може виникнути страх помилитися при заповненні бланку. Можливі також труднощі з кодуванням – розкодуванням інформації (співвідношенням змісту й відповідного йому номера).

- *Труднощі, пов'язані з роллю дорослого.* Зазвичай педагог, який працює в класі, поєднує в собі функції підтримки і оцінки. У ситуації ЗНО присутні педагоги, але вони спостерігачі, що також може підвищувати тривожність випускників.

- *Труднощі, пов'язані з критеріями оцінки.* Відмінність від звичних перевірочних процедур дійсно велика (особи-

стий контакт з педагогом відсутній, важлива точність і лаконічність у відповідях і т.д.).

- *Труднощі, пов'язані з незнанням своїх прав і обов'язків.* Процедура ЗНО дозволяє оскаржувати отримані оцінки, що залежить від вміння відкрито заявляти про себе (заявляти про свої права), тим більше в незнайомій аудиторії, незнайомому дорослому.

Абсолютно очевидно, що перед практичними психологами постає проблема охорони психічного здоров'я школярів, для вирішення якої необхідна продумана система заходів, що передбачає створення стабільної сприятливої атмосфери, зменшення ймовірності виникнення стресових ситуацій і підвищення функціональних можливостей школярів [19]. Саме тому актуальним та доцільним напрямком професійної діяльності фахівців є психологічний супровід під час підготовки та в процесі проходження ЗНО.

**Метою** супроводу є формування психологічної готовності учнів до участі ЗНО, забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей учнів та максимальне виявлення отриманих знань, умінь та навичок під час тестування.

**Завдання** психологічного супроводу:

- ознайомити учнів з метою, цілями, процедурою проведення тестування, сформулювати розуміння важливості ЗНО;
- забезпечити розвиток пізнавальних процесів та особистісних ресурсів випускників;
- формувати в учнів базові вміння, навички емоційної саморегуляції, розвивати стресостійкість;
- допомогти учням опанувати психологічні методи досягнення мети;
- сформулювати в учнів установку на системну самопідготовку до ЗНО.

**Цільова група:** випускники – учні 11 класу, батьки, вчителі.

**Методи і методики, план реалізації, термін виконання.** Запропонований алгоритм професійного психологічного супроводу включає 4 напрямки роботи фахівця:

1. *Діагностичний (з учнями);*
2. *Психокорекційно-розвитковий (з учнями);*
3. *Консультативний (з учнями, вчителями та батьками);*
4. *Просвітницький (з учнями, вчителями та батьками).*

### **Структурний план реалізації психологічного супроводу** (зміст роботи, рекомендовані до застосування методи/ методики)

#### **I. Вересень.**

1. *Роз'яснювальна бесіда з випускниками щодо необхідності визначення предметів для ЗНО, відповідності навчальних предметів, які обрані для складання ЗНО і обраною спеціальністю, важливість предметної та психологічної підготовки до процедури тестування.*

2. *Опитування учнів щодо визначення предметів, які вони планують обрати, і про розуміння необхідності підготовки до ЗНО; вивчення здібностей та нахилів учнів з метою конкретизації професійного самовизначення: диференційно-діагностичний опитувальник (автор – Є. Климов); особистісний опитувальник (автор – Г. Айзенк); Шкала прогресивних матриць (автор – Дж. Равен); Опитувальник професійних переваг (автор – Дж. Голанд) [6].*

3. *Виступ на батьківських зборах «Формування мотивації до навчання, як запорука успішного складання ЗНО».*

4. *Бесіда з батьками щодо рівня готовності випускника до складання ЗНО, очікування та побажання щодо покращення підготовки.*

Обговорення з батьками їхніх можливостей допомогти своїм дітям під час підготовки до ЗНО:

- залишити для дитини на період підготовки до тестування мінімальний перелік домашніх обов'язків, дати їй зрозуміти, що оберігаєте її;
- забезпечити дитині місце для роботи, прослідкувати, щоб ніхто із домашніх їй не заважав;
- приділяти дитині увагу (цікавитися її настроєм, станом здоров'я, проявляти турботу до її потреб);
- контролювати режим підготовки випускника, не допускати перевантажень, пояснювати, що обов'язково не-

обхідно робити перерви, змінювати види занять.

- ранкова зарядка, спорт, прогулянки не повинні бути виключеними із щоденного графіка під час підготовки до тестів;
- звернути увагу на харчування дитини: їжа повинна бути поживна і різноманітна;
- допомогти дитині розподілити час підготовки відповідно до певних тем;
- дуже важливо для дитини навчитися робити певні схематичні нотатки, візуально впорядковувати матеріал;
- придбати різноманітні тренінгові матеріали з тестування (збірники тестів);
- велике значення має щоденне тренування дитини, практичне опрацювання тестів;
- навчати дитину правильно орієнтуватися у часі, правильно розподіляти свій час;
- виражати готовність допомогти і допомагати з різних питань підготовки.

5. *Виступ на нараді: «Вибір педагогічних методів навчання – запорука успіху учня» Інформування класних керівників про значення взаємодії класного керівника з учнями, батьками для успішного складання ЗНО.*

Важливим завданням учителя в підготовчий період є формування в учнів таких установок:

- формування позитивної установки до тестування;
  - подолання почуття невідомого, формування впевненості в собі;
  - формування позитивного ставлення до тестових завдань і тестової ситуації взагалі;
  - набуття навичок роботи з тестовими завданнями;
  - усвідомлення подібності принципів розв'язання завдань у тестах;
  - зниження вірогідності прояву негативних установок.
6. *Практикум для учнів «Як подолати когнітивні труднощі?»* Під час підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, для подолання когнітивних труднощів потрібно використовувати завдання/вправи двох типів:
- психогімнастичні вправи, що розвивають переключення уваги (наприклад, робота з таблицями Шульце);



- ігри й завдання, які ґрунтуються на матеріалі шкільних предметів.

Варто зазначити, що увага акцентується не стільки на наявних знаннях, скільки на розвитку навичок оперування поняттями. Приклад такої вправи – модифікація відомої гри «Асоціації», де як асоційовані поняття використовуються терміни зі шкільних курсів біології, фізики тощо. Інструкція має такий вигляд: «У ведучого в руках м'яч. Він може кинути його будь-якому гравцеві і назвати будь-яке поняття... (називається предмет). Завдання гравця – спіймати м'яч і назвати асоціацію з цим поняттям, після чого гравець стає ведучим». Гру можна ускладнити, знімаючи штрафні бали за асоціації, не пов'язані з предметом [8].

## II. Жовтень.

1. Педагогічний консиліум з вчителями, що працюють з випускниками, які готуються до ЗНО, на тему за вибором: 1. «Психологічні прийоми підтримки учня та розвиток його здібностей, як запорука успіху»; 2. «Долаємо процесуальні труднощі учнів – знижуємо тривогу».

### 2. Практикум з учнями:

**Вправа «Програмування долі».** Напишіть свій власний лозунг, почніть так: «Щодо моєї участі в ЗНО, то я хотів (ла) би, щоб...»; завершіть словами: «І я можу це зробити!» Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили [11].

**Вправа «Рейтинг справ».** Часто учні скаржаться на те, що їм не вистачає часу: і школа, і факультативи, і підготовка до ЗНО, і відпочити теж хочеться. Завдання: Згадайте обсяг роману М. Мітчелл «Віднесені вітром». Написала його письменниця у той період життя, коли працювала в газеті з ранку до пізнього вечора. А часу в неї було, як і в кожного з нас – 24 години на добу.

Учні самостійно складають список справ, які вони роблять протягом дня, розподіляють їх за важливістю у порядку спадання. Потім записують на стікерах три перші справи і прикріплюють на фліп-чарті. Необхідно підвести групу до висновку, що в житті безліч справ, але не варто витрачати свій час на дрібниці. Краще визначати пріоритети і йти до мети [15].

## III. Листопад.

1. Робота з батьками «Допомога батьків у період підготовки дитини до ЗНО», або «Стрес? Разом ми непереможні».

Рекомендації батькам.

1) Психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час складання ЗНО.

2) Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини.

3) Підтримувати свою дитину – означає вірити в неї. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі за підтримки тих, кого вона вважає значущими для себе.

4) Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль.

5) Навчати підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!».

6) Розповісти про свій досвід складання іспитів, коли це доречно, але не видавати свого хвилювання перед днем складання тестів, бо тим самим можна перенести своє хвилювання на дитину.

7) Виразити упевненість в можливостях дитини, а не лякати провалом.

8) Не варто переживати за кількість балів, які дитина отримує після тестування. Вона повинна знати, що кількість балів не завжди остаточний і кінцевий вимір її можливостей;

9) Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити таке: забути про минулі невдачі своєї дитини; допомогти дитині знайти впевненість у тому, що вона може впоратися із тим чи іншим завданням; пам'ятати про минулі успіхи і згадувати їх, а не помилки.

10) Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо.

11) Розповісти про свій досвід складання іспитів, коли це доречно, але не видавати свого хвилювання перед

днем складання тестів, бо тим самим можна перенести своє хвилювання на дитину.

12) Забезпечити дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися. І пам'ятати: найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять

2. *Практичне заняття з учнями з оволодіння техніками для активізації та концентрації уваги «Як найкраще запам'ятовувати матеріал?»*

Пам'ятка.

- Особливо напружуй свою пам'ять на початку і в кінці уроку чи тексту, адже ці місця найгірше запам'ятовуються.

- Під час сортування та класифікації матеріалу для запам'ятовування не забувай про обсяг короткострокової пам'яті – 10 знаків ( $\pm 2$  знаки).

- Для запам'ятовування матеріалу вистачить уважно прослухати чи прочитати потрібну інформацію.

- Механічне повторення ефективне, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал.

- Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, проведіть якусь паралель з особистим життям, власним досвідом. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

- Намагайтеся уявляти інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні. Наприклад, уявивши дату прийняття християнства на Русі у вигляді великих цифр, які світяться у воді, ви легко запам'ятаєте її.

- Повторювати матеріал треба вдумливо, зосередившись на змісті. 20-30 % інформації, якщо її не повторювати, втрачається за перші 10 годин після «завантаження».

- Запам'ятовування буде значно кращим, якщо спробуєте знайти в тексті провідну думку, виділите її аргументацію, визначите перехід до наступної – працюйте у книжці з олівцем, робіть помітки [16]. Знай свій найпродуктивніший вид пам'яті та спирайся на нього.

#### **Вправа-тест «Повна готовність».**

Інструкція: Необхідно виконати тест, не відхиляючись від інструкцій:

Завдання:

1. Прочитайте завдання до кінця, перш ніж їх виконувати.

2. Напишіть своє ім'я та прізвище у правому верхньому кутку сторінки.

3. Обведіть колом слово «ім'я» у пункті 2.

4. Намалюйте п'ять маленьких клітинок у лівому верхньому кутку сторінки.

5. Намалюйте по одному хрестіку у кожній клітинці з пункту 4.

6. Обведіть колом кожен хрестик.

7. Підпишіться під темою тесту.

8. Напишіть «так» після теми тесту.

9. Обведіть колом сьомий і восьмий пункти.

10. Поставте хрестик у лівому нижньому кутку сторінки.

11. Намалюйте трикутник навколо хрестика з пункту 10.

12. На звороті помножте 70 на 30.

13. Обведіть колом слово «лівому» у пункті 4.

14. Коли дійдете до цього пункту, вигукніть своє ім'я та по батькові.

15. Якщо ви ретельно виконуєте інструкції, скажіть: «Я ретельно виконую інструкції».

16. На звороті додайте 107 до 278.

17. Обведіть колом суму цих чисел.

18. Голосно порахуйте від 1 до 10.

19. Якщо ви першим дійшли до цього пункту, вигукніть на весь голос : «Я найкраще виконую інструкції!».

20. Тричі проколите сторінку біля цього пункту.

21. Тепер, коли ви завершили завдання, виконайте пункти 1 та 2 [18].

3. *Консультація «Класний керівник – розуміння та підтримка».*

#### **IV. Грудень.**

1. *Психологічна просвіта та практикум учнів «Як досягти мети або коли здійснюються мрії».*

**Вправа «Планування успіху»** (можна проводити як індивідуально так і в групах). Інструкція: фахівці з реклами добре знають силу повторення. Ми чуємо рекламу багато разів на день, бо нас хочуть переконати у чомусь. Зробіть таку рекламу для себе або для однолітків – рекламу ЗНО.

Варто запропонувати учням скористатися такою порадою: проставте у календарі дати, коли і що треба вивчити/повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте до нього позначки про «складання» вивченого матеріалу. Коли ви не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем. Якщо ж ви виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості; успіху; впевненості у своїх силах [3].

**Вправа «Оптиміст – реаліст».** Учням пропонують одним реченням відповісти на такі запитання:

- Згадайте свої досягнення (у навчанні, спорті тощо). Чи легко вони далися?
- Як ви почували себе, досягнувши мети?
- Чи можете використати ці методи у розв'язанні інших справ? Наприклад, якісно підготуватися до ЗНО?
- Назвіть невдалі спроби. Який висновок ви можете зробити?
- Розглядаючи кожен випадок, поміркуйте: яка була ймовірність того, що так відбудеться; чи можна було щось зробити, щоб покращити результат [10].

2. *«Конкурс творів-есе серед старшокласників» з теми «ЗНО – шлях до моєї мрії».*

3. *Консультування/індивідуальна робота:* Психокорекція емоційного стану перед ЗНО. Особистісні труднощі. Зменшення рівня тривоги до оптимального, формування адекватних установок.

**Вправа «Опонент».** Завдання перше – написати на одній половині аркуша паперу позитивні моменти ЗНО, на другій – негативні. Друге завдання – обговорити виписані позитивні і негативні моменти ЗНО і постаратися перетворити негативні моменти на позитивні або нейтральні [8].

## **V. Січень.**

1. *Психолого-педагогічний семінар для педагогів «Психологічні аспекти підготовки випускників до успішного проходження ЗНО»*

**Вправа «Робочий експеримент»** (для налаштування учнів до ЗНО). Інструкція для вчителя. Вправа має відтвори-

ти реальну ситуацію тестування. За 15 хв. учні відповідають на 5 завдань в тестовій формі і пишуть міні-твір.

Інструкція для учнів. Вам треба написати міні-твір «Мої рецепти успіху», в якому має бути відповідь на такі запитання:

- Чи складно було впоратися із завданням?
- Що заважало?
- Чи помітно було тих, хто намагався списати?

По завершенню обговорення: «Хто хоче зачитати свій невеличкий твір і поділитися з усіма своїми рецептами успіху?» [14].

2. *Тренінгове заняття для учнів «Не хвилюйтесь – у вас екзамени».*

**Вправа «Подолання».** Індіанська приказка стверджує, що «чекання смерті гірше від самої смерті». Справді, коли на нас чекає якась відповідальна справа, напередодні більшість із нас починає нервуватись, переживати. Важливо не дати тривозі взяти гору над нами. Головне – не зациклюватися на своїх переживаннях. Скласти список речей, які можуть відволікти від хвилювання напередодні тестування. На паперових зірочках написати найвдаліші варіанти і приклеїти їх на картонну хмаринку впевненості [18].

3. *Проведення діагностичного блоку з метою визначення особливостей емоційної сфери та рівня стресостійкості учнів: тест «Самооцінка психічних станів» (автор – автор Г. Айзенк); тест «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера» (модифікація Ю. Ханіна); методика «Домінуючий фактор» (автор – К. Ханнафорд).*

## **VI. Лютий.**

1. *Година психолога «Пробне ЗНО – шлях подолання тривоги» Гра-імітація «Я на ЗНО».*

2. *Індивідуальні консультації учнів за результатами діагностики.*

3. *Тренінгове заняття з використанням вправ на активізацію внутрішніх ресурсів та оволодіння техніками самоконтролю в стресовій ситуації.*

Рекомендується застосувати **техніку психогімнастики «Народження зірки»**. Інструкція: Станьте прямо із заплученими очима, розслабтеся, руки вздовж тіла, ноги – на

ширині плечей. Уявіть собі: у Вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює яскраве світло. Визначте для себе його колір. Уявіть собі, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виринає з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови. Уявіть собі, що Ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом. Тепер світло, що виходить від Вас, проникає все далі... за цю кімнату... за будинок... воно досягає все навколо, всю нашу країну, ліси, гори і міста. Уявіть собі, що світло поступово наповнює Ваш живіт, груди... стегна... плечі... спину.. коліна... лікті... потилицю... обличчя... ступні... кисті... пальці рук і ніг. Дозвольте цьому світлу заповнити все ваше тіло. Уявіть, ніби Ви – неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії. Збережіть у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трішки й розплющте очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати далі. А тепер уявіть собі, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю.

Цю вправу учень може робити сам, коли відчуватиме втому під час підготовки до тестування [8].

### **VII. Березень.**

1. *Практичне заняття з оволодіння методами релаксації з метою зниження емоційного напруження в період підвищеного навчального навантаження*

**Вправа «М'язова релаксація».** Сядьте, будь ласка, якнайзручніше, покладіть руки на коліна та закрийте очі. Зосередьте вашу увагу на руках. Вам треба відчути тепло своїх рук, їхню м'якість. Якщо руки залишаються напруженими, просто дозвольте їм такими бути. Про те, що ви досягли повного розслаблення, можна зрозуміти з відчуття тепла та важкості рук.

Експрес-прийоми вольової мобілізації та ауторелаксації (вправи на дихання та зняття напруги, складання афірмацій) [11].

2. *Консультація для педагогів:* «Класний керівник пліч о пліч з своїми учнями».

3. *Проведення тематичного кола в класі* «Позитивне налаштування на успіх!». Кожен учень отримує папір із початком речення, що сформульоване у позитивному ключі

та продовжує його. Варіанти відповідей учасники представляють по колу:

«Я успішно складу ЗНО тому, що...»

Я успішно складу ЗНО навіть якщо...»

Я успішно складу ЗНО не зважаючи на...»

Я успішно складу ЗНО так, що...»

Я успішно складу ЗНО завдяки...»

Я успішно складу ЗНО так само, як і...»

Я успішно складу ЗНО разом із...»

Я успішно складу ЗНО опираючись на...»

Я успішно складу ЗНО бо прагну ...»

Я успішно складу ЗНО адже...» [14]

4. *Випуск інформаційного бюлетеня «Аутотренінг – мислимо позитивно»* в якому представлено варіанти відповідей учнів на завершення речень, запропонованих вище.

5. *За потреби проводять індивідуальні (або групові) практичні заняття із застосуванням релаксаційних технік.*

**Вправа «Подих очищення».** Сядьте на стілець і тримайте спину прямо. Покладіть руки на коліна долонями догори. Вдихніть глибоко й видихніть без паузи між вдихом і видихом. Вдих – трохи швидший, ніж видих... Якщо хочете, можете надати своєму диханню якогось кольору. Наприклад, видихаєте сіре повітря. Уявіть, що ви видихаєте своє занепокоєння, свій страх, своє напруження. А повітря, яке ви вдихаєте, надайте якогось іншого, приємного кольору, наприклад, блакитного. Ви вдихаєте спокій, упевненість і легкість (можна повторити найважливіші пункти інструкції, зауваживши, що цю техніку краще застосувати перед тестуванням, щоб заспокоїтися, упорядкувати думки) [21].

### **VIII. Квітень.**

1. *Лекція-бесіда для батьків та вчителів на тему:* «Режим підготовки випускників до ЗНО».

2. *Виготовлення буклетів-пам'яток для учнів* «Як опанувати себе під час ЗНО: поради психолога»:

- Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.

- Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину тестування, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.

- Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде до нього повернутися.

- Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в попередньому, вже розв'язаному завданні, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

- Більшість завдань можна швидше розв'язати, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.

- Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки [16].

3. *Індивідуальне (або в малих групах) консультування* учнів, які потребують психологічної підтримки, допомоги (за запитом, або з ініціативи психолога).

4. *Підготовка та проведення зустрічі з колишніми випускниками та інструкторами ЗНО.*

Вправа «Дружня порада» Пам'ятайте – перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто повірить у себе.

Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.

Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.

Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.

Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.

Успіх завжди з тим, хто його прагне.

Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.

Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.

Повір у себе, щоб виграти [18].

### **IX. Травень.**

1. За потреби проводять *індивідуальні (або групові) практичні заняття* із застосуванням релаксаційних технік. Також рекомендовано провести вправу «Амулет».

Інструкція: з підручного матеріалу необхідно виготовити «амулет», який буде завжди з вами, та притягуватиме позитивні емоції й ситуації, незважаючи на обставини [11].

### **2. НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ**

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви вже втомилися, і не треба себе перенапружувати. Навпаки, з вечора перестаньте готуватися, прийміть душ, прогуляйтеся. Виспійтеся якнайкраще, аби встати відпочилим, із відчуттям свого здоров'я, сили, з «бойовим» настроєм. Адже іспит – це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здібності.

В ніч перед ЗНО можуть загостритися всі переживання і очікування. У такому випадку Вам може бути важко заснути. В подібній ситуації пропонується виконати таку вправу:

#### **«Швидкий сон або розслаблення»**

Ця вправа допоможе вам якомога швидше заснути або розслабитися, щоб досягти максимально швидкого розслаблення.

Закрийте свою праву ніздрю великим або вказівним пальцем правої руки і проводите дихання лівою ніздрею. При цьому найкраще повернутися на праву сторону, а голову можна просто покласти так, щоб праву ніздрю прикривала подушка. Продовжуйте три-п'ять хвилин і ви, скоріше за все, зможете легко і міцно заснути.

Така вправа підійде також в тому випадку, якщо ви раптово прокинулися посеред ночі і просто не можете заснути далі.

У пункт складання іспиту приходьте без запізень, краще – за півгодини до початку тестування. Опануйте свої емоції, зберіться з думками. Сміливо заходьте до аудиторії. Не сумнівайтеся, усе вийде. Сядьте зручно, випряміть спину. Подумайте про те, що ви вищі за всіх, розумніші, й у вас усе вийде. Зосередьтеся на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний». Повторіть їх без поспіху, кілька разів. Думок відганяти не треба, оскільки це викличе додаткове напруження. На завершення стисніть руки в кула-

ки. Виконайте дихальні вправи:

- сядьте зручно;
- глибокий вдих через ніс (4-6 секунд);
- затримка дихання (2-3 секунди), потім видих.

Рушаймо на ЗНО.

Наведемо декілька універсальних рецептів для успішнішої тактики виконання тестування.

- Зосередьтеся! Після виконання попередньої частини тестування (заповнення бланків), коли ви з'ясували всі незрозумілі для себе моменти, спробуйте зосередитися і забути про людей довкола. Для вас мають існувати лише текст завдань і годинник, що регламентує час тесту. Кваптеся без поспіху! Жорсткі рамки часу не мають впливати на якість ваших відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитайте запитання двічі і переконайтеся, що ви правильно зрозуміли його суть.

- Почніть із легких завдань! Почніть відповідати на ті запитання, в яких ви не сумніваєтеся, не зупиняйтеся на тих, які можуть викликати довгі роздуми. Тоді ви заспокоїтеся, думки стануть яснішими і чіткішими, увійдете до робочого ритму. Ви ніби звільнитеся від нервозності, і вся ваша енергія потім спрямується на складніші запитання

- Пропускайте! Треба навчитися пропускати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими ви неодмінно впораєтеся. Просто безглуздо недоброти балів лише тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, які викликають ускладнення.

- Читайте завдання до кінця! Не прагніть зрозуміти умови завдання («за першими словами») і добудувати кінцівку у власній уяві. Це певний спосіб припуститися прикрих помилок в найлегших запитаннях.

- Думайте лише про поточне завдання! Коли ви бачите нове завдання, забудьте, все, що було в попередньому. Зазвичай завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному, як правило, не допомагають, а лише заважають концентруватися і правильно вирішити нове завдання. Ця порада дає й інший безцінний психологічний ефект – забудьте про невдачу в

минулому завданні (якщо воно виявилось заважким). Думайте лише про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.

- Виключайте! Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах, а не на всіх п'яти-семи (що набагато важче).

- Заплануйте два кола! Розрахуйте час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройти по всіх легких завданнях («перше коло»). Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких завданнях, а потім спокійно повернетеся і подумаете над складнішими, які спочатку довелося пропустити («друге коло»).

- Перевірте! Залиште час для перевірки своєї роботи, принаймні, аби встигнути переглянути і помітити явні помилки.

- Вгадуйте! Якщо ви не впевнені у виборі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь, то інтуїції слід довіряти! При цьому вибирайте такий варіант, який, на ваш погляд, більш імовірний.

- Не засмучуйтеся! Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що на практиці це нереально. Врахуйте, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень складності, і кількість вирішених вами завдань може виявитися цілком достатньою для гарної оцінки [16].

### **Кінцеві результати.**

В результаті психологічного супроводу очікуємо понизити в учнів рівень напруги і тривожності, сформувати впевненість у своїх силах і виробити навички, які допоможуть впоратись із стресом в складних життєвих ситуаціях взагалі, зокрема, під час проходження процедури ЗНО. Також очікуємо вироблення психологічних якостей, умінь і навичок випускників, які підвищать ефективність підготовки до проходження ЗНО і дозволять кожному учневі комфортно почуватися під час іспиту, зуміти мобілізувати себе у вирішальній ситуації, володіти своїми емоціями.

### **Критерії ефективності.**

Відсутність, чи поодинокі випадки, нижчих від очікуваних результатів ЗНО через емоційну нестабільність, втрату самоконтролю випускниками.

**Можливі ризики і перешкоди:** недостатній рівень професійної підготовки практичного психолога, небажання/низька мотивація учнів до участі у програмі психологічного супроводу через завантаження випускників навчальною програмою (уроками, репетиторами).

### Використана література

1. Адаменко О. Презентація «Психологічна підготовка абітурієнтів до ЗНО». 2013. URL: <http://www.slideshare.net/sob-mk/2013-15775619>.

2. Грязнова Н. Проблеми психологічної готовності старшокласників до зовнішнього незалежного тестування. *Психолог*. Київ : Шкільний світ, 2009. №13. С. 31-32.

3. Дацунова С. Емоційна готовність до зовнішнього тестування: тренінг для старшокласників *Психолог*. Київ :Шкільний світ, 2010. №6. С. 18-22.

4. Загальна інформація про ЗНО. URL: <http://testportal.gov.ua/zagalna-informatsiya-zno/>.

5. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, І. О. Пішко та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

6. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор. В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/713246/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82\\_%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%BC%D1%83%D0%BC%D0%B8.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/713246/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82_%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%BC%D1%83%D0%BC%D0%B8.pdf)

7. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. *Позакласний час: Часопис*, 2012. № 17/18. С. 80-87 ; № 19/20. С. 44-49 (продовження) ; № 21/22. С. 78-81 (продовження); № 23/24. С. 56-60 (продовження).

8. Ковальчук Л. М. Тренінгові заняття до психологічного

супроводу випускників під час навчання, іспитів, зовнішнього незалежного оцінювання. *Практична психологія та соціальна робота*. №7. С. 34-39.

9. Лемак М.В. Психологу для роботи / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород : Вид. Олександрії Гаркуші, 2011. 615 с.

10. Луценко В. Психологічна допомога випускникам у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання. *Психолог*. Київ : Шкільний світ, 2009. №13. С. 27-30.

11. Льовіна С., Мирошниченко Ю. Готуємось до зовнішнього незалежного оцінювання: тренінгові заняття для учнів 11 класу. *Психолог*. Київ : Шкільний світ, 2009. №13. С. 19-21.

12. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, Ю. А. Луценко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/709623/1/%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%B3.pdf>

13. Новікова І. М. Психолого – педагогічний супровід ЗНО. *Психологічна газета*, 2010. №1. С. 15-22.

14. Основи психології : Підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 2002. 632 с.

15. Панкіна К. В. Програма психологічного супроводу та підготовки випускників до ЗНО. URL: <https://naurok.com.ua/programma-psihologichnogo-suprovodu-ta-pidgotovki-vipusknikiv-do-zno-6458.html>.

16. Поради абітурієнтам для успішного проведення ЗНО. URL: <http://zno.osvita.net/ViewAdvicesUEConducting.aspx/>.

17. Психологічна служба: підруч. / за наук. ред. В. Г. Панок, А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/705662/1/ps\\_sluzzba.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/705662/1/ps_sluzzba.pdf)

18. Романовська Д. Д. Програма-алгоритм психологічного супроводу підготовки випускників до ЗНО. *Лист ІППО ЧО від 14.11.2014 № 2/4 – 731 «Про здійснення психологічного супроводу підготовки випускників та їх батьків до ЗНО*

у 2014/2015 н.р.». URL: <http://ip-195-88-138-50.dss-group.net/index.php/component/jalendar/?view=articles&year=2013&month=1&start=80>.

19. Романовська Д. Д., Марценюк С. Г. Система психолого-педагогічної підготовки випускників до ЗНО : методичні рекомендації педагогічним працівникам. 2014. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-struct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-18-48>

20. Романовська Д. Д., Шпортій Т. Г. Психологічний супровід підготовки учнівських команд до предметних олімпіад : метод. посіб. Чернівці : «Технодрук», 2006. 36 с.

21. Твардовська О. І. Тренінгова програма з розвитку психологічної готовності учнів до ЗНО. URL: [http://rmknosvita.at.ua/load/psikhologichna\\_sluzhba/psikhologichnij\\_suprovid\\_do\\_zno/204/ct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-18-48](http://rmknosvita.at.ua/load/psikhologichna_sluzhba/psikhologichnij_suprovid_do_zno/204/ct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-18-48).

## 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ ТА ДІТЕЙ, ЩО ОПИНИЛИСЯ У СКЛАДНИХ ЖИТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

---

**Проблема.** Суспільно-політична ситуація в країні спричинила нові виклики перед працівниками психологічної служби освіти. Зокрема, виникла необхідність працювати з новою групою громадян – внутрішньо переміщеними особами. Внутрішньо переміщеними особами або вимушеними внутрішніми мігрантами можна вважати жителів Криму, Донецької та Луганської областей, які переселяються в інші частини України. Серед внутрішньо переселених осіб 2/3 дорослого населення – це жінки, 32% – це діти, більшість з яких навчаються в закладах освіти України.

За даними психологічного дослідження, що проводилося під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Донецькій області, майже 40% дітей віком 7-12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14% та 13% бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22% бачили бої та сутички, 4% і 15% – побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї. Декілька дітей з опитаних бачили вбитих і поранених. 76% дітей віком 7-12 років та 43% дітей віком 13-18 років відчували страх, коли ставали свідками вищеописаних подій [18].

У цілому, на сьогоднішній день ситуація ускладнюється тим, що протистояння триває і неможливо передбачити час та спосіб його завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників психологічної служби.

Питання психологічного та соціального супроводу населення в умовах соціо-гуманітарної кризи є одним з пріоритетних у розробці плану реагування, у якому закладам освіти відводиться одне з ключових місць. Проблематика



організації соціально-педагогічного та психологічного супроводу сімей, дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій на сході країни набуває нового вектору: від реагування у форматі пропрацювання кризових емоційних станів, стабілізації стану до психоемоційного відновлення. Новий формат передбачає системність, структурованість, психоедукацію, організацію психологічних чи соціальних інтервенцій на основі зібраного анамнезу про сім'ю чи особу.

У зв'язку з цим виникла потреба розробити організаційно-методичну модель (алгоритм) надання психолого-соціально-педагогічної допомоги учасникам освітнього процесу, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військового конфлікту [6].

**Мета** запропонованого алгоритму психологічної допомоги (супроводу) – актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу учнів для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин або складних життєвих ситуацій в яких опинилися сім'ї внаслідок військового конфлікту.

**Завдання.** Основними завданнями психологічної допомоги дітям із внутрішньо переселених сімей в освітніх закладах є:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату, атмосфери уваги, співчуття і співпраці в класних колективах, запобігання булінгу;
- формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій та адаптивних копінг-стратегій, сприяння утворенню нових соціальних контактів;
- діагностична оцінка психологічного стану, ресурсної сфери батьків/дітей та визначення потреб соціально-педагогічної та/або психологічної допомоги;
- сприяння стабілізації емоційного стану, переробці та подоланню травматичного досвіду;
- активізація процесів самопізнання, самосприйняття, саморегуляції і самоконтролю, побудова позитивного образу майбутнього;
- здійснення посередництва між закладом освіти, сім'ями та територіальними місцевими громадами, за-

стосування міжсекторальної взаємодії і мультидисциплінарного підходу до питань вирішення та попередження міжособистісних конфліктів тощо [10, 13].

#### **Цільові групи.**

Основними цільовими групами психологічного супроводу визначено: діти і сім'ї учасників АТО/ООС; діти і сім'ї, що відносяться до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО); діти і сім'ї загиблих учасників АТО/ООС і прирівняних до них учасників Революції Гідності.

Згідно зі статтею 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув місце свого проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [9].

Внутрішньо переміщені здобувачі освіти, тобто вимушені внутрішні мігранти разом із сім'ями підпадають під статус сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах.

**Терміни та план реалізації.** Період психологічного супроводу визначається різними особливостями даної категорії осіб щодо пережитих емоційних станів з урахуванням їхньої інтенсивності, тривалості, вікових особливостей та індивідуальних особливостей емоційного реагування в умовах стресової ситуації [12]. Зазвичай, терміни психологічного супроводу працівник психологічної служби визначає індивідуально для кожної дитини, опираючись на результати діагностичної роботи та запити з боку батьків/педагогів.

Зміст роботи практичного психолога та соціального педагога з вимушеними переселенцями та їх сім'ями являє собою послідовність етапів щодо вирішення їхніх проблем із використанням найбільш ефективних форм, методів та засобів діяльності (Таблиця 4.1) [8]. Запропонований загальний план психологічного супроводу, орієнтований на навчальний рік, може бути скоригований і оптимізований у часі, відповідно від ситуації.

Таблиця 4.1

## Орієнтовний план психологічного супроводу

Етап роботи	Терміни проведення	Зміст роботи
1. Формування банку даних про вимушених переселенців.	Вересень	Здійснюється спільно з службами охорони здоров'я, соціального захисту та ін.; у цілісний банк даних включається інформація про членів сім'ї. Основними методами роботи є аналіз документів, складання банку даних, співбесіди з батьками, встановлення контакту з дітьми. Надання інформації про установи, які займаються вирішенням проблем внутрішніх переселенців.
2. Діагностично-аналітичний етап	вересень-жовтень	Передбачає оцінку соціальної ситуації та наявності кризових реакцій, переживань. Вивчення індивідуальних особливостей учня/учнів із категорії внутрішніх переселенців, з'ясування їхніх інтересів і потреб, труднощів і проблем, визначення причин, відслідковування джерела їх виникнення, дослідження умов і особливостей взаємин у мікросередовищі життєдіяльності за допомогою визначеного діагностичного інструментарію. Психологічна діагностика спрямовується не тільки на визначення прихованих емоційних порушень, міжособистісних конфліктів, але й індивідуальних механізмів переробки стресу (опановуючої поведінки, копінгу) та механізмів психологічного захисту. На цьому етапі передбачено моніторинг стану емоційного благополуччя та процесів соціальної адаптації дітей у класному колективі. За потреби – перенаправлення допомоги (центри соціального захисту, медичні заклади тощо). Методи роботи: методики та тести, інтерв'ю, бесіда, спостереження та ін.

3. Розробка програми супроводу	Жовтень	За результатами діагностики визначається сутність першочергових потреб дитини, підбираються ефективні психолого-педагогічні, соціальні засоби для вирішення проблем або, хоча б, мінімізації їх негативних наслідків. Визначається кількість годин роботи для стабілізації/відновлення емоційних станів, соціальних контактів, внутрішніх ресурсів, посилення ролі позитивного мислення, формування навичок вирішення проблем. Рекомендовані до застосування методи роботи: консультування (індивідуальне або/та групове), техніки арт-терапії, профілактична робота, надання підтримки, соціального захисту, допомога дітям із сімей СЖО у налагодженні їх дозвіллевої діяльності, організація груп взаємодопомоги, позитивний приклад. Важливою умовою супроводу є командна реалізація. Практичним психологом здійснюється залучення до роботи усіх учасників освітнього процесу: соціального педагога, класного керівника, вчителів з окремих предметів, адміністрації. Визначається роль кожного суб'єкта, розподіл відповідальності між ними.
4. Стабілізує-відновлювальний етап: індивідуальна робота/консультування	жовтень-грудень	Цей етап присвячується вирішенню специфічних проблем кризової ситуації. Перш за все, проводиться робота зі зняття гостроти переживання, формування адекватної самооцінки; здійснюється допомога в усвідомленні як зовнішніх, так і внутрішніх проблем, які привели до кризи і перешкоджають розвитку; зміні дезадаптивних форм поведінки на адаптивні, а також формування стресодолаючої поведінки в процесі індивідуальної та групової роботи. Особлива увага надається побудові нових взаємин дитини із соціальним оточенням, тобто формуванню мережі психосоціальної підтримки.

		<p>Рекомендовано до використання ефективні технології розвитку та відновлення життєстійкості у здобувачів освіти [13] – 2 рази на тиждень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic-ph – багатовимірна модель внутрішньої стійкості;</li> <li>• Малювання та розмальовування Мандал, інші арт-терапевтичні методи (в тому числі і Фрактальний малюнок);</li> <li>• Асоціативні картки «Креатив»;</li> <li>• Технологія «Life line» («Лінія життя»);</li> <li>• Наративна технологія «Дерево Життя», розроблена Нказело Нкубе (Зімбабве) і Девідом Денборо (Австралія) для роботи з групами дітей, що пережили травмівну ситуацію;</li> <li>• Дихальні та релаксаційні вправи.</li> </ul> <p>На цьому етапі проводять консультування з батьками, за потреби групову роботу щодо опанування навичками первинної психологічної допомоги та підтримки дітей.</p>
5. Стабілізуюче-відновлювальний етап: групові заняття /тренінги		Також рекомендовано проведення групових тренінгових занять за програмою «Безпечний простір» [3], якщо можна зібрати групу у кількості не менше 6 осіб у одному віковому періоді.
6. Контрольно-аналітичний етап: завершення програми	Квітень-травень	Аналіз роботи. Здійснення вихідної діагностики. Етап осмислення результатів роботи над проблемою, обговорення досягнутого прогресу, аналіз змін (у поведінці, психологічному стані, щодо відновлення когнітивного контролю над ситуацією).

Психологічна допомога, а саме корекційні заняття з дітьми, які зазнали впливу стресових чинників, мають таку структуру:

1. *Відновлення відчуття безпеки* – полягає у знятті тілесного та емоційного напруження, послабленні тих жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію;

2. *Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів*

дитини – полягає у сприянні активізації природних ресурсів психіки дитини, на тлі яких можливий вихід із кризових станів;

3. *Відреагування негативних переживань*, пов'язаних зі стресовими чинниками, – полягає у створенні умов для прямого чи символічного прояву та копіювання сильних негативних переживань, які можуть впливати на розвиток ПТСР;

4. *Активізація природних механізмів самоцілення, адаптація до нових обставин* – полягає у заохоченні та зміцненні позитивних зрушень у станах дітей, активізації природного середовища самоцілення (спілкування з однолітками, відвідування гуртків за інтересами, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю тощо) [14].

Одним із важливих моментів психологічного супроводу, що слід зазначити – постійний моніторинг емоційного благополуччя дітей внутрішніх переселенців в освітньому та соціальному середовищі.

**Орієнтовний перелік діагностичного інструментарію [13]**

**Для дітей дошкільного віку:**

- Методика «Кінетичний малюнок сім'ї»;
- Методика виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» (авт. – О.Захаров, М.Панфілова);
- Тест «Тривожність» (авт. – Р.Темпл, В.Амен, М.Доркі);
- Методика «Драбинка» («Сходінки») (авт. – С.Якобсон, В.Щур).

**Для дітей молодшого шкільного віку:**

- Методика «Кінетичний малюнок сім'ї»;
- Методика виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» (авт. – О.Захаров, М.Панфілова);
- Методика дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн);
- Методика «Визначення особистісної адаптованості школярів» (авт. – А.Фурман);
- Проективна методика «Людина під дощем»;
- Восьмиколірний тест Люшера.

**Для дітей основної та старшої школи:**

- Методика «Кінетичний малюнок сім'ї»;

- Методика «Визначення особистісної адаптованості школярів» (авт. – А.В. Фурман);
- Опитувальник Basic-PH;
- Методика «Дослідження тривожності» (Спілберга);
- Проективна методика «Людина під дощем»;
- Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, до самого себе та до навколишніх (ССДСО) (авт. – О. Афанасьєв).
- Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка.
- Методика «Виявлення рівня тривожності (за Кондашем);
- Тест САН «Самопочуття. Активність. Настрій»;
- Тест на самооцінку стресостійкості особистості;
- Восьмиколірний тест Люшера.

### **Ресурси (співпраця).**

Робота з середовищем, в якому перебувають діти, є надзвичайно важливою. Фахівець має прагнути до того, щоб середовище набуло таких ознак, сприятливих для відновлення дитячої психіки: безпечність, константність, ритмічність, послідовність, передбачуваність, панування атмосфери поваги [11].

Безпечність середовища – це базова умова для початку психологічної реабілітації дітей, оскільки загроза (реальна чи уявна) є тяжким фактором, що спричиняє повторні переживання стресових станів, що, у свою чергу, негативно позначається на процесі відновлення психіки.

Константність та ритмічність середовища – надзвичайно важливі умови подолання наслідків тяжкого стресу. Константність полягає у створенні однорідних та постійних умов, в яких перебувають діти. Так, важливо, щоб діти не змінювали місця свого перебування хоча б протягом місяця, щоб їх оточували ті самі люди, щоб день у день повторювались звичні для дітей види діяльності. Ритмічність середовища досягається через визначений режим діяльності дітей, який має бути простим і зрозумілим. Тому ранкова зарядка, режим сну, харчування, прогулянок, чіткий і простий графік заходів є простими, але водночас необхідними прийомами організації життєдіяльності дітей, що переживають тяжкий стрес. Психологічна допомога дітям

теж має базуватися на ознаках константності та ритмічності.

Психологу бажано обирати визначену групу дітей, яку він буде супроводжувати протягом тривалого часу і відвідуватиме цю групу у певний час. Про все це слід проінформувати дітей – вони мають знати, в які дні, і в який час будуть проходити заняття, або їх буде відвідувати психолог вдома.

Послідовність та передбачуваність середовища є базовими умовами для відновлення плинності внутрішнього життя дітей, довірчого ставлення до інших. Послідовність та передбачуваність досягаються через забезпечення постійного та логічно вивіреного соціального, медичного та психологічного супроводу дітей з тимчасово переселених родин.

Якщо це можливо, психолог має чітко спланувати тривалість роботи з дітьми, етапи, зміст та основні прийоми психологічної допомоги. Варто повідомити дітям про сенс взаємодії з психологом за умов переживання стресових обставин, розповісти про форми роботи з ними, про тривалість та періодичність зустрічей. Якщо психолог працює з групою дітей, необхідно сприяти збереженню її сталого складу. Важливо, щоб діти взаємодіяли з тими самими фахівцями протягом усього процесу психологічної допомоги їм. Протягом усього часу психологічної роботи з дітьми варто уникати різкої, часті зміни подій у їхньому житті.

Панування атмосфери поваги є ключовим моментом для відновлення природних компенсаторних механізмів дитячої психіки. Саме прояви поваги [4] до дітей, а не жалості, надмірного опікування чи посиленої уваги, є терапевтичним підґрунтям здорового функціонування психіки людини. Ставлення з повагою до дитини забезпечує низку важливих посилень, які відчутно відображуються у її свідомості, – любов до дитини, інтерес до її світу, підкреслення важливості кожного учасника процесу взаємодії, вирішення у діалозі психологічних кордонів дитини, надання свободи вибору, довіра та увага до почуттів, поведінки та висловлювань дитини, віра в її власні сили, оптимізм, рівноправність, толерантність та ін. Усі ці посилення, які за-

своюються дитиною під час подолання кризових обставин, сприяють не лише успішному відновленню її психоемоційного стану, а й закладають основи успішної особистості.

Ресурсною ланкою психологічного супроводу дітей є їх батьки (чи особи, які їх замінюють) та дитячий колектив, в якому вони перебувають.

Для повноцінної реабілітації дитини врівноважений стан батьків є основним фактором, який забезпечує успішну динаміку усього процесу. Діти гостро відчують те емоційне тло, яке транслюють їхні батьки, і орієнтуються саме на нього у вибудовуванні власного світосприйняття. Зрозуміло, що дорослим теж нелегко відновлюватись у ситуації гострих травматичних обставин. Все ж психолог може допомогти батькам дитини, навіть, повідомивши просту інформацію про стрес та його наслідки, про профілактику розвитку ПТСР. Важливо також повідомити батькам про особливості їхнього психоемоційного зв'язку з дітьми та про те, як вони можуть допомогти їм у подоланні наслідків впливу гострого стресу.

Однією з ефективних форм роботи з близьким оточенням дітей, які тимчасово переселені з небезпечних зон, є організація спеціальних постійно діючих груп психологічної підтримки [2].

До змісту соціально-педагогічної роботи закладів освіти в умовах військового конфлікту слід віднести посилення діяльності з формування ставлення учнів, батьків і педагогічних працівників до необхідності дотримання прав людини, поваги до її честі та гідності; відповідальності за порушення прав і законних інтересів дитини, заподіяння їй шкоди; неприпустимості дискримінації за ознакою статі; нетерпимості до насильства над особою; толерантного ставлення до осіб, які потерпіли від наслідків конфлікту; правової культури, самоповаги та відповідальності за своє життя [15].

#### **Кінцеві результати.**

Підвищення стійкості до переживання наслідків стресу, оволодіння навичками емоційно-вольової регуляції, успішна соціальна адаптація в освітньому середовищі.

Розвиток у батьків і педагогів здатності розуміти психо-

логічні стани і потреби дітей, надавати психологічну підтримку.

#### **Критерії ефективності.**

Організація психологічного супроводу дітей та їхніх сімей, які були вимушені переселитися з місць постійного проживання до інших областей України, є складний процес. Успіхи та досягнення часто будуть знецінюватися, етапи стабільності, можливо, будуть чергуватимуться з «провалами», розчаруванням, апатією. І тут фахівець психологічної служби має чітко усвідомити, що це етапи, складові і показники нормального процесу видужування після перенесеної травми. «Покращення вимірюються міліметрами» – ось девіз спеціаліста при роботі з людьми, які пережили травматичні події [14].

В даний час не існує єдиної точки зору на проблему подолання наслідків психічної травми. Безумовно, цей процес повинен бути індивідуальним і комплексним. Прогноз залежить від вираженості травми і рівня розвитку особистості до моменту нанесення травми. Ті діти, які зуміли знайти мету в житті, які вважають, що людина здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у дії, успішно долають важкі наслідки травми. Змінюють стан дитини і стереотипи її поведінки також такі ситуації, в яких вона глибоко переживає те, що відбувається: ситуації, де вона є не спостерігачем або читачем, а активним учасником.

Ефекти травматичного досвіду швидко мінімізуються, коли у дитини вдома і в школі склалися добрі стабільні стосунки. В інших же умовах травмована особистість відчуває і повідомляє про почуття повної самотності як під час, так і після травматичної події [1, 16].

І на останок порада від фахівців кризової терапії з Ізраїлю: «не будьте цікавими – будьте такими, що цікавляться», і тоді робота щодо пропрацювання травми буде точно ефективною і кваліфікованою [14].

#### **Можливі ризики і перешкоди.**

Слід зазначити, що компенсаторні механізми психіки дитини достатньо гнучкі, й у значній кількості випадків наслідки стресових обставин долаються нею природним

чином. Діти схильні «лікувати» себе за допомогою гри з однолітками, фантазування, малювання, емоційного відреагування ситуації тощо. Варто пам'ятати про ці природні механізми, і сприяти їхній активізації. Нерідко самі дорослі своїми проявами блокують доступ дитини до її природних механізмів саморегуляції. Так, наприклад, значна кількість спеціалістів, працюючи з дітьми, що тимчасово переселені з небезпечних територій України, виявляють стосовно них гіперопіку, надмірну увагу, жалісливість, тривожність. Відчуваючи таке ставлення, діти швидше формують образ жертви, яка пасивно очікує допомоги, а не прагне до активного виходу з ситуації. Крім того, у свідомості дітей може закріпитися уявлення про те, що увагу легко отримати через перебування у несприятливих обставинах, і це, в свою чергу, може стати основою несприятливого життєвого сценарію.

Діти з зони АТО є надзвичайно чутливими до таких зовнішніх подразників, як: гудіння літаків, звуки сирени, скупчення великої кількості людей, різка зміна подій, надмірний галас, перегляд телевізійних новин дорослими, перегляд фільмів на військову тематику та інше. Це слід враховувати і в міру можливості тимчасово виключити вплив названих подразників.

У роботі із вказаними категоріями дітей і дорослих необхідно суворо дотримуватись вимог Етичного кодексу психолога, посадових інструкцій, вимог до методик.

Усі програми навчання, тренінгів, майстер-класів, що проводяться міжнародними, громадськими чи іншими організаціями, мають пройти відповідну експертизу у фахівців (наприклад, в Українському науково-методичному центрі практичної психології і соціальної роботи НАПНУ, обласних експертних комісіях з експертизи психологічного інструментарія, який застосовується в закладах освіти). Некоректне чи непрофесійне втручання може призвести до вторинного травмування постраждалих з непередбачуваними наслідками [7, 14].

У разі потреби слід перенаправляти дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів або залучати до надання соціально-психологічної допомоги інших фахівців (психо-

терапевта, невролога, працівників ІРЦ тощо) чи закладів та установ (охорони здоров'я, підрозділів служби з надзвичайних ситуацій, соціальних служб тощо).

## Використана література

1. Бадьина Н. П. Психологическая помощь ребенку, пережившему психическую травму : метод. рек. для педагогов-психологов ОУ. Курган, 2005. 63 с.

2. Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н., Сарджвеладзе Н. Травма и психосоциальная помощь. Практическое руководство, основанное на опыте НПО Грузии. Тбилиси ; Баку : Норвежский Совет по Беженцам, 2001. 92 с.

3. Богданов С. О., Зелеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловйова В. В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, Гліф Медіа, 2017. 208 с.

4. Гребінь Л.О. Феномен поваги/неповаги як соціокультурний чинник надання психотерапевтичної допомоги в структурно-психодинамічному підході. *Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості*. Київ, 2013. С. 117-137.

5. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с. URL: [https://lib.iifta.gov.ua/718798/1/Konsultuvannya\\_2019.pdf](https://lib.iifta.gov.ua/718798/1/Konsultuvannya_2019.pdf).

6. Лунченко Н. В., Мельник А. А., Панок В. Г., Ткачук І. І. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (за результатами моніторингу). Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 105 с.

7. Несмашна Г.Є. Соціально-психологічний супровід

дітей та сімей вимушених мігрантів: методичні рекомендації для працівників психологічної служби освіти. Тернопільський комунальний методичний центр науково-освітніх інновацій та моніторингу, 2015. 13 с.

8. Петришин А. Й., Лещук Г. В. Змістові аспекти соціально-педагогічної роботи з вимушеними переселенцями та їх сім'ями в сучасних соціальних умовах. *Вісник Дніпропетровського університету ім. А. Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2016. № 1 (11). С. 40-45. URL: <http://pedpsy.duan.edu.ua/images/stories/Files/2016-1/7.pdf>

9. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. Закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2015, № 1. С.1. URL: <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>

10.Протас О. Умови ефективного соціально-педагогічного супроводу дітей із сімей, постраждалих у ході АТО. *Освітній простір України*, 2017. Вип. 10. С. 165-172. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/opu\\_2017\\_10\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/opu_2017_10_23).

11.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник /З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, А. І. Литвиненко, А. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос»». 207 с.

12.Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / А. А. Мельник та ін.; за ред. Волинець Л. С. Київ : Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

13.Романовська Д.Д., Ящук М.Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів. Чернівці, 2018. 180 с.

14.Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна», 2015. 176 с.

15.Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод.

рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

16.Титаренко Т. М. Личностное здоровье в условиях травматизации: поиск путей восстановления. Теория и практика психотерапии. Т. 3, №5, 2016. С. 7 – 13.

17.Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів / наук. ред. В. Г. Панок. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 78 с. URL: [http://lib.iifta.gov.ua/713141/1/tkachuk\\_metod\\_rek.pdf](http://lib.iifta.gov.ua/713141/1/tkachuk_metod_rek.pdf)

18.Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / Музиченко І.В., Ткачук І.І. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. - 88 с.

19.Юнісеф, Дитячий фонд, Україна. Експрес оцінка соціально психологічного становища дітей в Донецькій області. URL: <https://www.medbox.org/war-conflict-areas-refugees/5c99414a-3774-4eda-9c25-40141fcc7b87/toolboxes/preview?>

## 5. АЛГОРИТМ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

**Проблема.** Проблема девіантної поведінки та її корекції завжди була важливою у педагогіці та психології, але останнім часом кількість запитів з боку педагогів, батьків працівників психологічної служби щодо цієї роботи значно зростає. Підлітки часто схильні до імпульсивних дій, спалахів агресії, категоричності суджень, отримавши досвід девіантної поведінки ще перебуваючи за шкільною партою, повторюють свій вчинок у дорослому житті, або обирають такий стиль поведінки для досягнення цілей.

Девіантна поведінка (від лат. *deviation* – відхилення) – тип соціальної поведінки, який суперечить прийнятним у даному суспільстві правовим, моральним, соціальним нормам і стереотипам. Девіантна поведінка безпосередньо пов'язана з актом свідомого вибору порушувати чи не порушувати соціальну норму, що обмежує індивідуальну свободу [11].

Змановська О.В. в підручнику «Девіантологія» виокремлює такі групи поведінки з відхиленнями:

- аморальна (асоціальна, зовнішньо деструктивна, маргінальна) поведінка;
  - делінквентна (антисоціальна, зміщено-деструктивна, протиправна) поведінка;
  - саморуйнівна (дисоціальна, аутодеструктивна) поведінка [5].
- В підручнику «Патопсихологія» Мартинюк І.А., крім вищезазначених типів, виділяє ще:
- адиктивну поведінку (шкідливі звички, залежності, що тягнуть за собою прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні; прагнення до втечі від відповідальності у прийнятті рішень; тривожність);
  - патохарактерологічний тип девіантної поведінки (прагнення до реалізації неадекватно завищеного рівня домагань, тенденція до домінування і володарювання,

образливість, схильність до самозвинувачення і пошуків приводів для розрядки афективного напруження, егоцентризм, жага визнання, завищена самооцінка, прагнення маніпулювати навколишніми і контролювати їх);

- девіації, зумовлені гіперздібностями людини (людина, здібності якої значно перевищують середньостатистичні, розглядається як така, що виходить за рамки нормальної, це прояв обдарованості, таланту, геніальності у якійсь одній з діяльностей людини. Відхилення в бік обдарованості в одній сфері часто супроводжується девіаціями у повсякденному житті. Така людина часто виявляється непридатною до «побутового, приземленого» життя. Вона нездатна правильно розуміти і оцінювати вчинки та поведінку інших людей, виявляється наївною, залежною і неготовою до труднощів повсякденного життя) [7].

Важливим аспектом профілактики девіантної поведінки у підлітків є формування відповідальності – свідомого ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення значення власних дій, їх наслідків для суспільства і соціального розвитку. Запорукою цього є самообмеження, коли індивід добровільно підкоряє свою волю об'єктивно існуючим надперсональним «правилам гри». Взаємодія між людьми базується на принципі: «Моя свобода закінчується там, де починається свобода іншого» [2, с. 96].

**Мета.** Метою профілактики девіантної поведінки серед учнів є формування сприятливого освітнього середовища, позитивної Я-концепції підлітка та розвиток здатності опиратися негативному впливу соціального оточення за допомогою внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

**Завдання.** Основними завданнями профілактики девіантної поведінки серед дітей та підлітків є:

- навчання соціально-корисних навичок, активізація особистісних ресурсів, формування позитивної «Я-концепції»;
- формування відповідальності підлітків, розвиток вміння аналізувати власні вчинки;
- навчання навичок саморегуляції, співпраці, адек-



ватного прояву активності, вміння здійснювати правильний вибір форм поведінки;

- інформування учнів, батьків, педагогів про причини виникнення і наслідки девіантної поведінки.

**Цільова аудиторія.** Основною цільовою групою є діти 11-15 років, їхні батьки та педагоги.

**Методи.** Пропонуємо проводити роботу з профілактики девіантної поведінки в кількох напрямках:

- діагностичний напрямок роботи – використовувати, як супровідний напрям, який допоможе здійснювати моніторинг змін особистісних якостей дітей, схильних до девіантної поведінки, та визначати ефективність методів роботи психологічної служби щодо профілактики девіантної поведінки у дітей та підлітків. Здійснюється за допомогою спостереження, анкетування, психодіагностичних методик, опитування;

- просвітницький напрям роботи з профілактики девіантної поведінки. Просвіта має охопити не лише дітей, а й батьків і педагогів. Інформування учнів, що передбачає вплив на когнітивні процеси особистості, для підвищення її здатності приймати конструктивні рішення щодо власної поведінки. Здійснюється через організацію лекцій, бесід, групових дискусій, поширення відео/телефільмів, Ознайомлення педагогів з типами та ознаками девіантної поведінки, з наданням конкретного алгоритму дій для дорослих при виявленні тих чи інших видів девіацій;

- консультативний напрям роботи з профілактики девіантної поведінки може здійснюватися в індивідуальній та груповій формі. Консультування включає чотири обов'язкові етапи: опора на досвід підлітка, пошук ресурсів, відновлення контакту зі своїми переживаннями, добування Я-концепції: розширення зони самоусвідомлення, збільшення гнучкості в самооцінюванні, урізноманітнення способів прояву себе [8, с. 81]

Використовуються: робота з метафоричними картками, техніка інсценування, метод медіації, контактна бесіда.

**Терміни виконання.** З вересня по квітень навчального року.

**Кінцеві результати.** Очікуваний результат програми це сформована в учнів установка на вибір нової моделі поведінки, яка сприяє успішній соціалізації, зменшення кількості дітей схильних до девіантної поведінки, сприятливий мікроклімат у класах, усвідомлений вибір ЗСЖ, введення життя і людської гідності в ціннісні орієнтири учнів.

**Критерії ефективності.** Роботу психологічної служби з профілактики девіантної поведінки слід вважати успішною, якщо:

- спостерігається позитивна динаміка результатів індивідуальної психодіагностики у порівнянні з попередніми результатами, за вибраними психологом методиками;

- відсутність чи зменшення випадків булінгу, гострих конфліктів в освітньому середовищі ( за допомогою анонімного анкетування);

- відбулося підвищення рівня групової згуртованості в класних колективах (соціометрія);

- констатується зменшення кількості шкільних прогулів;

- в учнів сформована установка на здоровий спосіб життя, утримання від шкідливих звичок, ризикованої поведінки, пошуку гострих відчуттів (анонімне анкетування).

## План реалізації

### Вересень.

1. Первинна діагностика.

А) Спостереження.

Н. Максимова пропонує під час спостереження фіксувати такі особливості поведінки і зовнішнього вигляду досліджуваного з девіантною поведінкою:

- зовнішній вигляд (загальний соматотип, фізичні особливості, наявність фізичних недоліків або диспропорцій, постава, міміка і жестикуляція, тримається скуто чи вільно, адекватно чи ні, охайність в одязі, зачісці, чистота тіла, рівень загальної рухливості тощо);

- особливості мовлення (інтенсивність і тембр голосу, темп мовлення, чіткість вимови, словниковий запас, наявність жаргону, брутальних виразів, уміння висловлювати думку, послідовність, логічність, чіткість, швидкість

мовлення);

- соціальна поведінка (особливості встановлення контактів, рівень невимушеності при цьому, товарииськість, наявність соціальних навичок, вихованість, специфіка поведінки за рівнем домінування, агресивності, підлеглості та довірливості тощо);

- настрій (ейфорія, безтурботність, врівноваженість, серйозність, відсутність гумору, поганий настрій, тривога тощо);

- ставлення до діяльності (рівень зацікавленості: від активного небажання або недовіри, байдужості до надмірної зацікавленості);

- особливості проявів пізнавальної та емоційно-вольової сфер (рівень уважності, швидкість вирішення поставлених завдань; особливості дій: намагання знайти загальний спосіб вирішення завдання або дії методом спроб і помилок; темп роботи: рівномірність, швидкість; сумлінність і охайність під час виконання завдань; реакція на невдачі: агресивна, звинувачення себе, відмова від діяльності, байдужість та ін.) [3].

Б) Вивчення соціального оточення дітей, факторів, які сприяють формуванню девіацій. Складання соціального паспорту класу і школи, визначення типу сімей, які можуть чинити негативний вплив на дитину (неблагополучні, конфліктні, обтяжені вживанням алкоголю чи наркотиками, з психічними розладами, тощо); вивчення матеріального становища учнів, належність до пільгових категорій.

2. *Виступ на батьківських зборах.* Ознайомлення батьків з поняттям девіантної поведінки та можливими стратегіями поведінки підлітків:

- самозвеличення – переживання своєї конкурентоспроможності, «особливості», демонстрація винятковості або цінності своєї персони, приниження інших, боротьба за владу, тероризування інших і контроль над ними;

- маніпулювання добровільною турботою – «ти повинен це мені...»; «доведи, що ти любиш мене»; «я буду добрим, якщо ти...»; «нехай інші зроблять це»; «допоможи мені, беззахисній, нещасній дитині» тощо;

- відхід від відповідальності та її заперечення – пасив-

на непокора («ти не маєш права говорити мені, що робити»; «ти примусив мене зробити це»; «це їхня провина»), шахрайство, руйнування, що залишає після себе хаос;

- помста – провокаційна поведінка, навмисне травмування, підризна боягузлива непокора; виступ проти всього світу; розмови на зразок таких: «Я підірву ..., завдам шкоди собі..., знищу...», «Я примушу всіх бути насторожі..., ви потім пошкодуєте..., я лише жартую і бавлюся...».

- вироблення і збереження параноїдального погляду на світ – скарги замість подолання проблем; звуження проблеми замість її розуміння («вони примусили мене зробити це», «вони прискіплюються до мене») [13].

### **Жовтень - листопад.**

1. *Виявлення індивідуально-психологічних чинників поведінкових девіацій.* Діагностичні методики (на вибір):

- Карта соціально-педагогічного обстеження дезадаптованих підлітків, С. О. Беличева;

- Карта спостереження Д. Стотта. Шкали: труднощі адаптації дитини в школі, емоційний стан дитини, що не дозволяє їй адекватно пристосуватися до вимог шкільного життя;

- Методика визначення особистісної адаптованості школярів, А. В. Фурмана;

- Методика для оцінки психологічних захистів (вивчення індексу життєвого стилю) Р. Плутчика, Г. Келлермана;

- Методика оцінки соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса і Р. Даймонда, в адаптації Т. В. Снегирьової;

- Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки, О. М. Орел;

- Опитувальник Т. М. Ахенбаха для вчителів. Шкали: особливості поведінки підлітка [1, с. 23].

2. *Психологічна просвіта педагогів.* Проведення просвітницьких заходів з наданням рекомендації щодо забезпечення у школі позитивного мікроклімату:

- Однаковість вимог до здобувачів освіти у навчанні і вихованні.

- Адекватність вимог: відповідність їх можливостям

учня, надання йому права самому визначати свої провідні інтереси в житті.

- Забезпечення емоційного комфорту школяреві.
- Посилення позитивного контролю. Його особливо потребують імпульсивні, нестримані діти.
- Заохочення активності. При цьому гіперактивних і неорганізованих дітей рекомендується залучати до корисної та захоплюючої діяльності, не залишаючи їм багато часу для неробства.
- Надання самостійності з урахуванням віку та індивідуальних особливостей, щоб у школяра розвивалося почуття причетності.
- Уникнення приклеювання «ярликів».
- Використання похвали і заохочення. Важковиховуваних школярів хвалять за поліпшення навчальної діяльності, а не тільки за здібності, за підвищення рівня вихованості, а також за зусилля в творчій діяльності.
- Визнання педагогом власних помилок і вибачення у разі потреби.
- Застосування покарання в необхідних випадках [12].

3. *Батьківський всеобуч*. Інтерактивні лекції з метою ознайомлення батьків з інформацією про негативні впливи ЗМІ:

- постійний показ насильства спричиняє зростання агресивності, бездушності в одних неповнолітніх та почуття ізольованості – в інших, у багатьох виникає жах, а деяких це спонукає до насильства;
- досвід багатьох підлітків поповнюється за рахунок значної частки яскравих прикладів успішного здійснення аморальних, суперечливих дій героями бойовиків; «безсмертність» та «неушкодженість» героїв бойовиків створює хибне уявлення про високий больовий поріг навколишніх і не дозволяє адекватно оцінити шкоду від фізичного насильства;
- у низці фільмів простежуються контури молодіжної субкультури, де раннє та екстенсивне статеве життя слугує свого роду знаками самостійності та дорослості, що протиставляються впливу батьків;
- заборона реклами психоактивних речовин сто-

сується лише продукції, призначеної для неповнолітніх, однак останні сприймають таку рекламу скрізь, оцінюючи алкоголь та куріння як неодмінні атрибути успішного життя;

- зміст багатьох фільмів демонструє, як молодь лише відпочиває (реклама клубів, рок-концертів, дискотек, масових свят), а не вчиться чи працює, що створює враження про можливість ведення безтурботного способу життя [4].

### **Грудень - січень.**

1. *Орієнтовний перелік профілактичних заходів з учнями:*

- Проведення тижня «За здоровий спосіб життя».
  - Створення клубу для старшокласників з метою підвищення загального рівня культури та набуття учнями необхідних знань правил поведінки в суспільстві і формування цінностей життя.
  - Проведення годин спілкування учнями з метою формування вміння гармонійно взаємодіяти з навколишніми: «Мої права – мої обов'язки», «Толерантність – принцип суспільства», «Дружба починається з посмішки», «Дружба. Кордони дружби», «Цінності життя».
  - Проведення інтелект-шоу «Твоя правова культура».
  - Проведення тренінгових занять з учнями з метою формування правової культури «Молодь та протиправна поведінка», «Гендерна рівність», «Знай свої права. Виконуй свої обов'язки», «Права та обов'язки», «Свідомий вибір».
2. Групове консультування батьків з метою ознайомлення їх з особливостями підліткового віку і стилями батьківського виховання, які можуть призвести до виникнення девіацій. В ході консультації варто зазначити про організацію діяльності, альтернативної девіантній поведінці, зокрема, через залучення дитини до пізнавальної діяльності, спорту, мистецтва, випробування себе у «позитивній» діяльності.

### **Лютий - березень.**

1. *Проведення тренінгових занять.*

Однією з найефективніших форм роботи з підлітками, схильними до девіацій у поведінці, є групові заняття, на яких членами групи і ведучим розігруються складні для

присутніх дітей ситуації. Внаслідок цього, виникає можливість обговорення шляхів розв'язання проблеми найвідповіднішою мовою – мовою реальної поведінки. Підліток неодноразово спостерігає відтворення в різноманітних варіантах важкої для нього ситуації, внаслідок чого зростає його здатність об'єктивного її сприймання і розпізнавання в реальному житті, засвоєння адекватних способів поведінки. Практичний психолог може використовувати ситуації з програм «Дорослішай на здоров'я», «Майбутнє починається сьогодні» [6].

*Теми тренінгових занять з метою профілактики девіантної поведінки у підлітків:* «Усвідомлення своїх прав», «Формування навичок саморегуляції та правова відповідальність неповнолітніх», «Навички виходу з конфліктів, кримінальна відповідальність за моральну та фізичну шкоду», «Навички протистояння впливу групи, групові правопорушення», «Залежність, відповідальність за збереження та збут наркотиків», «Вживання алкоголю, відповідальність за вживання алкоголю неповнолітніми», «Статеві відносини, кримінальна відповідальність за сексуальне насильство», «Підвищення правової грамотності»[9].

#### **Квітень.**

1. *Психолого-педагогічний консиліум.* Ознайомлення педагогів з прийомами індивідуального педагогічного впливу на дітей схильних до девіантної поведінки.

- Прохання про допомогу. Педагог, для того, щоб прихилити до себе учня й установити довірчий контакт, звертається до нього за порадою, розповідаючи про свої проблеми.

- Оціни вчинок. Для з'ясування моральних позицій підлітка й коригування цих позицій учитель розповідає історію і просить оцінити різні вчинки учасників цієї історії.

- Обговорення статті. Добирається низка статей, у яких описуються різні злочини та інші асоціальні вчинки людей. Педагог просить підлітка дати оцінку цим учинкам. У дискусії вчитель намагається через поставлені запитання дійти разом зі школярем правильних висновків.

- Добрий учинок. У процесі роботи з підлітком йому пропонується надати допомогу тим, хто її потребує. При

цьому важливо оцінити цей учинок позитивно, не зводячи його в ранг «героїчного поведіння».

- Оголення протиріч. Передбачає розмежування позицій вихователя і вихованця щодо того чи іншого питання в процесі виконання творчого завдання з наступним зіткненням суперечливих суджень, різних точок зору.

- Стратегія життя. Під час бесіди педагог з'ясовує життєві плани учня. Після цього він намагається з'ясувати разом з ним, що допоможе реалізувати ці плани, а що може перешкодити їх реалізації.

- Розповідь про себе та інших. Учитель пропонує кожному написати розповідь про минулий день (тиждень, місяць) і після цього відповісти на запитання: чи можна цей час прожити інакше?

- Мій ідеал. У процесі бесіди з'ясовуються ідеали школяра і робиться спроба оцінити ідеал, виявивши позитивні моральні якості дитини.

- Казка для підлітка. Цей прийом певною мірою використовує ідею казкотерапії. Вихователь складає казку, в якій герої дуже схожі на дитину й осіб з її оточення. Закінчення казки складають педагог і учень разом.

- Рольова маска. Учні пропонується звикнути до певної ролі й виступити вже не від свого імені, а від імені відповідного персонажа [10].

2. *Контрольне діагностування з метою визначення ефективності використаних методів роботи в профілактиці девіантної поведінки.*

*Діагностичні методики (на вибір) (див. стор. 81).*

#### **Напрями превентивної роботи з окремих поведінкових девіацій [10]**

Прояв девіантності	Зміст превенції	Форми і методи роботи	Учасники виховного процесу	Очікуваний результат
Неуспішність	Формування мотивацій й стимулювання навчальної діяльності	1)ігрова корекція; 2)психотерапія; 3)бесіди.	Вчителі, учні, батьки	Подолання неуспішності, мобілізація внутрішніх

				ресурсів
Вчинення проступків	Привчання до дисципліни	1)індивідуальна робота; 2)позитивний приклад; 3)самовиховання; 4)тренінги.	Педагоги, психолог, учні	Формування дисциплінованості
Участь у діяльності групи асоціального спрямування	Переорієнтація спрямованості групи, залучення до членства в групах соціального спрямування	1)реалізація методів формування суспільної свідомості; 2)індивідуальна та групова робота; 3)навіювання.	Батьки, педагоги, учні	Сформовано:установку на позитивні зміни та успіх у житті; критичне мислення
Негативне ставлення до батьків	Зміна ставлення до батьків	1)сімейна психотерапія; 2)переконання.	Батьки, діти, психолог	Повага, любов до батьків
Конфліктність у взаєминах з ровесниками	Створення сприятливих умов для налагодження стосунків	1)соціально-психологічний тренінг; 2)педагогічний експеримент; 3)колективна робота.	Учні, психолог	Налагодження товариських взаємин

**Ресурси.** Для успішної реалізації профілактичної роботи слід заручитися підтримкою інших спеціалістів: медичних працівників, представників ювенальної поліції, соціальних служб. Корисним буде провести профілактичні

заходи разом із відомими успішними людьми, місцевими підприємцями, спортсменами, митцями, які власним прикладом можуть вказати шлях до успішної самореалізації та пропагуватимуть здоровий спосіб життя. Не варто нехтувати життєвим досвідом людей, які переживали складні історичні події і мають досвід долати життєві кризи (люди, які пережили голод, Чорнобильську катастрофу, були учасниками АТО, переселенці, батьки дітей з ООП). Зустрічі з такими людьми допоможуть сформувати в учнів уявлення про життя, як про головну людську цінність.

У випадках постійних проявів девіацій поведінки важливо рекомендувати батькам здійснити медичне обстеження дитини на предмет наявності/відсутності синдромів та проявів психічних порушень.

Матеріальні ресурси, необхідні для реалізації профілактичних заходів: матеріали, для реалізації учнівських проєктів, спортивне обладнання, канцелярія, приміщення для проведення заходів.

Важливим є і кадрове забезпечення, щоб спрямувати енергію дітей і підлітків у конструктивне русло. З метою створення умов для самореалізації кожної дитини необхідно співпрацювати з керівниками спортивних секцій, спортивними інструкторами, хореографами, керівниками гуртків – професіоналами своєї справи, фахівцями. Адже, щоб запалити в дитині вогник змін, потрібно досконало знати свою справу і жити нею.

**Можливі ризики і перешкоди.** Слід зазначити такі ризики та перешкоди, які можуть виникнути під час роботи:

- трудова еміграція батьків, діти залишені без нагляду дорослих але з великою сумою грошей на руках, якою вони можуть вільно розпоряджатися. Безконтрольність. Вседозволеність. Віра що все зійде з рук;
- наявність у дітей психічних порушень, які є причиною девіантної поведінки і потребують медичного втручання;
- відсутність матеріального забезпечення для комплексної реалізації проєкту;
- відмова батьків або підлітка від здійснення психологічного супроводу.

## Використана література

1. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 188 с.

2. Губенко О. В. Активізація творчого потенціалу школяра як складова гуманізації освіти. *Науково-методичний збірник* / за ред. Балла Г. О. Випуск 2.1. Київ-Рівне : Ліста-М, 2003. С.94-103.

3. Дослідження з виявленням схильності до девіантної поведінки дітей, що відвідують фонд. Одеський національний політехнічний університет. URL: <https://studfiles.net/preview/5171480/page:2/>.

4. Зиядова Д. Почему подросток совершает преступление? *Воспитание школьников*. 2002. № 8. С. 17–21.

5. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) : учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. Изд. 3-е, испр., доп. Москва : Издательский центр «Академия», 2006. 286 с.

6. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. / за ред.: С. В. Головка. Київ : Либідь, 2011.

7. Мартинюк І. А. Патопсихологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 208 с.

8. Осадько О. Технології психологічного консультування. Київ, 2005. 128 с.

9. Програма соціально-психологічної корекції девіантної поведінки у підлітків / упор. Рачковська Л. В. Чернівці, 2014. URL: <http://ippobuk.cv.ua/images/2017/2017-08/2017-08-22/metodychni%20rekomendatsiyi.docx>.

10. Робота шкільного психолога з подолання девіантної та делінквентної поведінки учнів : метод. рек. / упор. Федоровська О. О. URL: <https://naurok.com.ua/robo-ta-shkilnogo-psihologa-z-uchnyami-yaki-mayut-deviantnu-povedinku-57221.html>.

11. Стегній О. Г. Девіантна поведінка. URL: [http://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=23844](http://esu.com.ua/search_articles.php?id=23844).

12. Степанов В. Г. Психология трудных школьников :

учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. 7-е изд., перераб. и доп. Москва : Академический Проект; Трикста, серия «Gaudeamus», 2004. 560 с.

13. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. М. : Академический Проект ; Трикста, серия «Психологические технологии», 2005. 336 с.

## 6. АЛГОРИТМ ПРОФІЛАКТИКИ ПРАВОПОРУШЕНЬ СЕРЕД УЧНІВ

---

**Проблема.** Правопорушення, здійснені неповнолітніми, – це небезпечне соціальне явище, оскільки, по-перше, негативно впливають на формування особистості; по-друге, завдають значної шкоди суспільству через втрату трудових ресурсів (лише третина покараних повертаються до повноцінного суспільного життя); по-третє, відіграють значну роль у формуванні рецидивної злочинності (дві третини рецидивістів розпочинають свій злочинний шлях ще неповнолітніми) [13, с. 60].

Щороку більш як 6,5 тис. неповнолітніх вчиняють кримінальні правопорушення, стосовно яких виносяться понад 3 тис. вироків. Значною залишається частка тяжких та особливо тяжких злочинів, за вчинення яких засуджено більше половини усіх неповнолітніх. Серед вчинених злочинів значний відсоток становлять корисливі насильницькі дії, а практично половина злочинів вчиняється неповнолітніми у складі групи осіб. Крім того, майже незмінною залишається тенденція до вчинення неповнолітніми повторних злочинів. Так, у 2016 році така частка становила 2,6 відсотка загальної кількості злочинів, вчинених неповнолітніми за визначений звітний період, а у 2017 році – 2,3 відсотка, що свідчить про недостатній рівень виховного впливу покарання або примусових заходів виховного характеру, які застосовуються згідно із законодавством [2].

Зазначене підтверджується статистикою щодо кількості засуджених неповнолітніх, які відбувають покарання у виховних колоніях. Так, станом на 1 травня 2018 р. 68 відсотків загальної кількості неповнолітніх, які відбувають покарання у виховних колоніях, раніше притягувалися до кримінальної відповідальності та відбували покарання, не пов'язані з позбавленням волі.

Слід зазначити, що офіційні показники повною мірою не відображають ситуації, що склалася із вчиненням злочинів за участю неповнолітніх, у зв'язку з рядом причин, насамперед проблем у системі виявлення злочинів [2].

У процесі дослідження проведеного центрами соціальних служб для молоді, було виявлено, що причинами скоєння злочинів самі підлітки вважають: не усвідомлення наслідків своїх вчинків – 67 %; недостатнє виховання та увага з боку батьків – 59 %; вплив друзів, негативної компанії – 50 %; надмірне вживання алкоголю, наркотиків – 28 %; тяжке матеріальне становище – 18,5 %; незнання законів України – 5 % [2].

Одним із напрямів у боротьбі зі злочинністю взагалі та злочинністю неповнолітніх, зокрема, є профілактична діяльність. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх в Україні проводиться зусиллями фахівців психологічної служби системи освіти, педагогів, співробітників соціальних служб, служб у справах неповнолітніх, працівників правоохоронних органів. Проте дослідники звертають увагу на численні проблеми у цій сфері діяльності, які полягають у відсутності налагодженої співпраці між різними суб'єктами профілактики, у застосуванні переважно групових та масових форм роботи та неналежній увазі до інтерактивних методів (тренінгів, рольових ігор тощо) [8].

Оскільки серед причин і умов скоєння правопорушень підлітками є вживання наркотичних речовин (до 70 % протиправних дій вчиняється у стані сп'яніння), то профілактика правопорушень серед неповнолітніх не матиме бажаних наслідків, якщо комплекс профілактичних заходів не буде включати роботи з позбавлення неповнолітніх наркотичних звичок.

Реалізація роботи фахівців психологічної служби з профілактики правопорушень серед неповнолітніх часто характеризується несистематичністю, фрагментованістю охоплення дітей просвітницьким спрямуванням, відсутністю формуванням позитивних якостей та цілісності Я-концепції [7].

Головними напрямками профілактики правопорушень серед неповнолітніх можна вважати: цілеспрямоване формування позитивної Я-концепції особистості дитини, усунення негативних чинників у просторі соціального розвитку особистості, правове виховання, організація дозвілля, профілактика вживання алкоголю та наркотиків.

Для поліпшення проведення профілактики правопорушень серед неповнолітніх в закладах освіти, рекомендуємо таке:

1. *Урізноманітнювати форми та методи профілактики.* Окрім лекцій та бесід, які передбачають пасивне сприйняття інформації, використовувати диспути, дискусії, вікторини, які активніше залучають слухачів, а також інтерактивні методи подання інформації (тренінги, сюжетно-рольові ігри, вправи);

2. *Охопити підлітків, у яких є схильність до скоєння правопорушень системною консультативною роботою.* Щоденне спілкування з таким підлітком важливе для встановлення довірливих стосунків, подолання наслідків психотравмивних ситуацій, психологічної допомоги у вирішенні проблем у сімейних взаєминах, допомоги у формуванні відповідальної поведінки.

3. *Налагоджувати співпрацю з організаціями, що працюють у сфері попередження протиправних дій неповнолітніх, залучати до співпраці громадські організації, правоохоронців;*

4. *Сприяти розробці та впровадженню проектних програм, які організують дозвілля підлітків, спортивних змагань, конкурсів;*

5. *Проведення заходів з правової освіти фахівцями у тренінговій формі за методикою «рівний-рівному» - самими неповнолітніми [8].*

**Мета** психологічного супроводу: вберегти молодь від небудуманих вчинків, які можуть зламати життя; підвищити рівень правової освіти молодого покоління; створити умови для формування особистості громадянина України, якому притаманні психологічна та правова культура, усвідомлення цінності свободи, прав людини.

**Завдання** психологічного супроводу:

- формувати в кожного учня систему знань з питань основ держави та права; розуміння необхідності та формування потреби дотримання вимог законів;
- здійснити профілактику хибних уявлень підлітків стосовно того, що за правопорушення відповідають лише дорослі, а неповнолітні звільняються від такої відповідальності;

- розвиток у підлітків здатності усвідомлювати наслідки власної поведінки, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки в життєвих ситуаціях;

- розвиток критичного мислення, механізмів особистісної саморегуляції та відповідальної поведінки;

- формування в учнів асертивної поведінки, вміння протистояти негативним впливам соціуму, проблемно-вирішальної поведінки;

- підтримка дитини в складних обставинах і навчання новій моделі поведінки для її успішної соціалізації.

**Цільові групи:** проектна активність розрахована для застосування серед широкого кола різних категорій молодих людей від 13 до 17 років (за потреби, від 10). До процесу психологічного супроводу слід залучати всіх учасників освітнього процесу, особливу увагу зосередити на таких категоріях молодих людей:

- які схильні до проявів агресії, протиправної та ризикованої поведінки;

- які виховуються в сім'ях у складних життєвих обставинах та не отримують належного виховання і уваги батьків;

- які перебували в умовах військового конфлікту та/або проживають у регіонах з найбільшою кількістю внутрішньо переміщених осіб, де можуть бути конфлікти на рівні приймаючої громади через різні політичні погляди та переконання.

При формуванні групи учасників важливо враховувати: до якої цільової групи/категорії належить молода людина і чи може вона бути залучена до конкретної групи учасників. Не рекомендовано залучати в одну групу: учасників із досвідом вживання наркотичних речовин; тих, які є агресивними і не готові у групі контролювати свою агресію; учасників, які мають травматичний досвід і не пропрацювали його індивідуально з психологом (наприклад, молоді люди, які були свідками збройного конфлікту і залишили свої будинки, звичне життя; молоді люди, які пережили втрату близьких людей).

Молоді люди 13 і 17 років мають різний досвід, переконання, вікові особливості, тому варто включати до од-



нієї групи учасників приблизно одного віку; утворювати, за можливості, групи із залученням дівчат і хлопців, для відображення моделі гендерних стосунків, розвитку навичок спілкування між дівчатами і хлопцями. У разі утворення групи учасників, які навчаються разом і є вже сформованим колективом, слід врахувати це при плануванні вправ на знайомство, визначення правил роботи групи, оскільки в колективі вже можуть діяти певні правила, до яких учасники звикли [23].

Здійснювати профілактичну роботу без участі і правової освіти батьків наразі не ефективно. Отже, рекомендуємо з батьками учнів, які мають сформовану протиправну поведінку або мають особистісні ознаки, що можуть призвести до формування негативних поведінкових проявів, організувати системну індивідуальну консультативну роботу [2].

**Перелік методів, методик і прийомів**, які будуть застосовані у процесі виконання проєкту.

Під час консультативної індивідуальної роботи з формування навичок самоаналізу та усвідомлення наслідків власної поведінки; техніка «розповіді в картинках» [22]; техніка відображення почуттів; техніка мовчання; техніка ефективної відмови: як навчитися сказати «Ні»; асоціативні картки «Креатив» [5].

У процесі тренінгової роботи рекомендуємо застосувати вправи: «Який/яка Я?»; «Лист до себе»; «План»; «Доведи за мене справу до кінця!»; «Моя мета»; «Чи потрібно вміти контролювати свої емоції?» [5].

Ефективними будуть такі арт-терапевтичні технології як: «Шлях до мети»; «Малюємо агресію»; Пісочна терапія [22].

Також важливим у формуванні цілісної Я-концепції є формування ціннісних орієнтацій за допомогою дидактичної гри «Мої цінності» [4].

Серед сучасних ефективних технологій рекомендуємо застосовувати «Форум-театр», наприклад, тематичну виставу «Право на «Ні» [17].

Для конкретизації цілей профілактичної та корекційної роботи необхідно застосовувати комплекс діагностичних

методик, які будуть зазначені у плані реалізації проєктної роботи.

**Терміни виконання:** вересень-травень навчального року.

Термін психологічного супроводу працівник психологічної служби визначає індивідуально для кожної дитини, опираючись на результати діагностичної та корекційної роботи.

**Кінцеві результати.** В результаті проведеної роботи очікуємо, що учні: будуть знати юридичні норми захисту прав та обов'язків дітей, а також відповідальності неповнолітніх; будуть мати сформовані навички відповідальної та безпечної поведінки; покращать навички міжособистісного спілкування; будуть мати сформовані позитивні життєві цілі та мотивації до їх досягнення; трансформують ставлення до власного здоров'я у цінність; усвідомлять важливість брати відповідальність за своє життя.

Як наслідок реалізації даного проєкту повинно стати вдосконалення системи профілактики правопорушень серед учнівської молоді, поліпшення стану захисту їх прав, впровадження ефективної системи ресоціалізації неповнолітніх, які потрапили чи можуть потрапити у конфлікт із законом, налагодження взаємин між батьками і дітьми, що потребують підвищеної педагогічної уваги, а також зниження рівня злочинності серед дітей.

**Критерії ефективності.** Критеріями ефективності роботи за проєктом є позитивна динаміка таких показників: обізнаності з питань законодавства щодо прав та відповідальності неповнолітніх; зниження рівня тривожності, пов'язаної з оцінкою навколишніх та ін.; розвиток механізмів особистісної саморегуляції та впевненої, відповідальної поведінки; опанування вмінням поводити себе в конфліктних ситуаціях; об'єктивізація показників самооцінки учнів; зниження рівня правопорушень серед учнівської молоді.

Зазначені показники вимірюються за допомогою діагностичних методик, запропонованих на заключному етапі роботи у таблиці (практичний психолог обирає самотійно 2-4 методики із запропонованого комплексу, в

залежності від того, які були конкретизовані завдання індивідуального проєкту).

### План реалізації

Етап роботи	Терміни проведення	Зміст роботи
1. Формування банку даних дітей, що потребують особливої психологічної уваги	вересень	Щоденний контроль адміністрації за відвідуванням учнями школи; визначення з класними керівниками проблемних сімей та учнів, схильних до правопорушень. Основними методами роботи є спостереження, складання банку даних, співбесіди з педагогами та батьками, встановлення контакту з дітьми.
2. Діагностично-аналітичний етап. Робота зі здобувачами освіти.	вересень -жовтень	Виявлення учнів, що потребують підвищеної педагогічної уваги (прояви девіантної та аддиктивної поведінки, резистентність, опір виховним діям) та вивчення їх індивідуальних психологічних якостей за методиками: Методика первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» (М. І. Рожков, М. А. Ковальчук); Методика визначення типових способів реагування на конфліктну ситуацію (методика К. Н. Томаса); Вивчення взаємин учнів у колективі, у мікроколективі, міжгрупові зв'язки за методикою соціометрія (Дж. Морено) [21]; Анкета для учнів «Що я знаю про права та відповідальність» [6]; Діагностика насилля за допомогою методичного комплексу А. О. Гончарової-Чагор [3]; Опитувальник для батьків «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) з визначення стилю батьківського виховання (Е.Г. Ейдемільер, В.В. Юстицький) [12]; Діагностична методика Е. Шафера для дітей підліткового віку, що мають труднощі у стосунках

		з батьками: тест «Підлітки про батьків» [24]; тест на асертивність [26, с. 71-75]. На цьому ж етапі здійснюється обстеження житлово-побутових умов учня, вивчення соціального середовища розвитку
3. Просвітницька діяльність з учнями	жовтень -грудень	За результатами діагностики визначається коло найпоширеніших проблем дітей, відповідно до яких планується групова робота для їх вирішення або зменшення їхніх негативних наслідків. Здійснюється впровадження та поширення інформаційно-просвітницьких програм для учнівської молоді, спрямованих на попередження негативних проявів у шкільному середовищі. Заняття проводяться 1 раз на тиждень. Рекомендовано наступні програми: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді [1].</li> <li>• «Знаю, розумію, дотримуюсь»: програма профілактики правопорушень серед учнівської молоді [7].</li> <li>• «Протидія проявів булінгу серед учнів»: програма профілактики проявів булінгу в шкільному середовищі [20].</li> <li>• Програма модулю «Права та відповідальність» просвітницько-профілактичного спецкурсу для учнівської молоді [17].</li> <li>• Комплексна програма соціально-психологічного тренінгу «Нове покоління», орієнтована на профілактику та корекцію проявів некерованої агресивності та насилля в шкільному середовищі [9].</li> </ul> Програма тренінгових занять «СТОП – Булінг», орієнтована на профілактику та корекцію проявів насилля в шкільному середовищі [19]. Доречним є провадження профілактичної програми «Школа і поліція» з метою проведення індивідуальних зустрічей з

		учнями та/або їхніми батьками (особами, які їх замінюють); участі представників правоохоронних органів у батьківських зборах і педагогічних радах, проведення інформаційно-роз'яснювальної роботи серед батьків та педагогічних працівників щодо попередження негативних явищ в дитячому середовищі.
4. Корекційна робота з дітьми, що потребують особливої уваги (індивідуальна)	жовтень -лютий	<p>За результатами діагностик, спостережень та в ході індивідуальних консультацій визначаються причини, що привели до девіантної чи аддиктивної поведінки (індивідуальні бесіди з учнем, його батьками, друзями). Доречним є застосування діагностичної методики Е. Шафера для дітей підліткового віку, що мають труднощі у стосунках з батьками – тест «Підлітки про батьків» [24].</p> <p>Двічі на тиждень здійснювати консультування та корекційні заняття учнів з метою розв'язання таких проблем: формування у підлітка здатності аналізувати особливості свого характеру, небезпечних для нього ситуацій, підвищення здатності підлітка до розпізнавання і попередження їх, розширення діапазону варіантів поведінки у складних для нього ситуаціях; – розкриття можливостей їхньої особистості, участі у суспільно-корисних справах, вийти на адекватні для його характеру способи саморегуляції, види діяльності; – виховання етично - правової переконаності; – рання професійна консультація з метою розкриття власних можливостей дитини, спільно з учнем сформулювати позитивну програму майбутнього.</p> <p>Рекомендовано до використання такі техніки та вправи:</p> <p>1. Техніки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техніка «розповіді в картинках» допомагає людині відтворити ланцюжок</li> </ul>

		<p>обставин і вчинків, що скінчилися злочином, представити свій погляд на неї. Це сприяє усвідомленню альтернативних варіантів розвитку подій, що не мали б таких тяжких наслідків [22];</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техніки відображення почуттів;</li> <li>• техніка мовчання;</li> <li>• «техніка ефективної відмови» як навчитися сказати «Ні»;</li> <li>• Асоціативні картки «Креатив» [5].</li> </ul> <p>2. Вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Який/яка Я?»;</li> <li>• «Лист до себе»;</li> <li>• «План»;</li> <li>• «Доведи за мене справу до кінця!»;</li> <li>• «Моя мета»;</li> <li>• «Чи потрібно вміти контролювати свої емоції?».</li> </ul> <p>3. Арт-терапевтичні технології [23]:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Шлях до мети»;</li> <li>• «Малюємо агресію»;</li> <li>• Пісочна терапія.</li> </ul> <p>Залежно від проблем учня доцільно застосовувати такі корекційні програми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Програма тренінгових занять: «Подорож до свого «Я» із профілактики вживання наркотичних речовин серед підлітків [14];</li> <li>• Корекційно-розвивальна програма формування керованої поведінки та соціальної адаптації для підлітків, які опинились у складних життєвих умовах[11];</li> <li>• «Програма соціально – психологічної корекції девіантної поведінки у підлітків» [18].</li> </ul>
5. Просвітницько-профілактична, корекційна, діагностична робота з батьками.	лютий -березень	<p>На цьому етапі проводять консультування з батьками. За потреби групова робота щодо «всеобучу» батьків, діти яких схильні до правопорушень, на правову тематику; надання їм теоретичних знань та практичних навичок, спрямованих на встановлення нормального сімейного</p>

		<p>мікроклімату, налагодження взаємин між батьками і дітьми, батьками і вчителями.</p> <p>Проводиться індивідуальна діагностична робота з учнями, що потребують підвищеної педагогічної уваги, та їхніми батьками за такими методиками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Діагностичний комплекс з визначення ситуації насилля. [3];</li> <li>• Опитувальник для батьків «Аналіз сімейних взаємин» [12].</li> </ul> <p>Організація сімейного консультування здійснюється з метою соціально-психологічної підтримки: відновлення виховного потенціалу сім'ї, підвищення психолого-педагогічної компетентності батьків; допомоги в організації діяльності дитини поза школою, індивідуальна допомога в вихованні; попередження асоціальних проявів, жорстокого ставлення до дітей; надання консультаційної допомоги батькам щодо професійного самовизначення дитини.</p>
6. Корекційна робота з учнями (групова)	грудень-квітень	<p>На даному етапі здійснюється формування ціннісних орієнтацій у підлітків, навичок самоаналізу, самопізнання, знань про власне «Я» позитивне ставлення до себе, впевненості у собі.</p> <p>Усвідомлення власних сильних і слабких сторін розвинути почуття самоповаги у дитини. Це стане найбільш дієвим чинником, що гальмує реалізацію асоціальних вчинків.</p> <p>Рекомендовано проведення групових тренінгових занять за однією з програм:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я режисер свого життя» [26];</li> <li>• «Кроки до дорослості» [10];</li> <li>• Цікавою для школярів буде психологічна дидактична гра «Мої цінності» із формування морально-ціннісної сфери взагалі та цінності життя зокрема [4];</li> <li>• Форум-театр. Вистава «Право на «Ні» [17].</li> </ul>

7. Заключний етап	травень	<p>Аналіз проведеної роботи. Здійснення вихідної діагностики: Шкала самооцінки (за Ч. Спілбергом); Методика визначення типових способів реагування на конфліктну ситуацію (методика К. Н. Томаса); Анкета для учнів «Що я знаю про права та відповідальність»; Тест на асертивність [25]</p> <p>Моніторинг результатів вхідної та вихідної діагностики; дослідження динаміки у поведінці, психологічному стані, соціальному оточенні.</p>
-------------------	---------	---

**Кадрові та інформаційні ресурси:** працівники правоохоронних органів, що спеціалізуються на роботі з неповнолітніми правопорушниками; досвідчені соціальні педагоги і практичні психологи, педагоги, лікарі-наркологи і соціальні працівники служб у справах дітей, працівники ювенальної поліції. Отже, в процесі профілактичної роботи з підлітками, батьками, педагогами, соціальні працівники часто стикаються з вирішенням завдань такого рівня, де повинні бути задіяні державні структури. У системі заходів із захисту дитинства значна роль належить нормативно-правовій базі, що включає міжнародне законодавство, закони держави, нормативні положення, інструкції, методики, програми і т. ін. на місцевому рівні.

Протягом останніх років прийнято ряд нормативно-правових актів, спрямованих на удосконалення законодавства у сфері захисту прав дітей, поліпшення стану превентивної та профілактичної роботи, створення ефективної системи виправлення та ресоціалізації неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом. Насамперед слід відзначити схвалені та затверджені Президентом України, Кабінетом Міністрів України стратегії і програми, серед яких Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року; Стратегія державної політики щодо наркотиків на період до 2020 року; Стратегія розвитку державної молодіжної політики на період до 2020 року; Державна соціальна програма “Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини” на

період до 2021 року; план дій з реалізації Національної стратегії у сфері прав людини на період до 2020 року; Державна цільова соціальна програма "Молодь України" на 2016-2020 роки [3].

#### **Можливі ризики і перешкоди.**

Перешкодою у реалізації даного проекту може бути небажання дітей та батьків співпрацювати з школою та іншими органами, відсутність ресурсів сім'ї, можливостей родинноцентрованого підходу. Також викликами і ризиками щодо успішної соціально-психологічної профілактичної роботи з учнями може стати відсутність спільних заходів (об'єднання зусиль) усіх державних та недержавних інституцій, органів у сфері профілактики злочинності серед дітей та забезпечення реабілітації правопорушників.

#### **Використана література**

1. Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді. Навчально-методичний посібник для фахівців. URL: [https://drive.google.com/file/d/1fb7FCz\\_fMFUP4DJDaYReGF6I26\\_vsvX5/view](https://drive.google.com/file/d/1fb7FCz_fMFUP4DJDaYReGF6I26_vsvX5/view).

2. Васильківська І. Запобігання злочинності неповнолітніх в Україні: деякі аспекти. Право України. 2004. № 1. С. 95-98.

3. Діагностичний комплекс з визначення ситуації насилля / уклад. А. О. Гончарова-Чагор. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-stru ct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-4>.

4. Діагностично-корекційна технологія-гра «Мої цінності» / уклад. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. URL: <http://oblosvita.com/navigaciya/skrynka/psychologiya/22380-dagnostichno-koreksyna-tehnologiya-gra-moyi-cnnost.html>.

5. З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою : посіб. / авт. кол.; упор. Ю. А. Луценко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 129 с.

6. Знаю, розумію, дотримуюсь: програма профілактики правопорушень серед учнівської молоді / уклад. Боднар А. І. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-stru ct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-4>.

7. Капська А. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю : навч.-метод. посібник. Київ.: УДЦССМ, 2001. 220 с.

8. Ковчина І. Зміст і організаційно-правові форми роботи з дітьми та молоддю шкільного віку. Соціальна робота: технологічний аспект. Київ: ДЦССМ, 2004. С. 347-355 .

9. Комплексна програма соціально-психологічного тренінгу «Нове покоління», орієнтована на профілактику та корекцію проявів некерованої агресивності та насилля в шкільному середовищі / уклад. А. О. Гончарова-Чагор. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-stru ct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-46>.

10. Корекційно-розвивальна програма «Кроки до дорослості» / уклад. Чаглій І. Д., Бринь А. Б. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-stru ct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-46>.

11. Корекційно-розвивальна програма формування керованої поведінки та соціальної адаптації для підлітків, які опинились у складних життєвих умовах / авт.-упор. В. В. Якубенко. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-stru ct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-46>.

12. Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин». Путівник класного керівника : метод. посіб. / уклад. Т. В. Тарасова, В. І. Кириченко. Тернопіль, «Терно-граф», 2006. С. 198-203.

13. Оржеховська В. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх : навч.-метод. посіб. Київ: ВіАН, 1996. 351 с.

14. Подорож до свого «Я»: програма із профілактики вживання наркотичних речовин серед підлітків / уклад. А. І. Колесник. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-stru ct/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-46>.

15. Помиткіна Л. В. , Злагодух В. В. , Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ, 2010. 271 с.

16. Про схвалення Національної стратегії реформування системи юстиції щодо дітей на період до 2023 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 18.12.2018 р. № 1027-р URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1027-2018-%D1%80?lang=en>.

17. Програма модулю «Права та відповідальність» про-світницько-профілактичного спецкурсу для учнівської молоді / уклад. Романовська Д. Д., Шкрета-Шварцман А. , Бежан А. Б. Чернівці, 2014. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-strucst/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-4>.

18. Програма соціально-психологічної корекції девіантної поведінки у підлітків / уклад. Рачковська Л. В. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-strucst/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-46>.

19. Програма тренінгових занять «СТОП – Булінг», орієнтована на профілактику та корекцію проявів насилля в шкільному середовищі / уклад. Кацалап В. В. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-strucst/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-46>.

20. Протидія проявів булінгу серед здобувачів освіти: програма профілактики проявів булінгу в шкільному середовищі / уклад. Тимко Л. І. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-strucst/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-46>.

21. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.

22. Сорока О.В. Арт-терапія в соціальній сфері: курс лекцій. Тернопіль, ТДПУ, 2008. 86 с. URL: [www.info-library.com.ua/books-text-4987](http://www.info-library.com.ua/books-text-4987).

23. Соціальна робота з дітьми та молоддю: проблеми, пошуки, перспективи / за заг. ред. І. М. Пінчук, С. В. Толстоухової. Київ: УДЦССМ, 2000. Вип. 1. 276 с

24. Шафер Е. Тест «Підлітки про батьків». URL: <http://>

[bibl.com.ua/pshologiya/31927/index.html](http://bibl.com.ua/pshologiya/31927/index.html).

25. Шпалінський В. В., Помазан К. А. Психологія управління. Харків: Веста; Видавництво «Ранок», 2002. 128 с. Серія «Управління школою».

26. Я режисер свого життя. Програма профілактики проявів асоціальної поведінки учнів професійно-технічних закладів освіти / уклад. Багрій Х. І. URL: <http://ippobuk.cv.ua/index.php/org-strucst/2012-12-06-15-27-32/2012-12-21-13-01-29/2012-12-21-14-25-46>.

# **ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНЕ ВИДАННЯ**

Боднар Л. І., Вашкеба Ю. М., Дєдов О. А.,  
Заслонкіна О. П., Паламарчук А. Г.,  
Романовська Д. Д., Твардовська О. І., Торопій Г. С.

## **АЛГОРИТМИ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ** в 2 томах

ТОМ 2

Методичний посібник

Підготовлено в рамках виконання наукового дослідження  
«Науково-методичні засади розроблення та впровадження алгоритмів,  
циклограм, діагностичних мінімумів діяльності працівників психологічної  
служби системи освіти» (номер державної реєстрації 0117U000162)

Оригінал-макет А.А. Мельник  
Підписано до друку 05.10.2020. Формат 60x84/16  
Умовн. друк. арк. 6,2. Об'єм даних 1,45 Мб  
Тираж 100 пр. Зам. № 1/20

Видавець:  
УНМЦ практичної психології і соціальної роботи,  
01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,  
тел/факс 252-70-11, e-mail: UCAP@ukr.net  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013