

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**
з навчальної дисципліни «Сучасні психологічні практики»
вибіркових компонент
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2023 №8

Розробник:

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент Маннапова К.Р.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії
фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О.М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат
психологічних наук Твердохвалова Ю.Л.

1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 3							
Тема № 1 Загальний огляд психологічних практик у сучасному світі	12	2	4			6	залік
Тема № 2 Психодрама	12	2		4		6	
Тема № 3 Гештальттерапія	12	2		2		8	
Тема № 4 EMDR-терапія	14	2		4		8	
Тема № 5 Коучінг	12	2		2		8	
Тема № 6 Арт-терапія	16	2	2	4		8	
Тема № 7 Схема-терапія	12	2		4		6	
Всього за семестр № 3	90	14	6	20		50	

2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни					Вид контролю
	Всього	з них:				
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	
Семестр № 3						

Тема № 1 Загальний огляд психологічних практик у сучасному світі	16	2	2			12	залік
Тема № 2 Психодрама	13	2		1		10	
Тема № 3 Гештальттерапія	12	1		1		10	
Тема № 4 EMDR-терапія	12	1		1		10	
Тема № 5 Коучінг	10	1		1		8	
Тема № 6 Арт-терапія	15	2	2	1		10	
Тема № 7 Схема-терапія	12	1		1		10	
Всього за семестр № 3:	90	10	4	6		70	

3. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять

Практичне заняття 1. «Психодрама у психокорекційній роботі».

Навчальна мета практичного заняття: ознайомлення студентів з сутністю методу психодрами у психокорекційній роботі.

Кількість годин - 8 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форма навчання).

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Психодрама як метод практичної психології, побудова і процес психодрами
2. Метод психодрами в рамках профорієнтаційної роботи

Література:

1. Вічалковська Н.К. Техніки психодрами в психокорекційній роботі: методичні рекомендації.- Луцьк.: СЛУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. / Н.Ф.Каліна. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
3. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 253

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: бланк з поняттями, ручка.

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини.

Психодраматичні групи звичайно складаються з 8 - 16 осіб і ведучого психодрами. Групи бувають тривалими - на кілька місяців, так і короткими - на кілька годин або 1-2 дні. Тривалі групи зазвичай закриті, тобто приєднатися до них в процесі роботи вже не можна - тільки з самого початку, протягом перших зустрічей.

Психодрама спрямована на проживання нового і важливого для людини досвіду безпосередньо в психодраматичній групі. Це може бути новий досвід

взаємодії з іншими людьми, а може бути новий досвід облаштування свого внутрішнього світу, тобто взаємодії з самим собою. Реалістичність психодрами полягає в наступному. Коли людина програє в психодрами ситуацію свого життя або свого внутрішнього світу, він занурюється в реальні почуття, характерні для цієї ситуації. І коли в психодрами він цю ситуацію дозволяє, це дозвіл стає його новим досвідом дії в такій ситуації.

Психодраматична сесія будується з трьох частин: підігріву, дії та шеренг.

Підігрів – «підігриває» учасників групи, підготовляє для подальших дій. Введення учасників в атмосферу психодрами, налаштування на довіру в групі, встановлення каналів для спілкування, пояснення теми.

Дія – безпосередньо сама гра, із символічним характером.

Шеринг – обговорення почуттів, емоцій учасників які виникли під час гри. Зворотній зв'язок від імені героя, і від свого імені.

Не терапевтичне застосування даного методу уявляє собою експериментальну діяльність з метою особистісного росту, навчання, або інші причини.

Психодрама створює умови для вираження емоцій та усвідомлення можливостей по-новому оцінити ситуацію. У деяких випадках вдається змінити мотивацію поведінки або знайти нові способи досягнення мети.

Метод можна застосовувати у формі розгорнутого драматичного програвання, і навіть у компактній формі пальчикових етюдів. У поєднанні пальчикової гімнастики з логопедичними заняттями.

Важливо використовувати психодраму в тих аудиторіях де учасник налаштований на такий вид спілкування. В протилежному випадку використання цього прийому не дасть користі. Учасники мають право на відмову. Якщо в групі це виникає використовувати прийом з частиною групи не можна. Та частина учасників яка відмовилась внутрішньо проявляє опір і таке відношення не може позитивно відобразитись на роботі.

Метод психодрами в рамках профорієнтаційної роботи

Підлітки мають можливість «приміряти» на себе любую професію, подивитися на неї із середини. Психодрама може сприяти тому, що старшокласники мають можливість співвідносити свої сильні сторони та ті чи інші особистісні якості. Наприклад, використання казкової форми допомагає формувати позитивне «Я» у старшокласників.

Вправа «Соціометричний профорієнтаційний вибір»

Ведучий: Зараз кожен з вас зможе почути думку іншого, яка професія може вам підійти. Зроби це у незвичайній формі. Ви будете вільно ходити по кімнаті, а я буду запитувати вас, хто міг би обрати ту чи іншу професію і працювати. Ви підходите до цієї людини і кладете йому на плече руку. Всім цей варіант підходить? Всім можна класти руку на плече? Добре. Тоді починаємо.

- Хто міг би стати актором
- Хто може стати дизайнером
- Хто – кухарем
- Хто може домовитись з будь якою людиною
- А хто з технікою
- А хто може добре вивчити іноземну мову
- Хто може керувати людьми

- Хто відмінно фотографує
- Хто може заявити себе як конструктор
- Хто може стати письменником хто може написати цікаву історію
- Кому треба в шоу бізнес
- Хто може стати стилістом
- Дизайнером
- Кому можна задуматись про незвичайну професію
- Кого ви бачите вченим
- Хто може стати
- Хто народився мандрівником
- Хто може вчити людей
- Хто легко домовляється з тваринами
- До кого тягнуться діти

(список можна скорочувати або збільшувати за своїм бажанням)

При закінченні вправи проводиться шеринг. Ведучий надає пояснення щодо виконання вправи скоректувати емоційний стан школярів.

Вправа «Місто майбутнього»

Вправа направлена на формування позитивного образу майбутнього. Може проводитися з метою профілактики негативних проявів.

Бажано проводити вправу бажано у просторовому приміщенні з достатньою кількістю меблів та іншого обладнання (стілці, стрічки тощо).

Перед початком проводиться розділ на міні-групи.

Ведучий.

Позначає умовну лінію. За цією лінією місто майбутнього, в якому хотілось би жити. Яке саме вирішувати вам. Кожна міні група утворює свою частину міста (району). Важливо, щоб кожен вніс свій вклад в його створення. Перейдіть лінію і роздивіться. Відчуйте те , що вас оточує. Починайте створення своєю міні групою своєї частини міста. Ви можете використовувати всі речі які вас оточують. Під час роботи в міні групах ведучий пересувається між ними і надає підтримку допомогу. Коли робота закінчена ведучий, пропонує всім походити по місту і подивитись хто що створив. Коли всі пройшлись ведучий пропонує мусту сказати «До побачення» і повернутися назад.

Проводиться шеринг. Також можна провести дискусію про те що учасники можуть зробити щоб їхнє подальше життя стало схожим на те що зараз збудували.

Вправа «Крок в майбутнє після іспиту» (за роботою К. Михайлової)

Ведучий. Зараз ви знаходитесь у великій напрузі. Але пройде час і все закінчиться. Це (ведучий позначає місце на полу стрічкою) часова границя. За нею той час, коли всі іспити здані, коли ви зможете промовити «Уф, пережив!!!». Давайте зараз її перейдемо.

Що тут закрийте очі і уявіть картину яку ви бачите, які образи виникають, запахи, враження, звуки? Станьте предметом однієї із ситуацій. Хто ви? (булочка з корицею, відсутність поспіху, нове взуття, нове знайомство, тощо). Уявіть і коли будете готові розкажіть про це. Учасники по ступеню готовності розповідають, хто вони. Роль має бути позитивною. В кінці вправи ведучий пропонує із своєї ролі направити послання старшокласникам. Після цього учасники повертаються назад, переходять через границю, а ведучий повторює послання.

Проводиться короткий шеринг.

Вправа «Тривога перед іспитом»

Учасники сидять у колі. В центрі кола ведучий ставить стілець.

Ведучий. Зараз ми з вами введемо прийоми які допоможуть перемогти страх, тривоги, сумніви перед екзаменом. Для цього будь ласка закрийте очі, згадайте про сумніви перед іспитом і уявіть себе одним з них. Розкажіть про себе (який ви, як виглядаєте, для чого потрібні).

Коли будете готові відкрийте очі. Коли захочете розповісти про себе займіть стілець у центрі кола.

Коли один із учасників займає «місце тривоги» ведучий допомагає знайти позитивні моменти, які є в цій тривозі, допомагає сформулювати стратегію, яка може цю тривогу зменшити. Інші учасники можуть задавати питання уявній тривозі.

По закінченню проводиться шеринг.

Вправа «Фільм на тему стреса»

Ведучий готує картки з назвами жанрів кінофільмів: родинна комедія, фантастика, пригод, бойовик, мюзикл... Перед початком вправи учасники діляться на команди.

Ведучий – ви знімальна команда і знімаєте свій короткометражний фільм. У вас у наявності різні ресурси. Умови фільму:

- Відобрази самі великі страхи перед іспитом, які ми з вами обговорювали
- У фільмі повинен бути щасливий кінець

Зараз кожна команда вибере всліпу карточку з жанром свого фільму. На підготовку у вас є Хвилин, фільм займає близько Хвилин. Якщо все зрозуміло можна починати.

Під час програвання сюжетів ведучий може включатися у гру з допомогою техніки дублювання.

По закінченню проводиться шеринг.

III. Порядок проведення заключної частини.

В кінці заняття викладач підводить підсумки, оцінює виступи студентів, визначає задачі на їх наступну та самостійну роботу. Критеріями оцінки є: теоретичний і практичний рівень роботи, ступінь знання учбового матеріалу, творчий підхід, активність на занятті, доказовість та переконливість, зв'язок матеріалу з практикою.

Практичне заняття 2. «Гештальт терапія».

Навчальна мета практичного заняття: ознайомлення студентів з сутністю методу гештальт терапії у наданні психологічної допомоги.

Кількість годин - 6 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання).

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Особливості гештальт терапії.
2. Техніки гештальт терапії у стабілізації психологічного стану

Література:

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. / Н.Ф.Каліна. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич :

Посвіт, 2015. с. 253

3. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с

План проведення заняття:

I. На початку практичного заняття викладач вітає студентів, повідомляє тему, план і структуру заняття.

II. Порядок проведення основної частини

Гештальт терапії потребують люди, які постійно перешкоджають самим собі в задоволенні власних потреб і досягненні своїх цілей, роблять те, що не йде їм на користь, але не роблять те, що було б для них корисним. Основою терапевтичного процесу є усвідомлення та переживання конфлікту із самим собою та з оточенням. Психотерапевт створює ситуації експерименту, у яких пацієнт сам себе перевіряє, що може бути йому придатним і цінним, що невідповідним і шкідливим. Причому психотерапевт лише вносить пропозиції, запрошує до здійснення певних дій, але не тисне на пацієнта, щоб він усвідомлював можливість самостійного вибору.

Позиція психолога

□ У гештальті психолог розглядається як каталізатор, помічник, творець, інтегрований в єдине ціле гештальтособистості клієнта. Психолог намагається уникати безпосереднього втручання у особисті почуття клієнта та намагається полегшити вираження цих почуттів.

□ Головна мета взаємодії з клієнтом – активація внутрішніх особистісних резервів клієнта, вивільнення яких веде до особистісного зростання.

Три зони усвідомлення:

Люди, які перебувають у депресії і схильні до нападів паніки, як правило, настільки занурені у мисленню жуйку, настільки зосереджені розумово на думках, що їх тривожать, що буквально випадають з реальності, все більше і більше занурюючись у внутрішній світ. Таким чином, люди занурюючись у внутрішній світ, випадають із реального світу. Їх легко помітити у міському натовпі — це люди з опущеними донизу очима, їхній погляд «не тут», а «там» у внутрішніх думках. Тепер звернемося до того, що Фрідріх Перлз (засновник гештальт-терапії), називав трьома зонами усвідомлення.

Насправді, усвідомлення завжди цільно, ці зони не існують відокремлено у нашій свідомості, проте людина може постійно перебувати, закріпитися свідомістю та увагою лише в одній із цих зон.

Ф.Перлз виділяв три зони свідомості:

1. Внутрішня зона – це явища та процеси, що відбуваються в нашому тілі.
2. Зовнішня зона – включає зовнішні події, які відбиваються свідомістю.
3. Середня зона – це фантазії, вірування, відносини.

Внутрішня Зона усвідомлення відноситься до внутрішнього світу людини, часто невидимої для оточуючих. Вона включає такі суб'єктивні феномени, як відчуття у внутрішніх органах, напруження та розслаблення м'язів, биття серця, дихання. До цієї зони відносяться і емоції, почуття, відчуття.

Найочевидніший спосіб посилити усвідомлення Внутрішньої Зони - це звертати увагу людини до її тіла та відчуттів.

Експеримент-практикум усвідомлення внутрішньої зони.

□ Уявіть, що Ваше усвідомлення є прожектором, який Ви можете повільно

переміщати по тілу.

☐ Деякий час усвідомлюйте Ваші стопи — спочатку одну, тому іншу... і ноги... і Вашу спину... і плечі... Ваші статеві органи... живіт... і Вашу грудну клітку... і руки... зап'ястя... кисті. Вашу шию... голову... очі... обличчя... рот...

☐ Зрозумійте, зверніть увагу, які області напружені, а які розслаблені.

☐ Зауважте, які ще відчуття є у Вашому тілі?

☐ Які емоції стоять за цим? Які почуття ви помічаєте? Де саме вони?

☐ Якщо Ви нічого не відчуваєте або відчуваєте дуже мало, усвідомте, позначте це. Дозвольте цим відчуттям стати глибшими, а потім проскануйте їх ще раз.

Зовнішня зона усвідомлення - це усвідомлення контакту із зовнішнім світом через органи сприйняття. Сюди так само входить вся наша поведінка, мова та дії. Сюди належить і те, що психологи називають контактними функціями (зір, слух, дотик, мова, нюх і рух). Звертаючи увагу на наші контактні функції, ми вчимося усвідомлювати сьогодення. Ми вчимося помічати кольори, форми, звуки, фактури, запахи тощо. Світ навколо нас стає багатшим і оживає, що може змінити наш досвід. Зовнішня Зона усвідомлення вчить нас бути спостерігачами і помічати, як наша поведінка впливає на людей, що оточують нас, вона допомагає зробити нам правильний вибір.

Експеримент-практикум усвідомлення Зовнішньої Зони.

☐ Посувайте промінь Вашого усвідомлення по навколишньому світу. Робіть це так повільно, щоб встигнути помітити, що Ви усвідомлюєте.

☐ Що Вам вдається побачити... почути... унюхати?

☐ Зверніть увагу, скільки кольорів Ви помічаєте в кімнаті, де проводите експеримент.

☐ Скільки звуків Ви змогли помітити та нарахувати прямо зараз?

☐ Які запахи Ви вловили?

☐ Як Ви відчуваєте зовнішній світ? Стілець, на якому Ви сидите, зверніть увагу зараз на позу, яку Ви займаєте?

Вправа "Урок від Немовляти".

Згадайте, як Ви бентежилися, коли зустрічалися випадковим поглядом з малюком, перебуваючи у магазині чи автобусі.

Пам'ятайте, як дивилося на Вас це немовля, як воно «обмацувало» очима Ваше обличчя, ніби намагаючись охопити своєю увагою та усвідомленням.

Побудьте немовлям. Виберіть собі людину, на яку Ви дивитися, подібно до немовляти. Дивіться, обмацуйте поглядом обличчя цього об'єкта з повною увагою та інтересом до деталей та особливостей будови його черепа. Як близько чи далеко посаджені його очі? Які у нього брови? Яка форма носа, контури губ і т.д.

Середня Зона усвідомлення складається з думок, спогадів, фантазій та очікувань. Сюди відносяться всі способи осмислення внутрішніх та зовнішніх сигналів. Середня зона усвідомлення - це як би посередник між зовнішньою і внутрішньою. Однією з основних її функцій є організовувати наш досвід так, щоб виникало розуміння — інтелектуальне та емоційне. Інші функції – передбачати, планувати, додумувати, творити та робити вибір. Сюди входять наші переконання, спогади та настанови. Середня Зона незмінно є джерелом наших проблем і страждань, оскільки саме тут знаходяться погляди, що обмежують нас,

звичні способи пізнання світу і наша схильність заповнювати сьогодення думками про минуле і майбутнє.

Тут ми визначаємо наше ставлення до досвіду. Наприклад, хтось у відповідь на страшну ситуацію зміцнюється в думці: «Я справляюся», а хтось закріплює патерни тривожних думок: «Це знову повторилося зі мною. Я якийсь неправильний».

III. Порядок проведення заключної частини.

В кінці заняття викладач підводить підсумки, оцінює виступи студентів, визначає задачі на їх наступну та самостійну роботу. Критеріями оцінки є: теоретичний і практичний рівень роботи, ступінь знання учбового матеріалу, творчий підхід, активність на занятті, доказовість та переконливість, зв'язок матеріалу з практикою.

Практичне заняття 3. «Модель і методи НЛП».

Навчальна мета практичного заняття: закріпити знання щодо моделі та методів НЛП.

Кількість годин - 4 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання).

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Нейролінгвістичне програмування: основні положення
2. Репрезентативні системи. Внутрішні стани в НЛП
3. Модальності та субмодальності. Метамоделі та метапрограми.
4. Еріксоніанський гіпноз

Література.

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. / Н.Ф.Каліна. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 253
3. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку практичного заняття викладач вітає студентів, повідомляє тему, план і структуру заняття.

II. Порядок проведення основної частини

Базові пропозиції НЛП зводяться до непорушних постулатів. Для того щоб працювати в цій системі і досягти ефективного результату, потрібно приймати ці постулати, безумовно, не корегуючи їх, не виправляти, не додавати нічого від себе. Або не працювати у цій системі взагалі. Назвемо деякі початкові постулати.

Карта - це не територія. Цей образний постулат подає співвідношення суб'єктивного образу світу і самого світу в усіх його проявах. Лише прийнявши постулат, що особисте бачення світу - це ще не сам світ, можна працювати в системі НЛП. Терапія НЛП не ставить перед собою зміни цілей територій (це не її завдання). Завданням НЛП є виправлення карти, пристосування її до території. Більшість проблем, які мають люди: конфлікти, стреси, фрустрації, неврози, фобії

- продукт невідповідності карти і території. Відповідно до цього постулату першочергове завдання психотерапевта - запевнити клієнта, що йдеться про різні речі, і цілеспрямованому впливу буде піддавати карта, а не територія. Згідно з цим, клієнт повинен прийти до переконання, що всі проблеми, які він має у стосунках з іншими людьми, закладені, насамперед, у ньому, а не в оточенні (у карті, а не в території). Тому для того, щоб гармонізувати ці стосунки, потрібно виявити несхожість карти та території і виправити карту. Якщо це відпочатку не буде прийнято, всі терапевтичні сеанси приречені на невдачу.

Те, що називається людською пам'яттю, має блоки оперативного використання і довготермінового зберігання. Уміння, навички і досвід, що не використовуються у повсякденній практиці, відкладаються у довготерміновій пам'яті. Зазвичай, людина не має до них доступу, - вона просто не знає його. Її свідомість не володіє формулою, за допомогою якої можна відшукати скарб неусвідомленого досвіду. Частіше свідомість, раціоналізуючи всі способи поведінки людини, навіть заважає тому, щоб використовувати людську психіку в повному обсязі, в усій її багатоманітності. Але в екстремальних ситуаціях людина може раптово згадати, зуміти зробити те, що раніше їй здавалося неможливим. Так, раптово згадуються значення іноземних слів, які, наприклад, потрапили у свідомість людини майже в дитячому віці. Таким саме чином, раптово виявляються здібності і вміння робити щось незвичайне, яке, здавалося б, раніше не зустрічалося в індивідуальній практиці. В цих екстремальних ситуаціях свідомість просто не блокує підсвідомість, відкриває їй дорогу вільного вияву.

Нейрологічні рівні психотерапії передбачають виявлення та класифікацію рівнів усвідомлення. Практично для всіх людей характерна гранична генералізація (об'єднання) у своїх уявленнях про ставлення до світу. Ця генералізація (спілкування) виражається у твердженнях типу "Усі люди говорять неправду", "Кожна людина прагне тільки до своєї користі", "Нікому немає справи до цих проблем" тощо. Така запрограмованість на генералізацію часто є основою для групи самооцінок типу "Мені нічого не вдається", "Мені не везе", "Я така нещаслива (нещасливий)" тощо.

III. Порядок проведення заключної частини.

В кінці заняття викладач підводить підсумки, оцінює виступи студентів, визначає задачі на їх наступну та самостійну роботу. Критеріями оцінки є: теоретичний і практичний рівень роботи, ступінь знання учбового матеріалу, творчий підхід, активність на занятті, доказовість та переконливість, зв'язок матеріалу з практикою.

Практичне заняття 4. «Техніки арт-терапії у подоланні складних ситуацій»

Навчальна мета заняття: закріпити знання щодо основних понять арт-терапії та її основних технік.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання).

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Основні поняття арт-терапії.
2. Вправи арт-терапії.

Література.

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. / Н.Ф.Каліна. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 253
3. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку практичного заняття викладач вітає студентів, повідомляє тему, план і структуру заняття.

II. Порядок проведення основної частини

Переваги методу арт-терапії в тому, що вона:

- сприяє вираженню агресивних почуттів у соціально-прийнятній манері: рисування, живопис, лепка є безпечними способами розрядки напруги;
- прискорює прогрес у терапії: підсвідомі конфлікти та внутрішні переходи легкого вираження за допомогою зривних процесів;
- дозволяє працювати з мислями та почуттями, які кажуть безперервно;
- допомагає укріпити взаємовідношення між учасниками;
- викликає почуття внутрішнього контролю та порядку;
- розвиває та посилює увагу до почуття;
- посилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність.

Види арт - терапії:

Ізотерапія - малювання кольоровим піском, пальчиками на дзеркалі та на папері, пластилінове малювання;

Цветотерапія - (хромотерапія) - це напрям, при якому використовується вплив колірної гами на психоемоційний стан, на її самопочуття;

Казкотерапія - це спосіб коригування проблем психологічного характеру. Сенс полягає в тому, що розповідається казка, героєм якої є сама людина. При цьому в самому оповіданні казки для головного героя продумані певні труднощі, з якими він повинен неодмінно впоратися;

Пісочна терапія. Гра з піском - це природна і доступна для кожного форма діяльності. Людина часто словами не може висловити свої переживання, страхи, і тут їй на допомогу приходять ігри з піском. Людина набуває безцінний досвід символічного рішення безлічі життєвих ситуацій, адже в справжній казці все закінчується добре;

Терапія водою. Вода - перший і улюблений усіма дітьми об'єкт для дослідження. Перша речовина, з яким із задоволенням знайомиться дитина, це вода. Вона дає дитині приємні відчуття, розвиває різні рецептори, надає практично необмежені можливості розвитку пізнавальної активності. Цінність технології полягає в тому, що ігри з водою один з найприємніших способів навчання. Це дає можливість використовувати цю технологію для пізнавально, мовного розвитку, збагачення емоційного досвіду дитини, при труднощах з адаптацією;

Ігротерапія - вплив на дітей з використанням ігор. Гра має сильний вплив на розвиток особистості дитини, сприяє розвитку спілкування, комунікації,

створення близьких відносин, підвищує самооцінку. У грі формується довільна поведінка, її соціалізація;

Музикотерапія - один з методів, який зміцнює здоров'я людини, доставляє задоволення. Музика сприяє розвитку творчості, фантазії. Мелодія діє особливо ефективно для гіперактивних дітей, підвищує інтерес до навколишнього світу, сприяє розвитку культури людини.

Вправи арт - терапії:

Вправа з квітами.

Виберіть (з багатої кольорової палітри) два кольори. Перший - той, який Вам подобається в даний момент. Другий - найменш бажаний. Намалюйте на єдиному аркуші паперу два малюнки, використовуючи обидва ці кольори.

Вправа з карлючками.

1. Намалюйте складний клубок ліній, безглуздо і вільно малюючи по поверхні аркуша. Постарайтесь «побачити» в цих каракулі якийсь образ і розвивайте цей образ вже осмислено - використовуючи ті ж фарби (олівець) і написання короткого оповідання (коментаря).

2. Заведіть «щоденник каракулей» в окремому блокноті для малювання. Ведіть його строго певний проміжок часу (один робочий день, тиждень). Прослідкуйте зміни в цих каракулях. Після закінчення терміну «експерименту» напишіть розповідь на основі цих каракулей.

Вправа з чорнильними плямами.

Ці вправи арт-терапії продовжують і розвивають ідею знаменитого тесту Роршаха, тільки замість аналізу готового стандартизованого стимульного матеріалу Ви будете створювати свої власні абстракції і аналізувати їх, що набагато цікавіше!

Візьміть туш, чорнило, рідко розведену гуаш і капніть цим посередині щільного листа. Потім складіть аркуш навпіл і притисніть складені частини один до одного, акуратно розгладжуючи їх. Розгорніть аркуш паперу. Ви побачите дуже красивий, симетричний абстрактний малюнок. Зробіть серію таких «плям Роршаха», використовуючи різні кольори, а потім спробуйте описати свої малюнки, давши кожному з них назва і характеристику.

Вправи з глиною, воском, тестом або пластиліном.

1. «Виліпити свою проблему»

2. «Поговоріть» з нею, висловивши їй все, що хочете,

3. Трансформуйте її (можна дуже грубо) в те, що захочете.

Вправа «Маски»

Мета: Самовираження, самосвідомість. Робота з різними почуттями і станами. Розвиток навичок, активного слухання, емпатії, вміння безоціночно ставлення один до одного.

На заздалегідь заготовлених трафаретах масок намалювати ті, якими Ви буваєте, і ті, якими хотіли б бути. Розповісти історію від особи кожної маски. Після закінчення роботи влаштувати виставку масок. Знайти серед всіх масок схожі один на одного маски.

Вправа «Солоні малюнки і зубна фарба»

Мета: розвивати уяву, знімати емоційну напругу.

А що якщо помалювати клеєм, а зверху на ці ділянки посипати сіллю? Тоді вийдуть дивовижні снігові картини. Вони будуть виглядати більш ефектно, якщо їх виконувати на блакитному, синьому, рожевому кольоровому папері. Можна

створювати зимові пейзажі, ще одним способом, малюючи зубною пастою. Намітьте олівцем легкі контури дерев, будинків, заметів. Повільно видавлюючи зубну пасту, пройдіться нею по всіх намічених контурах. Таку роботу треба обов'язково висушити і краще не складати в папку разом з іншими малюнками.

Вправа «По сирому»

Мета: розвивати уяву, знімати емоційну напругу.

Малюнок тоді, виходить, по сирому, коли в ще не засохлий фон вкрапивається фарба і разляпивається тампоном або широким пензлем.

Такий спосіб малювання допомагає отримати чудові світанки і заходи. Малювання тварини, вірніше його забарвлення, допомагає досягти схожості з натурою. Об'єкт виходить, як би пухнастий. Цей спосіб малювання дуже часто застосовував у своїх роботах художник-ілюстратор Чарушин.

Вправа «Монотипія»

Мета: Розвиває творчість, фантазію.

Матеріал: целофан або скло (розміром з аркуш паперу), фарби будь-які, чиста вода, папір.

Фарба плямами набризкувати на скло водою і пензликом, розбризкується по склу. Потім прикладається аркуш чистого паперу і притискається пальцями. Залежно від плям, від напрямку розтирання - виходять різні зображення. Не можна два рази - отримати одне і те ж зображення.

Вправа «Парне малювання»

Цілі: розвиток саморегуляції, довільності поведінки, уміння працювати за правилами, розвиток здатності конструктивної взаємодії. Техніка проводиться в парах.

Необхідні матеріали: фарби, пензлики, олівці, крейда, папір, стаканчики для води, кольоровий папір, журнали, ножиці, клей, фломастери, маркери.

Робота в парі, кожній парі дають по аркушу паперу, коробці фарб, олівців. Інші матеріали можуть лежати на окремому столі, щоб будь-хто міг підійти і взяти те, що йому може знадобитися.

Інструкція: «Зараз ми будемо малювати в парах. Двоє малюють на одному аркуші паперу якусь єдину композицію або образ. При цьому є дуже важлива умова: не можна заздалегідь домовлятися про те, що це буде за малюнок, можна розмовляти в процесі роботи. Крім фарб і олівців дозволяється доповнювати образ кольоровим папером, використовувати готові образи з журналів, вирізаючи і приклеюючи їх на додаток до композиції. Починаємо по сигналу».

Після того, як малюнки будуть готові, проводиться обговорення. Поставити запитання авторам, що їм допомагало, як вони діяли, як домовлялися на невербальному рівні, що саме будуть малювати та ін.

Так само обговорюється і негативний досвід взаємодії в процесі парного малювання.

Вправа «Малюємо кола»

Для цієї техніки обраний саме коло як міфологічний символ гармоній. Вважається, що коло через відсутність гострих кутів - «найдоброзичливіша» з усіх геометричних фігур, що означає схвалення, дружнє ставлення, співчуття, м'якість, чуттєвість. Робота в колі активізує інтеграційне, емоційне, інтуїтивне (правополушарное) мислення, а також об'єднує, стабілізує групу, сприяє формуванню сприятливих міжособистісних відносин.

Мета: розвиток спонтанності, рефлексії; дозволяє прояснити особистісні особливості, цінності, претензії, характер проблем кожного учасника, його становище в групі; виявляє міжособистісні і групові взаємини, їх динаміку, має потенціал для формування групової згуртованості.

Матеріали: Два рулону (по одному на кожен стіл) щільного паперу. Різноманітні образотворчі матеріали і засоби в достатній кількості: олівці, фломастери, фарби, гуаш, пензлі, баночки з водою, ластик, скотч.

Пропонуються ватман, прості олівці, фарби, пензлики, глянцеві журнали і клей. Кожен з учасників малює фігуру кола. Після закінчення роботи учасники діляться враженнями про спільну роботу, показує власні малюнки, розповідає про задум, сюжет, почуттях, зачитує, при бажанні, вголос добрі побажання, які йому написали інші учасники.

Намалюйте коло бажаного розміру вподобаним кольором. Потім намалюйте на аркуші ще один-два кола будь-якого розміру і кольору. Обведіть контури малюнків. З'єднайте лініями свої кола з тими колами, які вам особливо сподобалися. Уявіть, що

прокладаєте дороги. Заповніть простір кожного зі своїх кіл сюжетними малюнками, значками, символами, тобто надайте їм індивідуальність. Далі походите навколо листа-картини, уважно розгляньте малюнки. Замалюйте вільний простір аркуша візерунками, символами, значками та ін.

Питання для обговорення:

1. «Як ви себе відчуваєте?»
2. «Як ваш настрій зараз?»
3. «Розкажіть про свій малюнок?»
4. «Які труднощі виникали по ходу роботи?» та ін.

Вправа «Спонтанне малювання»

Мета: надати можливість усвідомити свої справжні переживання, відреагувати свої почуття.

Хід вправи: Пропонується намалювати малюнок - хто що хоче. Ведучий допомагає учасникам групи усвідомити свої справжні переживання, розкрити свої перспективи в процесі обговорення малюнків. Пропонуються питання на розуміння і уточнення. Що ти намалював? А що це? Важко або легко було малювати? Примітка: малюнки не інтерпретуються, не порівнюються, підсумки за малюнками не підводить.

ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у здобувачів, який досвід вони придбали впродовж заняття.

Практичне заняття 5 «Особливості та техніки пісочної терапії у роботі з дітьми»

Навчальна мета заняття: закріпити знання щодо основних понять пісочної терапії та її основних технік.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання).

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Основні поняття пісочної терапії.

2. Особливості індивідуальної роботи з дітьми у методі пісочної терапії.

Література.

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. / Н.Ф.Каліна. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 253
3. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с
Матеріально-технічне забезпечення: екран та проектор.

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку практичного заняття викладач вітає студентів, повідомляє тему, план і структуру заняття.

II. Порядок проведення основної частини

Гра з піском як консультативна методика була описана англійським педіатром Маргарет Ловенфельд в 1939 році. В ігровому приміщенні створеного нею Лондонського Інституту Дитячої Психології вона встановила два цинкових підноси, один наполовину наповнений піском, а інший водою, і формочки для гри з піском. Іграшки "жили" в коробці. Маленькі пацієнти інституту використовували іграшки в грі з піском, а коробки з піском вони називали "світом". Тому М.Ловенфельд назвала свій ігровий метод "світової методики".

Формуванням концепції "пісочної терапії" (або "sand-play") займалися, в основному, представники юнганської школи. Наприклад, швейцарський аналітик Дора Калфф. Однак, для навчальних цілей унікальні можливості піску до недавнього часу практично не використовувалися. Щоб заповнити цю прогалину, на нашому практичному занятті ми обговоримо систему пісочних ігор, спрямованих на навчання і розвиток особистості в цілому.

Основні принципи ігор на піску:

1. Створення природного стимулюючого середовища, в якому дитина відчуває себе комфортно і захищено, проявляючи творчу активність.

Для цього потрібно:

- підбираємо завдання, відповідне можливостям дитини;
- формулюємо інструкцію до ігор в казковій формі;
- виключаємо негативну оцінку його дій, ідей, результатів, заохочуючи фантазію і творчий підхід.

2. "Пожвавлення" абстрактних символів: букв, цифр, геометричних фігур, тощо.

Реалізація цього принципу дозволяє сформувати і посилити позитивну мотивацію до занять і особистісну зацікавленість дитини в тому, що відбувається.

3. Реальне "проживання", програвання всіляких ситуацій разом з героями казкових ігор.

На основі цього принципу здійснюється взаємний перехід уявного в реальне і навпаки. Наприклад, опинившись в ролі Рятівника Принцеси, дитина не просто пропонує вихід з ситуації, а й реально розіграє її на піску за допомогою мініатюрних фігурок. Так, вона "на ділі" переконується в правильності або помилковості обраного шляху.

Що потрібно для гри в пісок?

1. Водонепроникний дерев'яний ящик. Якщо Ви будете займатися з дітьми в малій групі (3-4 особи) або індивідуально, його розмір - 50х70х8 сантиметрів. Такий розмір ящика відповідає оптимальному полю зорового сприйняття, і це дозволяє охоплювати його поглядом цілком. Пісочні терапевти "любовно" називають ящик з піском "підносом" - з боків він може бути забезпечений ручками для зручності транспортування. Краще, якщо піднос буде саме дерев'яним, це полегшить перенесення пісочного досвіду в реальну діяльність. Однак, не біда, якщо Ваш ящик буде з іншого матеріалу.

Для занять з великими групами дітей потрібно ящик значно більшого розміру.

Внутрішня поверхня підносу (дно і борти) фарбуються в синій або блакитний колір. Таким чином, дно підноса буде символізувати воду, а борти - небо.

2. Чистий, просіяний пісок (деякі його навіть прокаляють в духовій шафі). Він не повинен бути занадто великим або занадто дрібним.

Піском заповнюється менша частина ящика. Для пісочного ігор краще, якщо він буде вологим.

Таким чином, пісок задає символічну "лінію горизонту".

3. "Колекція" мініатюрних фігурок, висотою бажано не більше 8 сантиметрів. У набір іграшок можуть увійти:

- людські персонажі;
- будівлі: будинки, школи, церкви, замки;
- тварини: домашні, дикі, доісторичні, морські, та ін.;
- машини: сухопутні, водні, космічні, бойові;
- рослини: дерева, кущі, квіти, овочі та ін.;
- споруди: мости, огорожі, ворота, портали, кошари;
- природні предмети: черепашки, гілочкі, камені, кістки, яйця та ін.;
- символічні предмети: джерела для загадування бажань, ящики з скарбами», коштовності і ін.;
- казкові герої: злі і добрі;
- релігійні предмети і сувеніри;
- жива зелень та ін.;
- домашнє начиння, флакони з-під парфумів, гаечки, болтики і ін.;
- пластикові або дерев'яні літери і цифри, різні геометричні фігури (кола, трикутники, прямокутники, піраміди і ін.).

Словом, все, що зустрічається в навколишньому світі, може зайняти гідне місце у Вашій "колекції". Збір обладнання для ігор не буде для Вас обтяжливим, так як сьогодні кожна дитина допоможе Вам у цьому (фігурками з "Кіндера-сюрпризу", деталями конструкторів і ін.). Якщо для занять не вистачить жодних фігурок-образів, їх можна виліпити з пластиліну, глини, тіста, вирізати з паперу.

Моделювання ігор-казок на піску

Етапи гри	Засоби	Стиль поведінки дорослого
1. Введення в ігрове	Установка на уважне слухання	Довірчий стиль

середовище.	і активну участь: потішки, обіцянки незвичайних пригод і випробувань.	спілкування, уважне ставлення до кожної дитини, діалог з кожним, знижений тон голосу, сугестивний характер висловлювань.
2. Знайомство з грою та її героями	Прослуховування початку казки, історії і побудова в пісочниці ігрового простору (казкової країни, замків, палаців, морів, річок лісів - того, що потрібно по сюжету гри), заселення його різними персонажами казковими героями, тваринами, буквами та ін.)	Позиція "відстороненого оповідача", доброзичливого м'якого помічника дослідника створюваного простору.
3. Моделювання конфлікту, труднощів.	Дітям зачитується продовження історії, в якій відбувається щось, що руйнує створений на піску світ (з'являються сили зла, руйнування: дракони, чудовиська, ураган та ін.)	Створення ситуації, у якій дитина діє самостійно, може переносити і відігравати в грі з піском негативні емоції, при цьому дорослий може виступати руйнівником, використовуючи фігурки і ляльки.
4. Обрання допомоги.	Звернення до дитини за допомогою: - Що буде з жителями країни? Що ж робити? Як бути? Чи зможеш ти допомогти? - Тільки ти (ви), з таким добрим серцем, зможеш допомогти жителям цієї країни. Можна одягатися в казковий одяг та знайомитися з помічниками.	Дорослий - зацікавлена особа, що вивчає ситуацію, шукає вихід нарівні з дитиною. Дорослий переконує, підбадьорює, вселяє віру в себе, вказує на потенційні можливості дитини. Застосуємо сугестивні інтонації.
5. Боротьба та перемога.	Діти відіграють ситуацію боротьби зі злом. Тут - вони мудреці і лицарі, феї і чарівники. Кожен виступає під маскою найбільш близького йому персонажа. Далі відбувається реконструкція, пісочної країни. Саме зараз діти виступають Творцями -	Він підтримує, підбадьорює, висловлює свою зацікавленість, висловлює впевненість в тому, що у дитини все вийде. Потім висловлюється щире захоплення дитиною, подяку за вигадку,

	відновлюють світ відповідно до своїх бажань і набутими знаннями і навичками. Будують так, щоб в новій країні всім було зручно. Посилюється успішний досвід - дітям вдячні всі казкові істоти.	доброту.
6. Підтвердження перемоги.	Спонтанне продовження гри, в якій відбувається святкування перемоги.	Стиль поведінки дорослого - дорослий запитує про емоційний стан дітей, думки і почуттях, які виникали в процесі гри, чи сподобалося їм, що вони будуть робити, якщо раптом знову потраплять в схожу ситуацію та ін.
7. Перспектива подальших пригод.	Розповідь про наступні ігри, пригоди.	Дорослий намагається заінтригувати дитини.

Розбір індивідуальної гри.

Дитині пропонується взяти плоский кошик або піднос, підійти до столу або стелажу з "колекцією" фігурок і вибрати ті, до яких тягнеться рука, ті, які привертають увагу. Інструкція не обмежує дитину вибором тільки того, що подобається. Вона може вибирати і "злі" фігурки, проектуючи на них існуюче в даний момент внутрішнє напруження. Час вибору зазвичай не обмежується. Кожен вибирає в своєму темпі. Несвідоме вже "обмацує" фігурки, шукаючи в них персоналії внутрішніх процесів. Якщо дитина бере все підряд і в необмеженій кількості - зараз йому важливо "опрацювати" наявну всередині напругу.

Дорослий в таїнстві вибору не бере участь Він ніби "розчиняється", але звертає увагу на те, що і як вибирає дитина.

Далі, дитина запрошується до ящика з піском і їй, дається, "казкова" інструкція: "Уяви собі, що ти Чарівник (Чарівниця). Він довго подорожував. Він шукав місце, де ще ніхто не жив, де не ступала нога людини. І, нарешті, він прийшов в пустелю. І задумав чарівник, перетворити її в казкову країну і населити її різними істотами ... перетворити пустелю в той світ, який ти захочеш".

Безумовно, це не єдиний варіант «введення» в пісочну середу. Залежно від наших цілей і віку (маленька дитина, як правило, не потребує інструкцій, коли бачить пісок), інструкції, будуть звучати по-різному: "Створи те, що хочеш", "Створи найбільш яскравий епізод твого сну", "Створи свою сім'ю і розкажи про неї», можна дати доповнення до інструкції: «Якщо виявиться, що якісь фігурки зайві, їх можна повернути назад, а якщо чогось не вистачить, можна підійти і взяти те, чого браку » .

Маленькій дитині має сенс показати можливості пісочниці: розкопати дно, показати синій колір - воду, вибудувати гору та ін. Однак, перед початком самостійного процесу, необхідно все розрівняти.

Як тільки дитина почала будувати, пісочну картину, нам важливо зайняти таке місце, де нас не видно, але нам видно все.

Деякі починають побудову пісочної картини з ландшафту: прокладають річки, озера, моря, гори, долини та ін. Після цього населяють світ різними істотами. У інших, створення ландшафту відбувається паралельно з привнесенням фігурок на пісочний лист. Треті, відразу виставляють фігурки на рівну пісочну площину.

Безумовно, це теж важлива інформація для нас. Діти, що створюють багатий різноплановий ландшафт, найчастіше виявляються натурами динамічними, глибоко і сильно відчують (правда, це може ховатися від погляду поверхневого спостерігача), що мають схильність до рефлексії, дослідник по натурі та ін. Якщо ми бачимо відсутність ландшафту, або його умовність (наприклад, озеро або річка виглядає як невелике заглиблення в піску - до синього дна пісочниці ще дуже далеко, і автор картини вказує на цю ямку як на водойму), то, швидше за все це прояв тенденції до внутрішньої стабілізації. За яких-небудь причин, в даний момент дитині "не хочеться" - заглиблюватися в надра несвідомого. Вона бажає зберегти знайдену рівновагу. "Плоску" пісочну картину часто можна зустріти у зовсім маленьких дітей.

Послідовність появи і місце розташування фігурок на пісочному "аркуші" дасть нам багато цікавої інформації. Наприклад, іграшка, поставлена в центр, часто символізує "Я" дитини, тенденцію до самоактуалізації. Фігурка, яка з'являється першою, є символом чогось найважливішого для дитини на даний момент.

Іноді фігурки закопують. Вони символізують те, що витясняється у несвідоме, або те, що ще неусвідомлено. Можуть закопувати каміння (як потенційні турботи особистості), монстрів (як витиснута напруга), ключі (як символи потенційних шляхів, відкриттів та ін.), І багато іншого. Про ці фігурки можна докладно розпитати дитини: що це, чому закопано тощо.

Коли дитина закінчує створення казкової країни, ми просимо її розповісти про неї:

- що це за світ, казкова країна,
- які істоти її населяють, який у них характер, що вони вміють, звідки вони прийшли в цю країну (можна докладно розпитати про кожну фігурку),
- в яких взаєминах вони знаходяться між собою,
- чи всім істотам добре в цьому світі, в цій країні, якщо ні, то, що можна було б зробити, щоб їм стало краще, що можна змінити
- які події відбуватимуться в цій країні, що будуть герої робити далі.

Останні два питання стимулюють дитину вносити зміни в картину. Фантазувати, проектувати свої бажання на майбутнє пісочної країни. І тут важливо не просто уявляти, а реально робити, змінювати, бо фігурки легко переставляються, вносяться нові, забирається те, що більше не потрібно.

Деякі діти нічого не бажають змінювати в своїй картині. Вони кажуть, що їх все влаштовує, їм хочеться залишити все "як є". Це може бути пов'язано з перенесенням на пісочний лист "картини", стану внутрішньої стабільності. У цьому випадку дитина бажає "зупинити мить", повністю прожити своє стан. Тобто дана картина не містить недозволеного внутрішнього конфлікту. Для нього зараз ця пісочна "диспозиція" висловлює стан динамічної рівноваги.

Якщо дитина каже, що є істота (або істоти), що відчуває дискомфорт в пісочній країні, ми запитуємо: "А що можна зробити, для того, щоб йому стало краще?" Тут важливо, щоб дитина не просто фантазував, а реально розігрував свої фантазії на піску. Після кожної зміни в картині, ми можемо запитувати: "А що було далі? А що буде, коли герой прийде туди, куди він прямує?" і т.п.

Гра продовжується до тих пір, поки вражений спочатку герой не потрапить в більш благополучну ситуацію, або дитина не скаже: "Тепер усім добре". Це сигнал того, що наявне на початок гри внутрішнє напруження "опрацьовано" на несвідомо-символічному рівні.

Якщо дитина каже: "Цьому герою дуже погано тут, але нічого зробити не можна", можна запропонувати йому допомогу: "Ми ж з тобою в казці, а в казковій країні неможливого не буває. Давай підійдемо до чарівного шафі, де живуть фігурки, і подивимося, може бути, серед них є ті, хто нам допоможе. Буває, що помічники ховаються, їх відразу не помітиш. Але зараз ми будемо з тобою дуже уважні».

Якщо і після цього дитина засмучена, не може знайти собі помічника, - це означає, що проблема глибока і потенційно несвідома, її рішення ще "не дозріло". В даному випадку, можна побудувати роботу по "захисту" істоти, що страждає. «Ну що ж, і в казці, і в житті бувають ситуації, коли здається, що допомогти ніхто не може. Давай подумаємо, як наш герой може себе захистити». Таким чином, ми підсилюємо психологічну стійкість, "включаємо" несвідомі захисні механізми. Бути може, на 3-5 гру дитина вже зможе знайти помічників героя.

Зовсім не обов'язково займатися інтерпретацією пісочних картин. Досить вже того, що Ви виступаєте організатором середовища, де дитина відчуває себе звично і захищено, де у неї є власний простір, де вона - Творець. Цим, Ви дозволяєте дитині самостійно попрацювати над своєю проблемою, поговорити "з самою собою".

Після закінчення гри дитина сама розбирає пісочну картину. Таким чином, закріплюється набутий на символічно-несвідомому рівні досвід.

III. Порядок проведення заключної частини.

В кінці заняття викладач підводить підсумки, оцінює виступи студентів, визначає задачі на їх наступну та самостійну роботу. Критеріями оцінки є: теоретичний і практичний рівень роботи, ступінь знання учбового матеріалу, творчий підхід, активність на занятті, доказовість та переконливість, зв'язок матеріалу з практикою.

Практичне заняття 6. «Особливості та техніки казкотерапії у роботі з дітьми та дорослими»

Навчальна мета заняття: закріпити знання щодо основних понять казкотерапії та її основних технік.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання).

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Основні поняття казкотерапії.

2. Особливості практичної роботи у методі казко терапії, план складання казки.

Завдання: скласти казку за рекомендаціями та планом, що наведені у занятті.

Література.

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. / Н.Ф.Каліна. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 253
3. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку практичного заняття викладач вітає студентів, повідомляє тему, план і структуру заняття.

II. Порядок проведення основної частини

Казкотерапія - це процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ і систему взаємовідносин в ньому, перенесення казкових змістів в реальність; процес об'єктивізації проблемних ситуацій, активізації потенціалу особистості, всебічного освіти і виховання; терапія середовищем, особливою казковою обстановкою, в якій можуть проявитися потенційні частини особистості, щось нереалізоване, може матеріалізуватися мрія, а головне, в ній з'являється відчуття захищеності.

Виділяють 4 **етапи в розвитку казкотерапії**.

Перший етап казкотерапії - усна народна творчість. Його початок загублений в глибині століть, але процес усної (а пізніше і письмової), творчості триває донині. Важко уявити дату створення першої казки. Звичайно, усна народна творчість, як перший етап казкотерапії, не має часових меж.

Другий етап - збори і дослідження міфів і казок. Дослідження міфів і казок в психологічному, глибинному аспекті пов'язано з іменами К. Ю. Юнга, Б. Бетельхейма, В. Проппа та ін.

Третій етап - психотехнический. Напевно, немає жодної педагогічної, психологічної та психотерапевтичної технології, в якій би не використовувався прийом «склади казку». Сучасні практичні підходи застосовують казку як техніку. Як привід для психодіагностики, корекції і розвитку особистості.

Четвертий етап - інтеграційний. Цей етап пов'язаний з розумінням казкотерапії як природної органічної людському сприйняттю виховної системи, перевіреної багатьма поколіннями наших предків.

Сам термін «казкотерапія» з'явився порівняно недавно. Засновник методу комплексної казкотерапії - Т.Д. Зінкевич-Євстигнеєва. Вона визначає **казкотерапію** як набір способів передачі знань про духовний шлях душі і соціальної реалізації людини, як виховну систему, соотвѣтствующую духовну природу людини.

В рамках казкотерапії в основному використовується наступна **класифікація**.

1. До художніх казок відносяться ті, які створені багатовіковою мудрістю народу, і авторські історії. У цих казках є і дидактичний, і психокорективний, і психотерапевтичний, і навіть медитативний аспекти.

- народні казки. Найбільш древні в літературознавстві називаються міфами.

Саме цей принцип використовується сьогодні в створенні нових казок;

- авторські художні казки. Саме авторські історії розкажуть про приватні сторони життя, що є надзвичайно важливим для світорозуміння.

2. Дидактичні казки створюються педагогами для подачі навчального матеріалу. Дидактичні казки можуть розкривати зміст і важливість певних знань.

3. Психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку дитини. Під корекцією тут розуміється заміщення неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення дитині сенсу того, що відбувається.

4. Психотерапевтичні казки - казки, спрямовані на надання психологічної підтримки та позбавлення від страждань і негативних переживань.

5. Медитативні казки створюються в основному для зняття психоемоційної напруги, створення позитивних моделей взаємовідносин, розвитку особистісного ресурсу.

Казкотерапія - це сукупність наступних *процесів*:

- пошук сенсу, розшифровка знань про світ і система взаємовідносин в ньому;
- утворення зв'язку сюжету з реальністю і перенесення висновків казки у зовнішній світ;

- об'єктивна проблема;

- активізація особистісного потенціалу;

- виховання високого інтелекту.

У процесі використання казкотерапії в роботі у психологу слід враховувати наступні *психологічні механізми впливу казок*.

По-перше, чарівні казки є символічним відображенням древніх ритуалів, найважливішим з яких для казок виступила ініціація. Долаючи різноманітні труднощі, герой отримує можливість зміни - переходу на інший якісний рівень.

По-друге, казки описують глибинний досвід проживання емоційних криз, характерних для людини, яка розвивається. Це може бути безпосередній тілесний досвід, пов'язаний з проходженням психофізіо-логічних криз. Впливаючи на несвідомому рівні, казки включають адекватні механізми захисту Я, зокрема, адаптаційні механізми, що допомагають подолати кризу.

По-третє, відтворюючи кризові життєві ситуації, казка вчить продуктивно переживати страх і працювати зі страхом, направляючи, проектуючи його в конкретні казкові образи.

По-четверте, образи казки не тільки проектується на реальну життєву ситуацію слухача і відтворюють в метафоричній формі моральні норми і принципи взаємовідносин між людьми, а й включають глибинні механізми несвідомого за рахунок незвичних для розуму архетипових елементів.

По-п'яте, казка лише тоді впливає на людину, коли виникає схожість між семантичним простором його душі і семантичним простором казки.

По-шосте, при оцінці сили впливу казки на слухача не слід забувати про її естетичну, художню сторону. Особливо це стосується авторських казок.

Методичні матеріали до практичного заняття

Шановні студенти, пропоную вам скласти за допомогою нижчезазначених рекомендацій та плану казку на обрану вами тему.

Методика казкотерапії як спільної літературної творчості спирається на жанр народної чарівної казки. Психотерапевтичний ефект досягається за рахунок програвання (обігравання) переживань і конфліктів за допомогою заступників - персонажів і через побудову сюжету. Найважливіше місце в організації спільно-роздільної діяльності дитини і дорослого по створенню казки повинно відводитися власне комунікативної, діалогічної складової (питань слухача - дорослого). Дорослий веде казку, задає інтонацію (виступаючи одночасно в ролі доброзичливого, мудрого носія еталонів, зацікавленого слухача історії, але при цьому, зовні, часом каверзного або простакуватого персонажа). Підхоплює, відтворює інтонацію казкаря дитина - оповідач.

Казкотерапевт може по-різному пропонувати клієнтові, як саме працювати з казкою. Найпоширеніші **способи** це:

1. програвати сюжет за ролями і потім рефлексувати почуття;
2. слухати (читати, дивитися фільм) сюжет, потім шукати емоційно значущу ситуацію, після чого будується робота з проєкціями (вже поза контекстом сюжету або з поверненнями в сюжет);
3. казку слухають, потім малюють, ілюструють, висловлюючи в готових формах почуття;
4. робота з переживаннями з приводу сюжетних ходів і зі ставленням з конкретним героєм. Важливо, з ким ідентифікується клієнт, кому протистоїть, чому, які аналоги ролей і переживань в житті. Сюжет стає «набором готових проєкцій».
5. провокація «стандартних» почуттів через проживання історії або через контакт з певним персонажем.
6. пряме програмування досвіду прогнозованих переживань через контакт з сюжетом казки.

Казка, як і будь-який інший літературний жанр, має чітку структуру. Якщо її дотримуватися, то у вийде цікава історія для дітей і дорослих. Розробив модель побудови чарівних історій відомий лінгвіст В. Я. Пропп. Грунтуючись на його працях, можна сказати, що **структура казки базується на таких правилах**:

1. Головний і незмінний елемент - це функції або дії головних героїв. Вони пов'язують сюжетні частини. Початківцю-казкарю потрібно запам'ятати, що всі дії героїв повинні впливати на хід історії. Інакше вони просто не потрібні.
2. Сама кількість функцій обмежена. Пропп виділив всього 31 дію, відому світу чарівної казки.

3. Послідовність функцій однакова незалежно від сюжетної лінії.

Будь-яка чарівна історія починається з **підготовчої частини**. Тут можливі такі варіанти:

1. Відлучка. Один з персонажів їде, йде на війну та ін.
2. Заборона. Герой отримує якусь вказівку. Наприклад, не сходити зі стежки або не заходити до кімнати.
3. Порушення. Герой забуває про заборону.
4. Вивідування. Антагоніст намагається отримати інформацію.
5. Видача відомостей.
6. Підступ. Дійова особа приміряє на себе новий образ. Як приклад можна згадати як Вовк наслідував голосу Матері-Кози.
7. Пособництво. Герой робить дію за участю іншого персонажа

(наприклад, їсть отруйну їжу).

8. Первісна біда або недостача. Герой зникає або захворює, царівну викрадають та ін.

За підготовчою частиною слід **зав'язка**. У структурі чарівної казки вона виражається такими функціями:

1. Посередництво. Герой отримує інформацію або повчання від іншого персонажа.

2. Починається протидія. Головний герой отримує дозвіл «спробувати щастя» в незвичній для нього дії.

3. Відправлення. Герой вирушає в дорогу.

Основна частина передбачає появу дарувальника. Встановлення з ним контакту вимагає реакції з боку героя. Потім він отримує чарівний засіб (зілля, коня, магічну фразу та ін). Разом з подарунком герой переміщається в інше царство. Тут його обов'язково чекає боротьба і таврування (отримання особливого знака, за яким його завжди можна дізнатися). Після перемоги героя ліквідується недостача з підготовчої частини: цар одужує, цар-дівця з в'язниці виходить. Далі герой повертається додому. На цьому етапі можлива погоня і порятунок від неї.

Іноді казка може продовжитися **додатковою лінією**. У ній вже діє помилковий герой. Він робить шкідництво (викрадає видобуток, наприклад) і справжній герой знову змушений вирушити в дорогу і знайти нове чарівний засіб. Тут можливі такі функції:

1. Таємне прибуття в рідне місто.

2. На перемогу героя претендує інший персонаж.

3. Перед героєм ставлять важке завдання.

4. Пошук рішення.

5. Розпізнавання героя іншими персонажами.

6. Викриття, або розкриття правди.

7. Трансфігурація. Герой завдяки якій-небудь дії змінюється. Наприклад, купається в чарівному джерелі і стає краще колишнього.

8. Покарання винних.

9. Весілля або воцаріння.

У казці не обов'язково повинні бути присутніми всі описані функції. Чарівна історія - це пазл, збирати який можна як душа просить. Якщо заздалегідь заготовити картки з функціями, то «збирати» казку можна разом із клієнтом. Для наочності обов'язково візьміть ігрове поле, на якому відзначте сюжетні частини, наприклад, зав'язку, особливу обставин (заборона, хвороба іта ін), Випробування і поява помічника, перемогу героя, покарання винних і щасливий повчальний кінець. А потім доповнюйте сюжетні частини іншими функціями, на ходу вигадуючи історію.

III. Порядок проведення заключної частини.

В кінці заняття викладач підводить підсумки, оцінює виступи студентів, визначає задачі на їх наступну та самостійну роботу. Критеріями оцінки є: теоретичний і практичний рівень роботи, ступінь знання учбового матеріалу, творчий підхід, активність на занятті, доказовість та переконливість, зв'язок матеріалу з практикою.

Практичне заняття 7 «Техніки аналізу особистості та постановки мети».

Навчальна мета заняття: закріпити знання щодо основних технік аналізу особистості та постановки мети.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання).

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Техніка SWOT.
2. Техніка SMART.

Література.

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. / Н.Ф.Каліна. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 253
3. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с
4. Романова С. М. Коучінг як нова технологія в професійній освіті. *Вісник Нац. авіац. ун-ту. Серія : Педагогіка. Психологія.* 2010. Вип. 3. С. 83–86.

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку практичного заняття викладач вітає студентів, повідомляє тему, план і структуру заняття.

II. Порядок проведення основної частини

ЗАВДАННЯ 1. Ознайомлення із технікою SWOT-аналізу.

Абревіатура SWOT складається з чотирьох слів: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, що в перекладі на українську звучить як: Сильні сторони, Слабкі сторони, Можливості і Загрози. Термін взятий зі сфери економіки, але при цьому всі перераховані слова відмінно підходять до визначення характеристик людини.

SWOT аналіз — це підхід до планування, заснований на виявленні внутрішніх і зовнішніх факторів особистості. Провівши такий аналіз, можна визначити:

Для того щоб взяти максимум з цього методу, потрібно розуміти, що саме розуміють під кожною з чотирьох сегментів.

✓ Використовуємо.

Сильні сторони (сильні сторони) - сама приємна частина для аналізу. Це ваші персональні сильні сторони. Все, що ви використовуєте прямо зараз, що описуєте в простих та складних ситуаціях. Це ваші якості, навички, здібності, які є вашим внутрішнім капіталом, налагодженим, забезпеченим за попередні роки, це весь досвід, успішний та помилковий. У цьому квадраті базується все, на що ви можете вплинути. Це ваші внутрішні точки стабільності.

- Які властивості виділяють вас на тлі інших? Це можуть бути будь-які навички, освіта, зв'язок;
- У якій справі у вас найбільше шансів досягти успіху?
- Які ресурси є в наявності і які можуть бути отримані при потребі?
- Яка якість є вашою сильною стороною на думку оточуючих?

- Якими досягненнями ви можете похвалитися на даний момент?
- Чим відрізняється ваша система цінностей від такої у оточуючих?

✓ Розвиваємо

Слабкі сторони - це квадрат вашого потенціалу - те, що показує якусь причину того, що не виходить робити добре. Це те, що необхідно вам розвивати. Цей квадрат - хороша можливість зайнятися самостійним дослідженням, самопізнанням. Все, що ви напишете в цьому квадраті, створює вашу внутрішню нестабільність і вимагає вашої прискіпливої уваги.

- Які завдання вам некомфортно виконувати?
- Які ваші якості люди вважають слабким місцем?
- Ви впевнені в корисності своєї освіти і отриманих навичок? Безпосередньо в розрізі досягнення мети, а не в загальному;
- Чи є у вас негативні звички, що стосуються роботи?
- Чи є у вас такі особливості характеру, що блокують рух до мети?

І сильні та слабкі сторони - це ваші внутрішні точки опори.

✓ Робимо.

Можливості - цей квадрат відноситься вже до зовнішніх точок опори. Все, що нам пропонує зовнішній світ: курси, школи, мови, хоббі, подорожі, дипломи, сертифікати. Все, що ви давно хочете досягти, навчитися, підвищити кваліфікацію, але до цього так і не дійшли руки. Все, що підвищує вашу цінність у соціальному плані. Даний квадрат описує ваші зовнішні точки стабільності. Зовнішнє завжди спирається на внутрішнє.

- В якому стані зараз перебуває сфера вашої діяльності? Яку перевагу це являє для вас?
- Які інноваційні технології можуть пришвидшити досягнення мети? Навчання, курси?
- Чи є у вас стратегічні контакти з іншими представниками галузі?
- Які помилки ви можете виділити з невеликого досвіду інших людей, які працюють в цій сфері?

✓ Досліджуємо

Загрози (ризики) - це та частина нашої життя, яку ми самі не до кінці розуміємо. Це все, що знаходиться «у тіні» нашого розуміння та знання. Все, що вимагає нашої уваги, осмислення. У даному квадраті ви дізнаєтесь усі зовнішні точки нестабільності, що мають для вас значення на даному етапі життя.

- З якими труднощами ви стикаєтесь при досягненні мети?
- Чи є у вас прямі конкуренти?
- Чи можуть ваші слабкі сторони застопорити рух до мети?

Завчасне прийняття своїх вразливостей і зовнішніх загроз допоможе продумати превентивні заходи, підготуватися до зустрічі з ними.

ЗАВДАННЯ 2. Оберіть собі одну мету для опрацювання її у техніці SMART.

Абревіатуру **SMART** стали використовувати в 1954 році. Її ввів Пітер Друкер, намагаючись окремо описати критерії складання цілей. Він розумів, що для ефективної роботи і досягнення успіху потрібно правильно мотивувати себе

вміти відрізнати важливе від термінового. Тому ці п'ять пунктів постановки завдання стали для нього своєрідним з'єднанням вимог, які пред'являються безпосередньо мети, а не тому, хто до неї буде прагнути. Багато людей, які ознайомилися з цією програмою, практично відразу розуміють, що принципово невірно відносилися до своїх прагнень. Вони переглянули свої цінності, і повністю поміняли свій підхід до вибору завдань.

Технологія SMART (СМАРТ) - сучасний підхід до постановки опрацювання цілей. Система постановки smart - цілей дозволяє на етапі визначення мети узагальнити всю наявну інформацію, встановити прийнятні терміни роботи, визначити достатність ресурсів, надати всім учасникам процесу ясні, точні, конкретні завдання.

SMART є аббревіатурою, розшифровка якої: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound. Кожна буква аббревіатури SMART означає критерій ефективності поставлених цілей. Розглянемо кожен критерій smart мети більш докладно.

1. Specific: Конкретність.

Мета по SMART повинна бути конкретною, що збільшує ймовірність її досягнення. Поняття «Конкретний» означає, що при постановці мети точно визначений результат, який Ви хочете досягти. Сформулювати конкретну мету допоможе відповідь на наступні питання:

Якого результату я хочу досягти за рахунок виконання мети і чому?

Хто залучений в виконання мети?

Чи існують обмеження або додаткові умови, які необхідні для досягнення мети?

Завжди діє правило: одна мета - один результат. Якщо при постановці мети з'ясувалося, що в результаті потрібно досягти декількох результатів, то мета повинна бути розділена на кілька цілей.

2. Measurable: Вимірюваність.

Мета по SMART повинна бути вимірної. На етапі постановки мети необхідно встановити конкретні критерії для вимірювання процесу виконання мети. У постановці вимірної мети допоможуть відповіді на питання:

Коли буде вважатися, що мета досягнута?

Який показник буде говорити про те, що мета досягнута?

Яке значення у даного показника повинно бути для того, щоб мета вважалася досягнутою?

3. Achievable or Attainable: Досяжність.

Цілі по SMART повинні бути досяжні, так як реалістичність виконання завдання впливає на мотивацію виконавця. Якщо мета не є досяжною - ймовірність її виконання буде прагнути до 0. Досяжність мети визначається на основі власного досвіду з урахуванням всіх наявних ресурсів і обмежень.

Обмеженнями можуть бути: тимчасові ресурси, інвестиції, трудові ресурси, знання і досвід виконавця, доступ до інформації та ресурсів, можливість приймати рішення і наявність управлінських важелів у виконавця мети.

4. Relevant: Відповідність.

У постановці значимої мети допоможе наступне питання: Які вигоди принесе рішення поставленого завдання? Якщо при виконанні мети в цілому

людина не отримає вигоди - така мета вважається марною і означає марнування ресурсів.

Іноді Relevant замінюють на Realistic (реалістичність або екологічність).

5. Time bound: Обмежений у часі

Мета по SMART повинна бути обмежена по виконанню в часі, а значить повинен бути визначений фінальний термін, перевищення якого говорить про невиконання мети. Встановлення тимчасових рамок і кордонів для виконання мети дозволяє зробити процес управління контрольованим. При цьому тимчасові рамки повинні бути визначені з урахуванням можливості досягнення мети у встановлені терміни.

Практичні дії з постановки SMART завдань

Виходячи з пунктів смарт завдань, можна зрозуміти, що нічого складного в їх постановці і відпрацювання немає. Це природний процес досягнення, бажаного упором на виконання конкретних дій за певний час. Потрібно зробити наступне:

- взяти чистий аркуш паперу;
- складіть список всіх своїх бажань;
- далі потрібно відфільтрувати отриманий список, враховуючи смарт систему цілей;
- на наступному етапі рекомендується ще раз оцінити бажання, що залишились, обираючи найважливіші для вас;
- то що залишиться і буде вашим завданням;
- далі потрібно визначити інструменти, які ви будете використовувати для їх досягнення.

Якщо на цьому етапі виникають труднощі, то має сенс знову переглянути отриманий список. Вони повинні бути реальними і короткими. Не варто вибирати завдання, які можна реалізувати тільки через кілька років. Технологія SMART розрахована виключно на активні дії. При відсутності будь-яких дій розраховувати на результат марно.

Існує кілька неправильних підходів до застосування даної методики:

- спроба оскаржити необхідність і важливість конкретного завдання, видаючи бажане за дійсне;
- повна відсутність інструментів та можливостей, щоб досягти мети;
- все залишається тільки на папері і не переноситься в життя. Важливо робити конкретні дії, а не сидіти і чекати, коли SMART технологія сама почне працювати.

Технологія SMART цілей дає змогу впорядкувати своє життя, планувати майбутнє і домагатися значних результатів. Це реальна програма, яка допомогла тисячам людей по-новому поставитися не лише до своїх бажань, але і навіть до деяких поглядів на життя. Все, що потрібно – запастися набором інструментів, терпінням і не відступати від активної життєвої позиції.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у здобувачів, який досвід вони придбали впродовж заняття.

4. Рекомендована література (основна, допоміжна),

інформаційні ресурси в Інтернеті

Основна:

1. Вічалковська Н.К. Техніки психодрами в психокорекційній роботі: методичні рекомендації.- Луцьк.: СНУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. / Н.Ф.Каліна. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
3. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 253
4. Карпенко Є. В. Правові колізії розвитку психотерапії в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Вип. 2. Львів : Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2014. С. 74-81.
5. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с
6. Романова С. М. Коучінг як нова технологія в професійній освіті. *Вісник Нац. авіац. ун-ту. Серія : Педагогіка. Психологія*. 2010. Вип. 3. С. 83–86.
7. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Х., 2018. 320 с.
8. EMDR Терапія наслідків психотравми /за редакцією Арне Гофманна. Львів: Свічадо, 2017. 259 с.

Додаткова:

9. Пеньковська Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

10. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
11. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
12. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
13. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
14. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
15. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
16. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
17. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
18. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
19. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>
20. Нормативні документи, які регламентують діяльність психотерапевтичної мережі в Україні. –Методичні рекомендації. – Михайлов Б.М., Сердюк О.І., Федосєєв В.А. Режим доступу: [www. psychiatry.ua](http://www.psychiatry.ua)
21. Офіційний сайт міністерства охорони здоров'я України. <https://moz.gov.ua/>