

*МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА*

*МЕЛЬНИЧУК І.Я.,
БЛИЗНЮКОВА О.М.*

ПСИХОКОРЕКЦІЯ

*НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ»*

***КІРОВОГРАД
2018***

УДК 159.922
ББК 88.173
М 73

Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психокорекція [Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять студентів з навчальної дисципліни «Основи психокорекції»] / І.Я. Мельничук, О.М. Близнюкова – Кіровоград, 2018. –140 с.

Матеріали навчально-методичного посібника розроблені та упорядковані відповідно до навчального плану дисципліни «Основи психокорекції». Вони допоможуть студентам-майбутнім психологам ґрунтовніше підготуватися до практичних занять, засвоїти методи та техніки психокорекційного впливу, що сприятиме їх професійному зростанню.

Рецензенти: Горська Г.О. – кандидат психологічних наук, доцент;
Клочек Л.В. – кандидат психологічних наук, доцент.

Друкується за рішенням методичної ради Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 5 від 18 березня 2015 р.)

© Мельничук І.Я., Близнюкова О.М.

КОРОТКИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Зміст та особливості проведення психокорекційної роботи

Психокорекція – це один з видів надання психологічної допомоги. Її здійснює психолог чи психотерапевт, який має базову психологічну освіту.

Корекція дослівно означає «виправлення» і стосується тих психологічних феноменів, які є нефункціональними чи перешкоджають психологічному розвитку. Психокорекція – це система дій, спрямованих на виправлення недоліків емоційного, інтелектуального та поведінкового аспектів особистості за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психокорекції підлягають явища, яким притаманна статичність, незмінність, фіксованість. Але ці психологічні явища не повинні мати органічної основи (ураження головного мозку).

Особливості психокорекції:

- їй підлягають лише здорові люди, які мають певні психологічні труднощі;
- вона частіше орієнтована на теперішнє і майбутнє;
- вона орієнтована на середню тривалість зустрічей (зазвичай довша за консультацію, але коротша за психотерапію).

Об'єктами психокорекції можуть бути особистість, сім'я, група.

Види психокорекції:

За характером спрямованості:

- симптоматична психокорекція (зняття гострих симптомів відхилень);
- каузальна психокорекція (усунення причин проблеми; такий вид корекції триваліший, проте й ефективніший, надійніший).

За змістом:

- пізнавальної сфери;
- особистісної сфери;
- афективно-вольової сфери;
- поведінкових аспектів;

- міжособистісних стосунків;
- внутрішньо групових відносин;
- дитячо-батьківських відносин.

За наявністю програми:

- програмноцентрована;
- клієнт центрована.

За характером керування:

- директивна;
- недирективна.

За тривалістю:

- короткотривала (кілька годин, діб): актуальні проблеми;
- середньої тривалості (місяці): особистісні проблеми;
- довготривала (роки): несвідомі процеси.

Найбільш оптимальною вважається 30-40 корекційних занять.

За формою:

- групова.
- змішана
- індивідуальна;

Принципи психокорекції:

Принцип інформованості передбачає, що клієнт має право заздалегідь знати про цілі та зміст роботи.

Принцип єдності діагностики та корекції. Процес корекції передуює процесу діагностики і супроводжує її.

Принцип нормативного розвитку. Цей принцип вказує на особливості соціальної ситуації розвитку, відповідність розвитку віковим нормам за рівнем провідної діяльності і за рівнем сформованості психологічних новоутворень.

Принцип корекції «зверху вниз».

Цей принцип вказує на випереджувальний характер психокорекційного впливу, спрямованість на формування психологічних новоутворень, де задіяна «зона найближчого розвитку».

Принцип корекції «знизу вгору». Цей принцип втілюється у формі тренування, закріплення вже наявних здібностей, їхнє підкріплення, актуалізацію певних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки і гальмування соціально-небажаної поведінки.

Принцип системності розвитку - взаємозв'язок різних сторін особистості, їх взаємообумовленість, профілактику та розвиток .

Діяльнісний принцип корекції. Корекційна робота повинна будуватися не як просте тренування вмінь і навичок, не як окремі вправи по вдосконаленню психічної діяльності, а як цілісна осмислена діяльність дитини, що органічно вписується в систему її повсякденних життєвих стосунків.

Принцип залучення найближчого соціального оточення (батьків, педагогів, медичних працівників тощо).

Механізми психокорекційного впливу:

1. **Повідомлення інформації** - отримання клієнтом у процесі психокорекційної роботи різноманітних відомостей про особливості поведінки, міжособистісні стосунки, конфлікти тощо; виявлення причин виникнення і розвитку порушень; інформаційний обмін між учасниками групи.
2. **Навіювання надії** - поява надії на успіх і розв'язання проблеми під впливом поліпшення стану інших клієнтів.
3. **Універсальність страждань**, переживань, розуміння клієнтом того, що він не самотній, що інші члени групи також мають проблеми, сприяє появі почуття солідарності, підвищенню самооцінки.
4. **Альтруїзм** – можливість у процесі психокорекції емоційно підтримувати та допомагати один одному, в результаті чого клієнт стає впевненішим, відчуває себе здатним бути корисним і потрібним, починає вірити у власні можливості.
5. **Коригуюча рекапітуляція первинної сімейної групи.** Клієнти помічають проблеми, які мають корені у сім'ї в минулому. Виявлення і

реконструкція минулих поведінкових стереотипів дає можливість їх опрацювання.

6. **Імітація поведінки.** Клієнт може навчитися більш конструктивним формам поведінки за рахунок наслідування за психологом та іншими успішними учасниками групи.
7. **Інтерперсональний вплив.** Отримання нової інформації про себе за рахунок зворотнього зв'язку приводить до зміни і розширення образу «Я». Можливість виникнення у групі ситуацій, з якими клієнт раніше не міг справитися, виділення, аналіз та їх опрацювання.
8. **Групова згуртованість** – привабливість групи для її членів, бажання залишатися в групі, довіра, приймання один одного, почуття «Ми» в групі.
9. **Катарсис** - відреагування, емоційне розвантаження, вираження сильних почуттів.

Вимоги до написання корекційно-розвивальної програми

Корекційно-розвивальна програма – це ґрунтовний план роботи психолога з метою виправлення відхилень у психічному розвитку особистості.

На **першій** сторінці програми необхідно вказати *тему* та *вік* клієнтів, з якими планується робота, а також *прізвище психолога*, який її розробив.

На **другій сторінці** корекційної програми необхідно вказати:

1. *Мету* корекційної роботи (вона повинна бути *позитивно сформульована* (спрямована на розвиток, а не на подолання, нівелювання, бо прибрати частину особистості неможливо, її необхідно чимось обов'язково замінити, заповнити) і *реалістична* (досяжна для конкретного клієнта з його особистісними та соціальними ресурсами).

2. *Завдання*, які конкретизують мету корекційної роботи. Наприклад:

1. Встановлення соціального контролю.
2. Оптимізація стосунків з оточуючими.
3. Відновлення соціальної контактності.

4. Підвищення неадекватно заниженої самооцінки.

Багато при цьому конкретизувати завдання відповідно до ситуації клієнта. Якщо мова йде про оптимізацію, то слід розуміти, про які саме стосунки йдеться: з батьками, друзями, особами протилежної статі, вчителями чи конкретним учителем.

3. *Час* для реалізації всієї корекційної програми і *частоту* (графік) зустрічей.

4. *Форму* роботи (індивідуальна, групова, змішана).

5. *Методи* роботи (вправи, рольові ігри, бесіда, образотворча діяльність, ауторелаксація тощо).

6. *Необхідне обладнання та матеріали*.

7. *Форму участі інших осіб* у психокорекційній роботі (батьків, вчителів, ровесників, медиків).

8. *Список використаної літератури*.

На **третій** сторінці необхідно вказати узагальнений зміст і структуру кожного заняття, де написати лише назви вправ, які планується проводити (5-7 вправ для кожного заняття).

На **четвертій** та всіх наступних сторінках здійснюється детальний опис кожного корекційно-розвивального заняття, із вказівкою мети заняття і мети кожної вправи; описом вправи; запитаннями для обговорення до кожної вправи і підбивання підсумків тренінгового дня.

Слід зазначити, що на першому занятті тренер обов'язково обговорює з учасниками основні принципи роботи групи, а також проводить вправу на знайомство та вправу на виявлення очікування від тренінгу. Кожне наступне заняття розпочинається з привітання і розминки; після виконання кожної вправи проводиться обговорення. Для профілактики перевтоми та емоційного перевантаження кожного дня слід включати вправи для відпочинку, в кінці кожного заняття та в кінці тренінгу обов'язково здійснюється рефлексія, підбиття підсумків і визначення ефективності проведеної психокорекційної роботи.

Вимоги до створення моделі психологічної допомоги

Модель психологічної допомоги – це загальна схема роботи психолога з клієнтом, яка передбачає застосування всіх видів психологічної допомоги: діагностики, консультування, корекції, просвітницько-профілактичної роботи

Вимоги до створення моделей психологічної допомоги:

1) чітко сформулювати основну **мету** розв'язання проблеми;
 2) виокремити коло **завдань**, які повинні конкретизувати основну мету;
 3) вказати імовірні **причини** виникнення проблеми, структури порушення й індивідуально-психологічних властивостей особистості;

4) визначити **форму** роботи з особистістю або властивістю, психічним процесом, психічним станом тощо (групова, сімейна, індивідуальна);

5) підібрати відповідні **методи** психологічної допомоги, **психодіагностичний інструментарій**, навести приклади основних **технік та методик консультативно-корекційної та розвивальної роботи** (з врахуванням вікових, інтелектуальних і фізичних можливостей особистості);

6) запланувати **форму участі батьків, вчителів, медичних працівників та інших осіб** у наданні психологічної допомоги;

7) розробити методи аналізу **оцінки** динаміки корекційного процесу;

У моделі варто виокремити такі основні блоки: діагностичний; корекційно-розвивальний; оцінний.

Діагностичний блок включає діагностику психічного розвитку особистості:

- психологічне вивчення властивостей особистості;
- виявлення ймовірних причин порушення розвитку;
- аналіз мотиваційної сфери особистості, визначення рівня розвитку сенсорно-перцептивних і інтелектуальних процесів і функцій;
- діагностика соціального середовища особистості (аналіз несприятливих факторів соціального середовища).

Корекційно-розвивальний блок включає такі завдання:

- корекція неадекватних методів виховання дитини з метою подолання її проблем;
- допомога особистості у вирішенні психотравмуючих ситуацій;
- формування продуктивних видів взаємин, атмосфери прийняття, доброзичливості особистості з навколишніми (у родині, у класі);
- підвищення соціального статусу особистості в групі;
- розвиток компетентності в питаннях нормативної поведінки;
- розвиток розумових здібностей;
- розвиток і вдосконалення комунікативних функцій, емоційно-вольової регуляції поведінки.

Важливим завданням психолога є робота не тільки із близьким соціальним оточенням дитини (родиною), але й з педагогами, які навчають дитину, і з її однокласниками, друзями, знайомими.

Оцінний блок (оцінка ефективності корекційно-розвивальної роботи) спрямований на аналіз змін пізнавальних процесів, психічних станів, особистісних реакцій дитини в результаті впливів. Критерії оцінки ефективності вимагають врахування структури порушення, механізмів його прояву, аналізу цілей і методів психологічного впливу. Результати психологічної роботи можуть проявлятися в процесі роботи з клієнтом, до моменту завершення процесу й протягом тривалого часу після закінчення заняття.

До суб'єктивних чинників можна віднести установки дитини та батьків на психологічну корекцію, їх ставлення до психолога.

Важливим, але не обов'язковим є прогностичний блок, який спрямований на передбачення подальшого розвитку особистості, окреслення наслідків проведеної роботи, а також планування наступних корекційних занять.

При оцінці ефективності психологічних впливів необхідно використовувати різноманітні методи залежно від поставлених завдань. Наприклад, при аналізі ефективності емоційних порушень у дітей доцільно використовувати звіти батьків про поведінку дітей до й після занять. При оцінці поведінкових і емоційних реакцій клієнта доцільно поєднувати метод

спостереження із проєктивними методами дослідження. При оцінці ефективності пізнавальних процесів дітей можна використовувати функціональні проби, спрямовані на аналіз гностичних процесів, результати педагогічних спостережень. Оцінку ефективності психологічної корекції може провести й незалежна експертна комісія, що включає в себе не тільки психологів, а також лікарів, педагогів і соціальних працівників.

Традиційно виділяють такі **форми психологічної допомоги** – **індивідуальну, групову та змішану** (яка передбачає поєднання використання двох попередніх). Вибір форми роботи залежить від особливостей психічного й фізичного розвитку особистості, від її віку й виразності афективних проблем. Групова робота більшою мірою акцентує увагу на міжособистісних, а індивідуальна – на внутрішньособистісних проблемах.

Індивідуальна форма роботи застосовується у наступних випадках:

- якщо проблеми клієнта мають індивідуальний, а не міжособистісний характер, наприклад, недорозвинення пізнавальних процесів у дітей із затримкою психічного розвитку;
- якщо клієнт відмовляється працювати в групі у зв'язку з недостатнім соціальним досвідом, важкою фізичною вадою, негативним ставленням батьків до групової взаємодії дитини;
- якщо в клієнта спостерігаються виражені афективні проблеми: висока тривожність, необґрунтовані страхи, невпевненість у собі, агресивність і т. ін.
- якщо робота передбачає високий рівень конфіденційності.

Групова форма передбачає цілеспрямоване використання всієї сукупності взаємодій між учасниками групи з корекційною метою. Групова робота спрямована на три складові самосвідомості:

- самопізнання (когнітивний блок) – усвідомлення клієнтом своїх інтелектуальних, особистісних і емоційних ресурсів;
- ставлення до себе (емоційний блок) – формування позитивного емоційного ставлення до себе, усвідомлення минулого емоційного досвіду, отримання нових емоційних переживань у групі;

- саморегуляція (поведінковий блок) – подолання неадекватних форм поведінки, розвиток і закріплення нових форм поведінки.

Тема 2. Особливості корекції пізнавальної діяльності

Завдання корекції пізнавальної сфери дітей молодшого шкільного віку пов'язані з формуванням основних психологічних новоутворень цього вікового періоду: довільності психічних процесів і поведінки, розвитком внутрішнього плану дій, основ теоретичних форм мислення, самоконтролю. Комплексне застосування корекційних завдань сприятиме розвитку всіх сторін пізнавальної сфери дитини.

Виокремимо *основні напрямки корекційно-розвивальної роботи психолога з дітьми молодшого шкільного віку.*

1. Розвиток здатності довільно керувати своєю поведінкою та пізнавальними процесами (сприймання, увага, пам'ять). Важливою складовою корекційних програм з розвитку довільності є формування функції планування й контролю своєї діяльності.
2. Формування цілеспрямованого довільного спостереження за об'єктом, явищем.
3. Розвиток абстрактного (оперування поняттями, символами) та логічного мислення (виділення основних ознак і зв'язків між явищами), розумових операцій (аналіз, синтез, міркування, порівняння та ін.).
4. Розвиток смислової, логічної пам'яті, спеціальне навчання прийомів запам'ятовування.
5. Формування елементів навчальної діяльності: вміння сприйняти й утримати навчальне завдання, контролювати свою діяльність, аналізувати її виконання.
6. Розвиток дрібної моторики рук і зорово-рухової координації.

Розвивально-корекційні заняття можуть проводитися індивідуально з однією дитиною та з групою дітей (її називають «група розвитку»). Група

розвитку має бути невеликою (4-6 дітей для дошкільників, 6-8 — для молодших школярів), щоб психолог міг охопити увагою і підтримкою всіх дітей.

І.В. Дубровіною сформульовано основні принципи роботи в групі розвитку:

1. Розвивальна робота будується на основі індивідуального підходу відповідно до «зони найближчого розвитку» дитини.
2. Заняття доцільно проводити в ігровій формі, викликаючи в дітей жвавий інтерес.
3. У відносинах з дітьми важливо створити атмосферу доброзичливості і дружелюбності.
4. Неприпустиме осудження за неуспіх. Важливо, щоб учень прийшов до школи без страху покарання за помилки, інакше йому буде важко вчитися, тому що надмірна тривожність заважатиме його діяльності. Однак кожную помилку слід проаналізувати з дитиною, щоб вона зрозуміла, як зробити правильно.
5. Необхідно, щоб успіх переживався дітьми як радість, цьому сприятиме позитивна емоційна оцінка з боку психолога кожного досягнення дитини.
6. Велику увагу на заняттях слід приділяти розвитку в дітей здатності до самостійної адекватної оцінки своєї роботи. Це дозволить їм спокійніше ставитися до результатів своєї діяльності та оцінки дорослого.

Одним із основних завдань психолога у *роботі* з дітьми старшого дошкільного віку є підготовка дітей до шкільного навчання.

Психологічне обстеження старших дошкільників з метою визначення шкільної зрілості для виявлення дітей, які не готові до навчання в школі й потребують спеціальної розвивальної роботи бажано проводити психологу у квітні-травні під час запису дітей до школи, а також у перші місяці навчального року, коли починають виявлятися параметри готовності-неготовності дитини до навчання.

Можна виділити такі компоненти психологічної готовності до навчання у школі: особистісний, інтелектуальний, соціально-психологічний.

1. *Особистісна готовність* передбачає певний рівень розвитку різних сфер особистості: мотиваційної (ставлення дитини до навчання і школи в цілому), оцінної (ставлення дитини до себе як до людини і як до майбутнього учня), емоційної (психоемоційна стабільність, урівноваженість, домінуючий емоційний стан, наявність страхів, рівень тривожності та ін.) і вольової сфер (довільна регуляція пізнавальної діяльності та поведінки).

2. Інтелектуальний компонент готовності дитини до школи включає:

- обізнаність, яка визначається обсягом знань про навколишній світ: живу й неживу природу, деякі соціальні явища тощо;

- певний рівень розвитку пізнавальних процесів, а саме: диференційоване сприйняття (перцептивна зрілість), довільна концентрація уваги, сформованість основних операцій логічного мислення (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, а також уміння виділяти суттєві ознаки і встановлювати зв'язки між явищами, здатність до розуміння та використання символів), смислове (логічне) запам'ятовування;

- певний рівень розвитку тонкої моторики руки й зорово-рухової координації;

- сформованість початкових умінь у галузі навчальної діяльності, а саме: уміння виділити навчальне завдання, перетворити його на самостійну мету діяльності, іншими словами, — вміння розуміти і виконувати інструкцію, орієнтуватися на правило, зразок. У ході психокорекційної роботи в цьому напрямку необхідно навчити дитину формулювати цілі, знаходити засоби їх досягнення, бачити кінцевий результат своїх дій, вчинків, брати на себе відповідальність.

3. *Соціально-психологічна готовність* передбачає вміння дитини спілкуватися з іншими дітьми та дорослими (формування комунікативних навичок та розв'язання таких особистісних проблем, як, наприклад,

сором'язливість, тривожність, самовпевненість тощо, які заважають адекватному спілкуванню).

*Для підліткового віку характерний досить високий рівень розвитку рефлексії і самоконтролю. Тому в роботі з корекції пізнавальної сфери учнів середніх і старших класів психолог повинен наголошувати на самовдосконаленні підлітками різних сторін своєї пізнавальної діяльності. Важливим завданням корекційної діяльності психолога залишається подальший розвиток довільності регуляції пізнавальної діяльності, розвиток *мотивації до навчальної діяльності, розвиток мислення і творчих здібностей*.*

У юнацькому віці збільшується обсяг уваги, здатність до її концентрації, переключення. В той же час увага стає більш вибірковою: вона залежить від спрямованості інтересів особистості, від її потреб. Формування професійної орієнтації юнака сприяє розвитку спеціальних здібностей (математичних, літературних, лінгвістичних тощо). Психологічна корекція пізнавальних процесів у юнацькому віці насамперед пов'язана з проблемою професійного самовизначення, підготовкою до ЗНО. У зв'язку з тим будуть доцільними проведення вправ для зростання продуктивності логічної пам'яті та мислення у поєднанні з навчанням емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях.

У ході проведення корекційної роботи психологу важливо не тільки вдосконалювати пізнавальні процеси особистості, але і вселити в неї впевненість у себе, віру у свої сили і здібності.

ПРАВИЛА РОБОТИ В ГРУПІ

Цінування часу	За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою, висловлювати свою думку коротко і чітко.
Ввічливість	Ввічливість сприяє створенню атмосфери взаємної поваги. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна.
Позитивність	Учасникам завжди краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні прояви.
Говорити від свого імені	Вислови на зразок «Всі так думають» не несуть конкретної інформації, найчастіше не відповідають дійсності, як правило, потребують багато часу для підтвердження чи спростування. Тому їх застосування на тренінгу вважається помилкою. Слід користуватися «Я-висловлюваннями» («Я вважаю», «Я так думаю», «На мій погляд» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу).
Правило додавання	Нові вислови, думки додаються до тих, що були оприлюднені раніше, але не заперечують, не спростовують, не нівелюють їх. На одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку та її висловлювання. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми тренінгу або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, національності, релігійних переконань, зовнішності, віку).
Правило добровільної активності	Якщо для виконання якогось завдання тренеру потрібна особлива участь когось із учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру.
Конфіденційність	Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах не виносити за межі занять інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена.
Правило «СТОП»	Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень. Цим правилом можна скористатися не більше 2-3 разів.
Правило руки	Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, підіймаючи вгору руку.
«Тут і зараз»	Говорити лише про те, що відбувається і що відчуваєш у теперішній момент.
Толерантність	З терпимістю ставитись до суджень інших учасників, прагнути зрозуміти їх думки, не перебивати, не критикувати і не оцінювати їх.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ

Вправи для релаксації

М'язова релаксація

Вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій»

У момент дії стресових факторів, при зростанні емоційного напруження, необхідно задати собі питання для самоконтролю: «Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті мої зуби? Як я сиджу? Як я дихаю?». Якщо виявлено ознаки напруження, рекомендуємо виконати вправи для м'язової релаксації.

Положення тіла під час занять.

Щоб приступити до виконання вправ, ляжте на підлогу. Лежачи на спині, знайдіть зручне положення для рук і ніг. Розслабтеся. Під шию можна покласти невелику подушку, також можна покласти подушку і під коліна. Перед тим як приступити до виконання вправ, переконайтеся у тому, що ви відчуваєте себе комфортно. У міру набуття досвіду в нервово-м'язовій релаксації ви зможете розслабитися сидячи або навіть стоячи. Однак навчатися краще в лежачому положенні.

Інструкція.

Вправи, розроблені Дженні Штайнмеца, є досить простими, але, тим не менш, ефективними для контролю стресу або напруги. Їх можна запам'ятати, записати на диктофон або попросити кого-небудь прочитати вам. Кожну інструкцію необхідно виконувати як можна точніше. Не пропускайте жодну вправу. Також проконтролюйте, щоб на релаксацію йшло більше часу, ніж на напруження.

1. Розслаблення рук (чотири-п'ять хвилин). Влаштуйтеся зручніше та розслабтеся, наскільки ви можете. Тепер, розслабившись, **стисніть в кулак пальці правої руки**. Стискайте їх міцніше і міцніше, вивчаючи в процесі стиснення відчуття напруги. Відчуйте напругу кисті, а також у руці та передпліччі. Тепер розслабтеся. Дозвольте пальцям вашої правої руки розслабитися. Відзначте різницю у відчуттях. Тепер дозвольте собі розслабитися

ще більше. Ще раз щільно стисніть руку в кулак. Залиште її у такому стані. Знову відчуйте напруження. Тепер відпустіть напругу, розслабтеся, дозвольте пальцям випрямитися. Знову відзначте різницю. Тепер виконайте те ж саме лівою рукою.

Стисніть обидва кулака міцно і сильно, відчуйте напругу в кистях. Вивчіть це відчуття і розслабтеся. Випряміть пальці та відчуєте розслаблення. Продовжуйте розслабляти руки. **Тепер зігніть руки в ліктях і напружте біцепси.** Напружте їх сильніше і зосередьтеся на відчутті напруги. Тепер випряміть руки. Розслабте їх і знову відчуйте різницю. Дозвольте процесу релаксації продовжуватися. Тепер знову напружте біцепси. Зберігайте напругу і уважно її вивчіть. Випряміть руки та розслабтеся максимально. Щоразу, коли ви напружуєтеся і розслабляєтеся, звертайте увагу на відчуття. **Тепер випряміть руки так, щоб як слід відчутти напругу в трицепсах.** Випряміть руки і відчуйте напругу. Знову розслабтеся. Ваші руки займають зручне положення. Дозвольте процесу релаксації протікати довільно. По руках повинно розливатися відчуття приємної важкості в міру того, як вони розслабляються. Знову випряміть руки так, щоб відчутти напругу в трицепсах. Відчуйте цю напругу і розслабтеся.

Тепер зосередьтеся тільки на розслабленні в руках, без жодної напруги. Дозвольте рукам зайняти зручне положення і розслабитися – більше і більше. Продовжуйте розслабляти руки.

2. Розслаблення обличчя, шиї, плечей і верхньої частини спини (чотири-п'ять хвилин). Дозвольте всім вашим м'язам звільнитися від напруги і стати важкими. Влаштуйтеся зручніше. **Наморщіть лоба,** наморщіть його ще сильніше. А тепер перестаньте морщити лоб, розслабтеся і розгладьте його. Уявіть, що лоб і шкіра на голові розгладжуються при розслабленні. **Спохмурнійте і наморщіть очі, відчуйте напругу.** Продовжуйте напружувати очі та лоб. Знову розгладьте лоб. Тепер заплющіть очі. Ваші очі закриті, вам зручно і приємно. Зверніть увагу на відчуття розслабленості. **Тепер стисніть щелепи і зуби.** Вивчіть напругу в щелепах. Розслабте щелепи, злегка розімкніть губи. Відчуйте розслаблення. **Тепер щільно притисніть язик до піднебіння.**

Визначте місце напруги. Тепер дозвольте язику повернутися у його природне, зручне положення. **Тепер стуліть губи так міцно, як можете.** Розслабте губи. Відзначте контраст відчуттів при нарузі та розслабленні. Відчуйте як розслабляється ваше обличчя, лоб, шкіра голови, очі, щелепи, губи, язик, горло. Ви розслабляєтеся все більше і більше. **Тепер переходимо до м'язів шиї.** Закиньте голову назад якнайдалі, щоб відчути напругу в шиї. Поверніть голову направо, відчуйте зміну напруги. Тепер поверніть її ліворуч. Тепер випряміть і нахиліть голову вперед. Підборіддя тисне на груди. Тепер дозвольте голові повернутися у початкове положення і відчуйте розслаблення.

Потисніть плечима. Напружте плечі. Опустіть плечі та розслабтеся. Відчуйте, як ваша шия і плечі розслабляються. Тепер знову напружте плечі та зробіть ними круговий рух. Тепер порухайте плечима вгору-вниз і вперед-назад. Відчуйте напругу в плечах і верхній частині спини. Розслабте плечі. Дозвольте розслабленню проникнути глибоко у ваші плечі і перейти в м'язи спини. Розслабте шию і горло, щелепи та інші частини обличчя. Відчуття розслаблення проникає все глибше та глибше.

3. Розслаблення грудей, живота і нижньої частини спини (чотири-п'ять хвилин).

Як можна краще розслабте все тіло. Відчуйте приємну важкість, яка супроводжує розслаблення. Вдихніть і видихніть – легко і вільно. Зверніть увагу, як посилюється розслаблення з вашим диханням. Видихаючи, зосередьтеся на відчутті розслаблення.

Тепер вдихніть і наповніть повітрям легені. Вдихнувши, затримайте повітря. Сконцентруйтеся на нарузі. Тепер дозвольте грудям опуститися і автоматично виштовхнути повітря з легенів. Продовжуйте розслаблятися, дихайте вільно і м'яко. Розслабте інші частини тіла якомога більше. Знову наберіть в легені повітря, затримайте дихання. Тепер видихніть, відчуйте полегшення, дихайте спокійно. Продовжуйте розслабляти груди, дозвольте цьому відчуттю перейти на спину, на плечі, шию і руки.

Тепер зверніть увагу на м'язи живота. Напружте м'язи живота, нехай ваш живіт стане твердим. Зосередьтеся на напрузі. Розслабтеся, відпустіть напругу і відчуйте контраст відчуттів. Знову напружте м'язи живота. Утримуйте цю напругу, вивчіть її. Розслабтеся. Відчуйте приємне відчуття, яке виникає, коли ви розслабляєте живіт. Тепер втягніть живіт. Відчуйте напругу. Тепер знову розслабтеся, нехай ваш живіт повернеться у своє природне положення. Продовжуйте дихати легко і вільно, відчуйте приємний ефект масажу в області грудей і живота. Тепер знову втягніть живіт і відчуйте напругу. Тепер повністю розслабте живіт. Відчуйте, як ваш живіт все більше і більше розслабляється. Відпустіть затиснуті м'язи у всьому тілі.

Тепер спрямуйте увагу на нижню частину спини. Вигніть спину і відчуйте напругу вздовж хребта. Тепер поверніться у зручне положення, розслабте нижню частину спини. Просто вигніть спину і відчуйте напругу, що з'являється, коли ви прогинаєтеся. Інші частини тіла повинні бути максимально розслаблені. Локалізуйте напругу в нижній частині спини. Знову розслабтеся, більше і більше.

Розслабте нижню і верхню частини спини, дозвольте розслабленню перейти до живота, грудей, плечей, рук і обличчя. Розслабляйте ці частини все більше і більше, глибше і глибше.

4. Розслаблення стегон і литок (чотири-п'ять хвилин). Тепер напружте сідничні та стегнові м'язи. Сильно напружте стегна, зігнувши ноги. Витягніть ноги, розслабтеся і відчуйте різницю між напруженням і розслабленням. Знову зігніть ноги в колінах і напружте стегна. Утримайте цю напругу. Знову витягніть ноги, розслабте м'язи стегон. Дозвольте процесу розслаблення протікати природно. **Напружте ваші гомілки.** Вивчіть це відчуття напруги. Розслабте ступні та ікри. Тепер потягніть пальці ніг у сторону голови і знову відчуйте напругу в м'язах гомілки. Поверніть ступні в початкове положення. Знову розслабтеся, залишайтеся розслабленими деякий час. Дозвольте розслабитися собі ще більше. Розслабте ступні, гомілки, коліна, стегна і сідниці. Відчуйте важкість у нижній частині тіла.

Тепер дозвольте розслабленню перейти на живіт, талію і нижню частину спини. Дозвольте йому проникати все глибше і глибше. Переконайтеся у тому, що ваше горло не напружене. Розслабте щелепи і шию, а також м'язи обличчя. Дозвольте тілу розслабитися на деякий час. Дозвольте собі розслабитися. Вдихніть глибоко і відчуйте, як важчає ваше тіло. Повільно видихніть. Відчуйте, як ваше тіло важчає. Якщо ви по-справжньому розслабилися, то ви не в змозі поворухнути ні одним м'язом свого тіла. Подумайте про те зусилля, яке знадобиться, щоб підняти праву руку. Думаючи про це, зверніть увагу, чи не з'явилася напруга в плечах і руках. Тепер ви розумієте, що краще не піднімати руку, а продовжувати розслаблятися.

Зверніть увагу на те, що вам стало легше, а напруга зникла. Продовжуйте в тому ж дусі. Розслабляйтеся. Коли ви захочете встати, порахуйте від чотирьох до одного. Тепер ви повні сил, відчуваєте себе добре і спокійно.

Дитячо-підлітковий варіант прогресивної м'язової релаксації за Якобсоном-Еверлі

Навчання м'язовій релаксації необхідно проводити в позі, яка сприяє розслабленню. Одне з найбільш зручних положень – сидіти в м'якому кріслі з підголовником і підлокітниками, на які діти кладуть розслаблені руки. Найбільш доступною для занять у будь-якій ситуації є так звана «поза кучера». Щоб прийняти її, потрібно сісти на стілець, випрямити спину, а потім розслабити всі м'язи. Голова опущена на груди, очі заплющені, ноги злегка розставлені та зігнуті під тупим кутом, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, лікті трохи округлені – поза, характерна для візника, який дримає в очікуванні вершника. Для дітей не зайвим буде розповідь про основні групи м'язів (стегон, живота, плечей, шиї, обличчя), наочно показати роботу м'язів-антагоністів (згиначів – розгиначів). Це полегшить засвоєння методики.

Нижче наводиться текст, який використовується у процесі роботи з дітьми. До дітей рекомендується звертатися у 1-ій особі, оскільки це підсилює сугестивний ефект.

Вступна інструкція.

Зараз ти готовий до того, щоб розслабитися для досягнення стану повного відпочинку. Відкинься, будь ласка, назад в кріслі (або – приляж на кушетку) і влаштуйся дуже, дуже зручно. Заплющ, будь ласка, очі (для маленьких дітей можна застосовувати вислів: «Під час нашої роботи твої очі закриваються на маленькі, невидимі замочки і будуть закриті до тих пір, поки я не скажу тобі відкрити їх»).

Спочатку зверни, будь-ласка, свою увагу на дихання. Відчуй, як струмінь свіжого повітря входить через ніздрі та надходить далі в легені, як твої груди і живіт розширюються на вдиху і опадають на видиху. Зосередься на диханні (тут зробіть паузу близько 30 секунд). Я завжди буду детально описувати вправу для розслаблення до того, як ти приступиш до її виконання.

Тому не розпочинай вправу, поки я не скажу: «Готовий? Почали».

(1) Почнемо з грудей. За моїм сигналом, але не раніше, зроби глибокий вдих. Постарайся як би вдихнути все повітря, що знаходиться навколо тебе. Робимо це зараз. Готовий?

Почали. Зроби глибокий вдих ... глибше, глибше, затримка ... і розслабся. Просто видихни все повітря з легенів і віднови звичайне дихання. Чи помітив ти напруження в області грудей на вдиху і розслаблення на видиху? (Повторюємо вправу.) Чи зміг ти в цей раз відчувати напругу? А розслаблення? Постарайся зосередитися на цій відмінності, коли ми будемо виконувати такі вправи.

(Після кожної вправи витримується пауза 5 - 10 секунд.)

(2) Тепер постав, будь ласка, обидві стопи всією поверхнею на підлогу. Щоб виконати вправу, залиш пальці ніг на підлозі і в той же час підними обидві п'яти якомога вище. Готовий? Почали. Підними обидві п'яти дуже, дуже високо. Потримай так ... Розслаб. Просто дай їм м'яко опуститися на підлогу. При розслабленні ти, відчуєш тепло і приємне поколювання (повторюємо вправу).

Литкові м'язи стають теплими, м'якими, розслабленими. Тепер підними, будь ласка, пальці обох ніг дуже, дуже високо, залишаючи п'яти на підлозі. Готовий? Почали. Підними пальці ніг дуже високо ... ще вище. Потримай так і розслаб ноги. Наступна група м'язів, на якій ми будемо зосереджуватися, – це м'язи стегон. Вправа проста. За моїм сигналом витягни, будь ласка, ноги прямо перед собою. Не забувай тримати ікри вільними, не напружуй їх. Давай зробимо зараз цю вправу. Готовий? Почали. Випрями обидві ноги перед собою. Дуже прямо. Ще пряміше. Потримай так і розслаб. Просто дай ногам м'яко опуститись на підлогу. Чи відчував ти напруження у верхній частині стегон?

Повторимо цю вправу. Щоб опрацювати протилежну групу м'язів, уяви собі, що ти знаходишся на пляжі та занурюєшся п'ятами в теплий сухий пісок. Готовий? Почали. Зарий свої п'яти в пісочок. З великим зусиллям. Сильніше. Ще сильніше і розслабся. Відчуй розслаблення у верхній частині ніг. Зосередься на цьому відчутті. (Пауза близько 20 секунд).

(3) Зараз переходимо до рук. Стисни, будь ласка, одночасно обидві руки в кулаки. Стисни кисті рук в кулаки якомога міцніше. Готовий? Почали. Уяви, що

ти стискаєш у кулаці всі свої хвороби, труднощі, негаразди. Ще міцніше стисни кулаки – і розчави свої проблеми! Тепер розслаб руки.

Відчуваєш приємне тепло, поколювання, пульсацію в кистях рук? Тепер давай повторимо. (Повторюємо 1 раз). Розслабся. Щоб опрацювати протилежні м'язи, просто розчепір пальці якомога ширше ... ще ширше. Потримай і розслаб. Тепер давай повторимо цю вправу. Готовий? Почали. (Повторюємо вправу 2 рази.) Зосередься на почутті приємного тепла і поколювання в кистях рук. Таке відчуття виникає, коли приходиш додому з морозу після гри в сніжки і кладеш руки на теплу батарею або піч. (Витримуємо паузу близько 20 секунд).

(4) Тепер давай попрацюємо з плечима. Ми зберігаємо багато напруження і стресу в плечах. Недарма кажуть, що наші біди і тривоги «тиснуть на плечі». Уяви, що ти намагаєшся торкнутися плечима мочок вух. Давай зробимо цю вправу. Готовий? Почали. Потягни плечі вгору. Дуже високо. Ще вище, вище. Потримай так і розслаб. Зосередься на почутті тепла і приємної тяжкості в плечах. Одночасно розслабилися м'язи шиї, потилиці ... (Повторюємо вправу 2 рази, потім пауза близько 20 секунд).

(5) Давай перейдемо до обличчя. Почнемо з рота. Спочатку посміхнися так широко, як тільки можна. Посмішка «до вух». Готовий? Почали. Дуже широка посмішка. Ще ширше. Потримай так – і розслабся. (Повторюємо 2 рази.) Тепер стисни губи, як би намагаючись поцілувати когось. Готовий? Почали. Збери губи разом. Стисни їх дуже міцно ... Ще міцніше. Потримай так – і розслабся. (Повторюємо 1 раз.) А зараз перейдемо до очей. Як ми домовилися, ти весь час нашого сеансу тримаєш очі закритими, але тепер заплющ їх ще міцніше. Уяви, що ти миєш голову і намагаєшся не дати бризкам шампуню потрапити в очі. Готовий? Почали. Заплющ очі дуже міцно ... Ще міцніше ... І – розслаб. (Повторюємо 2 рази). Ця вправа дуже корисна при втомі очей, спричиненій шкільними уроками, читанням, допомагає поліпшити зір при короткозорості. Остання вправа полягає просто в піднятті брів. Пам'ятай про те, що очі залишаються закритими, а ти піднімаєш брови якомога вище, ніби сильно-сильно здивувався. Готовий? Почали. Підними брови високо ... Ще вище.

Потримай так – і розслаб. (Повторюємо 1 раз.) Тепер відчуй повне розслаблення.
(Пауза 15 секунд.)

(6) Тепер знову зосередься на диханні, відчуй, як з кожним вдихом (психотерапевт говорить синхронно з вдихами клієнта) приємна свіжість, прохолода вливаються через твої ніздрі, дихальні шляхи в легені, приносячи з собою бадьорість, енергію, здоров'я... Грудна клітина розширюється, розправляється ... А з кожним видихом ... живіт опускається ... теплий повітряний струмінь виходить через дихальні шляхи ... ти можеш уявити її як хмарки пари ... яка відділяється від тебе ... несучи всі проблеми, тривоги ... і тане, розчиняється ... Залишається тільки почуття впевненості, приємного спокою ...

(7) А зараз перейдемо до роботи з внутрішніми органами. Зроби спокійний ковток слини і простеж, як тепла хвиля проходить в глибині твоєї шиї, грудей, живота (з 5-секундними паузами). У верхній частині живота з'явилося приємне тепло, і це тепло, схоже на круги від каменя, кинутого у воду, розходить по всьому животу, по всьому тілу... Живіт прогрітий приємним глибинним теплом.

Тепер ти розслабив основні м'язи свого тіла. Для того, щоб переконатися в тому, що вони розслаблені, я повернуся назад і перерахую м'язи, які ми перед цим напружували і розслаблювали. Коли я буду називати їх, дай їм розслабитися ще сильніше. (Знову коротко називаємо основні групи м'язів, пропонуючи дитині уявити, як ніби хвиля сильного тепла охоплює їх, на цьому тлі вимовляємо формулу навіювання).

Дихальні вправи

При частому і поверхневому диханні збудження певних нервових центрів підвищується, а при глибокому – навпаки, знижується. Вдих збуджує закінчення симпатичного нерва, який активізує діяльність внутрішніх органів. Видих збуджує блукаючий нерв, який, як правило, відповідальний за гальмівний вплив. Тому, якщо збільшити вдих і вкоротити видих, відбудеться мобілізація функцій

симпатичної і всієї нервової системи. Це дихання називають мобілізуючим і застосовують тоді, коли людині треба швидко підняти тонус, налаштуватися на роботу.

За допомогою дихання можна так само швидко досягти заспокоєння нервової системи. Для цього використовують заспокійливе дихання. Воно полягає у відносному вкороченні вдиху, збільшенні видиху і паузи після нього. Фактично видих збільшується до тих пір, поки він не стане вдвічі довшим за вдих. Заспокійливе дихання корисно використовувати після інтенсивних фізичних навантажень та стресів. Крім заспокійливого та мобілізуючого, існують чотири основні типи дихання, що мають значення при навчанні довільній регуляції дихання – ключне, грудне, черевне і повне. Ключне дихання є найбільш коротким і поверхневим. Під час дихання, відбувається легке підняття ключиць догори із невеликим розширенням грудної клітини на вдиху. Грудне дихання розпочинається із скорочення міжреберних м'язів, які розширюють грудну клітину вгору та в ширину. При цьому типі дихання спостерігається очевидне розширення грудної клітини та підняття ключиць при вдиханні. Цей тип дихання зустрічається найчастіше.

Черевне дихання – найглибше із цих трьох типів. Під час черевного дихання повітрям наповнюються нижні відділення легень: діафрагма опускається, живіт надувається. Рух діафрагми є основною причиною глибокого вдиху. В залежності від вдиху чи видиху, внутрішньочеревний тиск змінюється, і, таким чином, правильне черевне дихання здійснює масажний вплив на органи черевної порожнини.

Глибоке дихання включає у себе всі ці три види дихання, об'єднуючи їх в одне ціле. Воно розпочинається з черевного (нижнього) і закінчується ключним (верхнім) диханням. У процесі такого комбінованого дихання, жодна ділянка легень не залишається незаповненою повітрям. Глибоке дихання застосовують з метою швидко викликання стану розслаблення і заспокоєння в стресових ситуаціях.

Обов'язкові вимоги до виконання дихальних вправ. Хребет повинен знаходитись в вертикальному або горизонтальному положенні. Якщо спина пряма то м'язи грудної клітини, живота та діафрагми можуть легко функціонувати. Спробуйте спочатку глибоко вдихнути, згорбившись і опустивши плечі, а потім випрямитися і розправивши їх, і ви самі відчуєте надзвичайну різницю. Дуже важливим є правильне положення голови – її необхідно тримати прямо і вільно. У такому положенні вона в певній мірі витягує вгору грудну клітку. Шия не повинна бути напруженою.

Методика виконання дихальних вправ.

- Сядьте на стілець (боком до спинки), випряміть спину, розслабте м'язи шиї.
- Руки вільно покладіть на коліна і заплющіть очі (щоб ніяка візуальна інформація не заважала нам зосередитись). Зосередьтесь тільки на своєму диханні.
- Протягом декількох хвилин просто контролюйте своє дихання. Відчуйте, що повітря, яке ви вдихаєте, більш холодне, ніж те, що ви видихаєте.
- Тепер зверніть увагу на те, щоб під час вдиху і видиху не брали участь допоміжні дихальні м'язи, особливо під час вдихання не слід розправляти плечі. Вони мають бути розслаблені, опущені та злегка відведені назад.

«Черевне дихання»

Для більш повного засвоєння вправи рекомендується класти долоні на живіт і слідкувати за підняттям та опусканням черевної стінки. Вихідне положення те саме. Зробити повний видих, при цьому ввібравши живіт всередину (діафрагма піднімається вгору). Повільно вдихнути повітря через ніс, випнувши живіт (діафрагма опускається), не рухаючи грудною клітиною і руками. Знову видихнути повітря – живіт вбирається глибоко всередину.

«Заспокійливе дихання»

Такий тип дихання застосовується у різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитись перед сном. Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих – довше на 1 – 2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується.

Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтесь стресового напруження. Перша цифра – вдих, друга – видих, в дужках – затримка дихання: 4 – 4(2), 4 – 5(2), 4 – 6(2), 4 – 7(2), 4 – 8(2), 4 – 8(2), 5 – 8(2), 6 – 8(3), 7 – 8(3), 8 – 8(4), 8 – 8(4), 7 – 8(3), 6 – 7(3), 5 – 6(2), 4 – 5(2).

«Повітряна кулька»

Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

Вправи на візуалізацію

Образи пам'яті, які штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим

більший позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Техніки можуть застосовуватися як у груповій роботі, так і індивідуально, в моменти нетривалого відпочинку.

«Літній дощ»

Уяви, що ти стоїш на узліссі. Перед тобою – ліс, залиті сонцем луки.

Повітря гаряче і наелектризоване від сонця. Немає ані найменшого вітру. Задушливо. Все завмерло в очікуванні дощу. Ти відчуваєш, як подув слабкий вітер. Він стає все сильнішим і сильнішим. Сонце закрили грозові хмари.

Відчуй пориви пронизливого вітру. Відчуй, як вітер відносить все непотрібне: хвилювання, розчарування, тривогу. Зріднися з вітром. Відчуй його силу і енергію. Тепер це твоя сила, твоя енергія.

Ось хлинула тепла, літня злива. Її прозорі струмені омивають тебе, приносять з собою чистоту і ясність, наповнюють тебе новим життям, новими ідеями.

Ти бачиш, як дощ стихає. Небо очищається. Ти бачиш, як знову світить сонце і відчуваєш себе оновленим, бадьорим і впевненим.

«Сходження на гору»

Ти бачиш себе в долині. Поруч височіє велика гора, і її вигляд викликає у тебе захоплення. Ти відчуваєш, що тобі необхідно піднятися на цю гору.

Ти підходиш до крутої стежки вниз гори, і починаєш повільно підійматися. Ти йдеш поволі й бачиш: схил, каміння, дерева, чагарники.

Поступово ти починаєш відчувати втому в м'язах тіла, особливо в ногах, але як і раніше продовжуєш підійматися.

Стежка закінчується, перед тобою тільки вершина і кам'яний схил, по якому можна дістатися до неї. Ти продовжуєш підійматися, деручись по

камінню. Схил стає все крутішим і крутішим, і тобі постійно доводиться допомагати собі руками.

Ти продовжуєш підійматися, повітря стає більш прохолодним і розрідженим. Ти піднявся вже дуже високо, до рівня хмар. Вони вже оточили тебе, і ти не бачиш нічого, окрім білого серпанку.

Шлях стає важчим, ти повільно і обережно підіймаєшся, хапаючись руками за каміння. Дихання стає частішим.

Хмари розсіюються. Ти піднявся вже дуже високо, повітря стало ще холоднішим. Проте ти відчуваєш себе добре.

Ти піднявся на вершину, тебе охоплює почуття радості від незвичайного підйому. Ти оглядаєшся навколо, дивишся вниз і бачиш долину, з якої починав свій шлях. Тебе охоплює почуття радості та гордості від пройденого шляху і задоволення від того, що ти досягнув наміченої мети. Запам'ятай ці почуття.

Тепер повільно і спокійно спускайся. Спуск проходить швидко і гладко, і ось вже ти стоїш внизу, зберігаючи почуття радості від досягнення мети і почуття перемоги над собою і обставинами. Запам'ятай це почуття.

«Поплавець в океані»

Сядьте зручно. Ваше дихання спокійне та рівне. Заплющіть очі та розслабтеся. Уявіть, що ви маленький поплавець в океані. У вас немає мети, компасу, карти, керма, весел. Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову виринаєте на поверхню... Спробуйте відчути ці поштовхи і виринання... Відчуйте рухи хвиль, тепло сонця, краплі дощу... пружність товщі моря під вами, яка підтримує вас. Прислухайтеся до свого тіла, які відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?

«Водоспад»

Сядьте зручніше і заплющіть очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний

водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменить по вашій голові... Ви відчуєте, як розслаблюються ваше чоло, потім рот, як розслаблюються м'язи шиї... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці та допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як у спині зникає напруження, і вона теж стає м'якою і розслабленою. А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслаблюються, і ви без зусилля можете глибше вдихати і видихати. Це дає змогу вам почуватися дуже розслаблено й приємно. Нехай світло тече також по ваших руках, долонях, пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якшими. Світло тече по ногах. Спускається до ваших п'ят. Ви відчуваєте, що і вони розслабляються і стають м'якими.

Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає усе ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно й безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтеся і наповнюєтеся новими силами...(30 с). Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТУ

I. Розкрити зміст теоретичного запитання:

1. Зміст і види психокорекції.
2. Принципи психокорекції.
3. Особливості застосування індивідуальної та групової психокорекції.
4. Етапи психокорекції
5. Механізми корекційного впливу.
6. Вимоги до складання психокорекційних програм. Визначення ефективності психокорекційного впливу.
7. Структура психокорекційного заняття.
8. Вимоги до тренера, який проводить групове психокорекційне заняття.
9. Правила роботи в тренінговій групі.
10. Особливості розвитку мотивації до участі в психокорекційній роботі.
11. Охарактеризуйте види та особливості застосування вправ для релаксації.
12. Арттерапія як метод психокорекції.
13. Використання бібліотерапії, казкотерапії у психокорекційній роботі.
14. Особливості проведення малюнкової терапії у психокорекційній роботі.
15. Особливості застосування музикотерапії та танцювальної терапії у психокорекційній роботі.
16. Психогімнастика як метод психокорекції.
17. Характеристика методу систематичної десенсибілізації.
18. Характеристика імерсійних методів психокорекції: «повені», «імплузії» та «парадоксальної інтенції».
19. Характеристика «жетонного» методу.
20. Характеристика методу Моріта.
21. Особливості використання в психокорекційній роботі холдингтерапії.
22. Особливості використання в психокорекційній роботі імаго-методу.
23. Психодрама як метод психокорекції. Етапи, складники та методики психодрами.

24. Види та техніки ігрової психокорекції.
25. Розкрийте особливості Балінтівських груп.
26. Проаналізуйте види групових дискусій.
27. Здійсніть характеристику роботи сайнанон-груп.
28. Здійсніть характеристику Т-груп соціально-психологічного тренінгу.
29. Здійсніть характеристику роботи спілки АА.
30. Розкрийте сутність діяльності груп вмінь.
31. Охарактеризуйте види та особливості тілесно-орієнтованих груп.

II. Розробити модель психологічної допомоги :

1. Формування соціально-нормативної поведінки учнів.
2. Психологічний супровід агресивних підлітків.
3. Психологічний супровід гіперактивних молодших школярів.
4. Корекція самооцінки особистості в підлітковому віці.
5. Формування і розвиток самостійності дитини.
6. Психологічна допомога при високому рівні тривожності у юнацькому віці.
7. Розвиток упевненості в собі.
8. Психологічна допомога при стресах та посттравматичних синдромах.
9. Корекція тривожності та страхів у дошкільному віці.
10. Психологічна допомога психологам з синдромом професійного вигорання.
11. Психологічна програма розвитку мотивації до навчальної діяльності.
12. Психологічна корекція готовності першокласника до навчання у школі.
13. Психокорекція низького рівня успішності у підлітковому віці.
14. Психологічна корекція низького рівня соціальної адаптації у підлітковому віці.
15. Психологічна адаптація до навчання молодшого школяра.
16. Розвиток і корекція сприймання у дошкільному віці.
17. Психологічна допомога для розвитку та корекції уваги у молодшому шкільному віці.
18. Особливості розвитку та корекції пам'яті в дорослих.

19. Психологічна програма розвитку мислення у старшокласників.
20. Розвиток мовлення у дошкільників.
21. Розвиток творчих здібностей у підлітковому віці.
22. Психологічна допомога Інтернет залежним підліткам.
23. Психологічна допомога при депресіях і суїцидальних нахилах.
24. Психологічна корекція сімейних стосунків.
25. Психологічні технології налагодження міжособистісних стосунків між ровесниками.
26. Гармонізація спілкування між підлітками.
27. Налагодження стосунків між учнем і педагогом.
28. Формування і розвиток згуртованості колективу підлітків.
29. Психологічна допомога аутсайдерам у молодшому шкільному віці.
30. Розвиток лідерських якостей у юнацькому віці.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Кузікова С.Б. Техніки вікової психокорекції / С.Б. Кузікова – К: «Главник», 2008. – 160 с.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузікова – Суми: ВТД «Університетська книга», 2006.– 384 с.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов ВУЗов. /А.А.Осипова – М.: ТЦ «Сфера», 2000 – 512с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / Т. С. Яценко – К.: Вища шк., 2004. – 679 с.

Допоміжна

1. Анеліна Н. Психокорекційна програма «Я бажаю змінитися»: корекція наркотичної залежності в учнів / Н. Анеліна // Психолог. – 2005.– № 10.– С. 26 – 31.
2. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина – М.: Изд-во «Ось-89», 1999. – 224 с.
3. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников / С.А. Бадмаев – М.: Магістр, 1999. – 96 с.
4. Безверхий О. Діагностика та корекція порушень морального розвитку молодшого школяра / Олег Безверхий // Почат. Школа – 1999. – № 6.– С. 62–64.
5. Бовть О. Організація корекційної роботи з агресивними дітьми/ Оксана Бовть // Почат. шк.– 1997.– № 7.– С. 25–32.
6. Бондаренко О. Ф. Психологическая помощь: теория и практика: Учеб. Пособие / О. Ф Бондаренко – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.

7. Вальдамірова О.П. Емоційна сфера дошкільника та її корекція / О.П. Вальдамірова // Освіта Донбасу. – 2003.– № 4.– С. 61–66.
8. Володарська Н. Каузометрія як засіб психокорекції / Наталія Володарська // Соц. психологія. – 2004. – № 1.– С. С. 110–119.
9. Гейченко О.О. Агресивні прояви в дітей молодшого шкільного віку: механізми її виникнення та корекція / О.О. Гейченко, С.Ю. Смилова // Освіта Донбасу.– 2002.– № 4.– С. 77– 80.
10. Довідник з практичної психології: навчально-методичний посібник / [Горська Г.О., Мельничук І.Я., Гейко Є.В., Калашникова Л.В., Гурова О.М, Близнюкова О.М.] за ред. Горської. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2008. – 228 с.
11. Єрмаков В.А. Комплекс психологических тренировок при тяжелых душевных состояниях / Ермаков В.А. // Журн. приклад. психологии. – 2002.– № 4–5.– С. 100–110.
12. Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся / Е.В. Заика // Вопросы психологии. – № 6. – 1990.
13. Загорная Е.В. Справочник школьного психолога. Тесты, упражнения, задания на CD. / Е.В. Загорная – СПб: Наука и техника, 2012. – 288 с.
14. Игумнов С.А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков/ С.А. Игумнов.– М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. – 112 с.
15. Карпенко З.С. Психотехніка у вихованні дитини / З.С. Карпенко – К.: НПЦ Перспектива, 1996. – 48 с.
16. Колесіна Т. Діагностика і корекція психічного розвитку дітей / Тетяна Колесіна // Почат. шк. – 2000. – № 6.– С. 40–43.
17. Котко Т.П. Психокорекційна діяльність практичного психолога з формування сприятливого психічного клімату в колективі школярів / Т.П. Котко // Педагогіка і психологія. – 2002.– № 1–2. – С. 163–169.
18. Кузнецова Л.Н. Психолого-педагогическая коррекция детской агрессивности / Л.Н. Кузнецова// Нач. шк. – 1999.– № 3. – С. 24–26.

19. Кухранова И. Коррекционно-психологические упражнения и игры для детей с агрессивным поведением / И. Кухранова // Воспитание школьников. – 2002. – № 10. – С. 31–32.
20. Кедьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кедьюсон, Ч. Шефер – СПб.: Питер, 2000. – 416с.
21. Ленгрет Г.Л. Игровая терапия: Искусство отношений / Г. Л. Ленгрет – М., 1994 – 368 с.
22. Линде Н.Д. Коррекция психологических проблем детей через эмоционально-образную терапию родителей / Линде Н.Д., Таболина И.В. // Вестн. психосоц. и коррекц.-реабилитац. работы. – 2006. – № 4. – С. 23–31.
23. Лушин П.В. Психология личностного изменения / П.В.Лушин. – Кировоград, Полиграфическо-издательский центр ООО «Имэкс ЛТД», 2002. – 360 с.
24. Мельничук І.Я., Цапенко О.В. Психологічна допомога особистості з посттравматичним синдромом: Методичні рекомендації для практичних психологів / І.Я. Мельничук, О.В. Цапенко – Кировоград, 2006 – 52 с.
25. Розвивальні та корекційні заняття психолога / Упорядник Т. Гончаренко // Бібліотека «Шкільного світу». – К., 2004. – 120 с.
26. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В.Хухлаева – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 208 с.
27. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
28. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : Модульно-рейтинговий курс: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2005. – 656 с.
29. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Н.И. Шевандрин – 2-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 512 с.
30. Щелин И. Профилактическая и коррекционная работа с подростками-

правонарушителями / И. Щелин // Воспитание школьников. – 2003. – № 6. – С. 27–29.

Інформаційні ресурси

1. <http://studentam.net.ua> Психологічна корекція та її види. Теоретичні моделі психокорекційної практики.
2. <http://www.yacenko.org.ua> Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.
3. <http://lib.luguniv.edu.ua> Акимова М. А. Психологическая коррекция умственного развития школьников: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ М. А. Акимова, В. Т. Козлова. – М.: Издат. центр «Академия», 2000. – 160 с.

З М І С Т

Передмова	3
Програма навчальної дисципліни «Основи психокорекції»	
Короткий конспект лекцій	4
Плани практичних занять	6
Зразок контракту корекційно-розвивальної роботи	28
Розвиток мотивації до участі в корекційній роботі	29
Правила роботи в групі	30
	31
Зразки моделей психологічної допомоги	33
	39
Корекційно-розвивальні вправи	40
Вправи для релаксації	40
Вправи широкого спектру застосування	49
Вправи для корекції агресивності	52
Десенсибілізація і переробка інформації посттравматичного синдрому за допомогою рухів очей	54
Технологія психотерапевтичного сеансу для подолання страхів	56
Вправи для корекції страхів і тривожності	58
Вправи для розвитку пізнавальних процесів	60
Вправи для розвитку уваги	60
Вправи для розвитку пам'яті	62
Вправи для розвитку мислення та творчого потенціалу	65
Вправи для розвитку уваги	69
Методи контролю знань студентів	72
Запитання для підготовки до іспиту	75
Рекомендована література	76

**Мельничук Ірина Ярославівна,
Близнюкова Олена Миколаївна**

Психокорекція

Навчально-методичний посібник