

Під час психологічного консультування наративізація, тобто розказування життєвих подій, має для клієнта важливе значення. Людина, яка розповідає історію, висловлює сприймання та розуміння свого життя тут і зараз. Однак іноді практичному психологу потрібно самому розповісти клієнту певну історію, щоб стимулювати його до прийняття усвідомлених, зважених рішень. У такому разі у пригоді стане консультування із використанням притчі

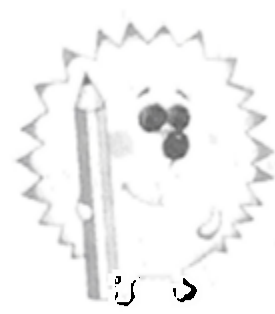


Тетяна ГУРЛЄВА,
науковий співробітник
лабораторії консультативної
психології та психотерапії
Інституту психології імені
Г. С. Костюка НАПН України,
Київ

Притча як прийом психологічного консультування

Особливість притчі полягає в тому, що істина в ній ніколи не лежить на поверхні, а відкривається кожній людині та відповідає рівню індивідуального розвитку її особистості. Сенс притчі людина розуміє не лише розумом, а й почуттями, усім своїм єством. Адже цей невеликий за обсягом алегоричний, а також символічний і метафоричний твір пропонує **замислитися над смыслом життя.**

Якщо стильові особливості притчі привертають увагу слухача до її морально-етичного змісту, то образна система спонукає замислитися над смыслом особистісного існування, духовними цінностями та вічними істинами, такими як любов, добро, справедливість, вірність тощо. **Головна ідея притчі** може бути чітко сформульована або завуальована, тобто слухач має осягнути її з підтексту. Інколи у творі є лише натяк на головну ідею, яку слухач має визначити самостійно.



У притчі «Про ведмедя» йдеться про подолання людиною стереотипів, про розширення її уявлень про свої можливості.

Ведмедя певний час тримали в невеликій клітці, де він міг пересуватися лише на три кроки вперед і на три — назад. Коли його випустили у великий вольєр, ведмідь продовжував ходити тим самим маршрутом.

Тож притча спонукає до перегляду і переоцінювання своїх переконань, роздумів про вихід за межі певних уявлень, звільнення свідомості людей від світоглядних «шор» тощо.

Метафорична форма спілкування практичного психолога з клієнтом особливо актуальна в умовах зростання кількості стресогенних чинників у сучасному суспільстві. На думку українського психолога Надії Калини, такий вид роботи проводять із метою розширення свідомості клієнта, тобто підвищення її активності завдяки більш широкому, різносторонньому баченню проблемної ситуації.

Під час інтерпретації притчі в межах консультації практичний психолог за допомогою кількох спрямовуючих запитань може **досягнути психотерапевтичної мети:** розширити розуміння клієнтом

Ключові слова:
подолання стереотипів;
метафорична суть притчі;
робота з притчею під час
консультування; усвідомлення
клієнтом смыслу життя

його проблеми і можливостей щодо її подолання. Оскільки притча апелює до активної позиції людини як творця свого життя, то вона містить у собі **активізуючий потенціал внутрішніх ресурсів особистості**. Окрім того, практичний психолог має добирати притчу індивідуально, відповідно до певного випадку чи проблемної ситуації клієнта, ураховуючи його психологічні особливості, рівень включення у психотерапевтичний процес, а також соціокультурну ситуацію, у якій він перебуває. Одну й ту саму притчу або певний метафоричний твір різні клієнти можуть сприймати по-різному, залежно від своєї проблеми: те, що може «зачепити» у притчі одну людину, залишить байдужою іншу. Приклади використання практичним психологом притчі в межах психологічного консультування подано в *Додатку*.

Інтерпретування притчі не розв'язує проблемну ситуацію остаточно, однак стимулює істотні зміни у свідомості підлітка, активізує його суб'єктні резерви, змінюючи вектор внутрішніх і зовнішніх сил; спрямовує на конструктивне подолання життєвої кризи. Окрім того, **робота над притчею сприяє** пізнанню (і впізнаванню) підлітком своїх життєвих цінностей і відкриттю вищих смислів, відповідно до яких стає можливим одухотворення ним свого життя і взаємин із людьми.



Додаток

Приклади роботи із притчею під час психологічного консультування



Ситуація 1

Ірина* — 16-річна дівчина, яка втратила віру в себе, свої сили через розрив значущих стосунків із коханим хлопцем. Унаслідок цього в неї зникло бажання вчитися, знизився рівень навчальних досягнень, а також з'явилося відчуття невпевненості в собі, самотності. Ірина звернулася по допомогу до практичного психолога, щоб повернути відчуття внутрішньої сили, знайти вихід із цієї ситуації. Практичний психолог розповіла Ірині «Притчу про дві насінини».

Притча про дві насінини

Занесло невідомо яким вітром насінину фіалки в тріщину на асфальті. Пилом присипало і камінчиками дрібними. Довго пролежала там насінина в забутті, не усвідомлюючи, що діється навколо, — ніби спала міцним сном. Поруч із нею спала інша насінинка, яка теж чекала на пробудження. І от навесні повіяло теплом, обидві насінини опритомніли і, роззирнувшись, побачили, що вони під шаром пилу і каменів неодинокі. Тож вони почали спілкуватися.

Одна насінинка була захоплено-піднесеною й активно цікавилася, що ж там, над нею за шаром пилу і каменів. Вона хотіла вірити, що вгорі є щось таке, що змінить її саму і покаже всю красу навколишнього світу. Вона пам'ятала невиразне відчуття свіжості та величезного простору, заповненого світлом. І насінинка вірила — якщо щосили тягнутися вгору, то рано чи пізно можна побачити джерело цього світла і все те, що воно освітлює.

Друга насінинка була налаштована скептично: неясні спогади про навколишній світ вона сприймала як фантазію або сон. Тягнутися вгору і пробиватися крізь каміння їй не хотілося, і тому вона непорушно лежала, шулилася і періодично скаржилася на темряву і незручності.

— Давай разом тягнутися до Сонця! — пропонувала перша насінинка другій. — Там, угорі, мабуть, ясно, тепло і добре!

— Але ж асфальт!.. Пісок!.. Каміні!.. Стільки перешкод! — відповідала їй подруга. — І жодної гарантії, що там буде твоє ось це Сонце. Ось, уяви: проб'ємося ми через весь цей жах і нічого не виявимо! Прикро як буде! Ні, ліпше тут залишатися. Тут надійно і стабільно — темно, прохолодно і, до речі, доволі непогано.

* Імена клієнтів у наведених прикладах змінено. — Прим. ред.



— А якщо все-таки виявимо Сонце?! — не здавалася перша насінинка. — Ти лише уяви, якщо ми попрацюємо недаремно! Яка винагорода нам за це буде!

— Роби як знаєш: рости собі, пробивайся, страждай, а я й тут якось проживу. Нічого зі мною не станеться без цього твого Сонця — відповіла їй друга насінинка.

Зітхнула сумно перша насінинка і почала рости вгору, пробиватися крізь камені, пісок і асфальт. Їй було складно, здавалося, що її зусилля марні та безглузді. Інколи вона навіть хотіла повернутися до своєї скептичної подруги, щоб розділити з нею непевну стабільність. Однак у найважчі моменти раптом нізвідки з'являлися сили, і насінинка, збадьорившись, продовжувала тягнутися до невидимого світила. Тягнулася вона, тягнулася, і, нарешті, одного погожого дня, проросла, здолавши всі перешкоди. Побачила насінинка Сонце, світло і блакитне небо, поринула в аромат весняного повітря. І раптом усвідомила, що вона більше не насінинка, а прекрасна фіалка із зеленими листочками і ніжними пелюстками квітів. Пошкодувала фіалка про те, що не може розповісти про своє відкриття скептичній насінині, яка зосталася під асфальтом, але ж нічого не вдієш — квітка не може прорости назад у землю. Тож фіалці залишилася лише надія на те, що друга насінинка теж захоче побачити Сонце до того, як зачахне в темряві та самотності.

Аналіз:

Практичний психолог (П): Як ти розумієш цю притчу? Що насамперед тобі спадає на думку?

Клієнт (К) (*усміхаючись*): Мій хлопець називав мене Фіалкою, казав, що це дуже гарна і ніжна квітка.

П: Певно, тобі сумно згадувати про це?

К: Ні, вже ні. Мені він уже нецікавий. Просто пригадала. Я й почувалася раніше фіалкою, квіткою, а зараз наче повернулася туди, назад у землю. І не хочу виходити. Та й у притчі сказано, що це вже неможливо.

П: Що саме ти вважаєш неможливим?

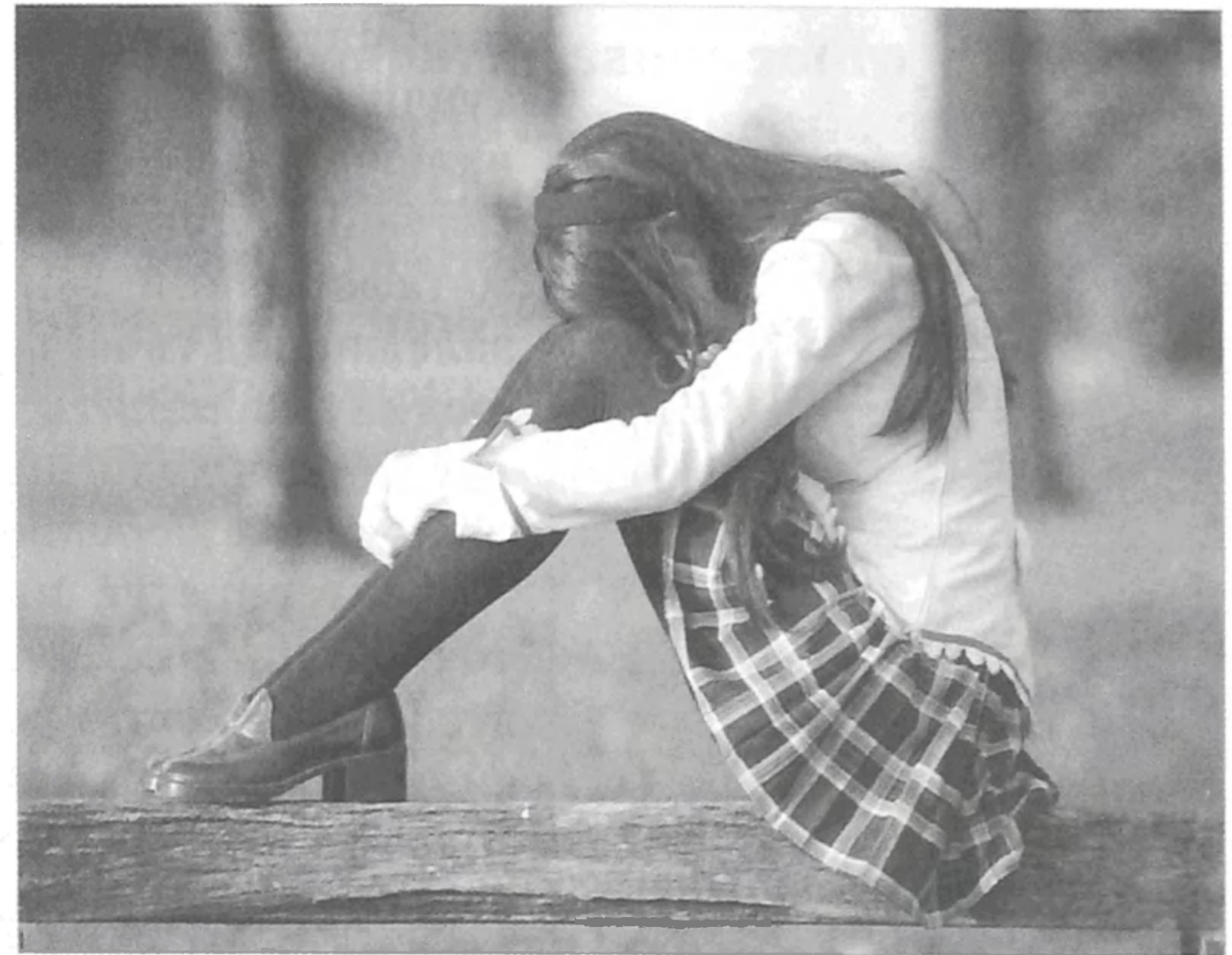
К (*засмучено схиливши голову й опустивши погляд додолу*): Я вже ніколи не буду такою як раніше...

П: Що саме ти маєш на увазі?

К: Мені якось все було легко: і вчитися, і друзі були, хороші взаємини з однокласниками, учителі мене поважали.

П: Як ти гадаєш, що вплинуло на те, що ти саме так зараз відчуваєшся, що взаємини з людьми складаються не так, як раніше?

К: Розчарування. Мій хлопець зрадив мене. Мені це дуже боліло. Я не могла вчитися, посварилася з подругами, які знають його і нагадували мені про «нас».



П: І зараз ти відчуваєшся самотньою?

К (*гірко усміхаючись*): Так. Можливо, навіть як та насінинка: у темряві та на самоті. Хлопець мені зараз нецікавий, але все змінилося в гірший бік... Я розгубилася, руки опускаються...

П: Ти розповіла, що була квіткою, гарною і щасливою!

К: Так, була Фіалкою, а стала землею...

П: Можливо, зернятком, яке лежить у землі?

К: Але зовсім маленьким, зіщуленим, непомітним, нікому непотрібним...

П: А собі самій?

К: Можливо, лише собі. Та ще батькам і брату — вони хороші, підтримують мене.

П: А вони хотіли б, аби ти зміцніла, вийшла з цієї кризи, бачити тебе тією, якою ти була не так давно?

К: Гадаю, що так. Однак я перед ними стараюся не засмучуватися.

П: Можна сказати, що ти все-таки збираєш сили для того, щоб вистояти і здолати свій стан і труднощі?

К: Справді, так, бо інакше я до вас не прийшла б. Я хочу розібратися в собі і порадитися, як діяти далі.

П: Мені здається, ти на правильному шляху — ти прагнеш обміркувати, проаналізувати, зробити висновки щодо того, що з тобою сталося. Чи можна сказати, що цими двома насінинами, про які йдеться у притчі, є ти сама?

К: Схоже на те. Одне Я — минуле, друге Я — те, що є зараз...

П: ...можливо, із тією різницею, що раніше ти не замислювалася над проблемами зростання, усе здавалося природним і комфортним?



К (*замислившись*): Так. Виходить, зараз я маю, як та насінинка, напружуватися і старатися, бо...
(пауза, намагається сформулювати думку.)

П: ...зустрілася із перешкодами і труднощами?

К (*ствердно кивнувши головою*): Так. Знаєте, я пригадала історію про жабку, яка впала у глечик із молоком і, збивши з нього масло, вилізла, не втопилася...

П: Щось подібне... Як ти думаєш, що треба змінювати, щоб у тебе з'явилася опора, яка тобі допомогла б? Пригадай насінинку, яка тягнулася вгору.

К: Мабуть, насамперед треба цього захотіти.

П: Чого «цього»?

К (*упевнено*): Повірити в себе. Стати врівноваженою.

П: А якщо не вдасться?

К: Якщо дуже захотіти — сили знайдуться. Насінинка змогла ж, а я тим паче зможу, адже в мене більше можливостей.

П: ...бо є друзі?

К: Так, і друзі, і батьки. Виходить, що я не одна. Насінинка була одна — і змогла, а мене оточують добрі люди... До речі, моя подруга теж розійшлася з хлопцем, але мені якось було не до неї... Хоча вона й телефонувала...

П (*запитально*): І що?

К: От зустрінуся з нею, поговоримо. Йй, мабуть, нелегко...

П: А як із навчанням?

К: Мені треба добре вчитися, бо я не здобуду освіти і не стану тим, ким хочу.

П: А ким ти мрієш стати?

К: Модельєром, хочу створювати красу.

П: Навіщо, на твою думку, потрібна краса, що вона дає?

К: Краса породжує красу. Люди стають красивішими, а значить — добрішими.

П: Для чого ж ставати добрішими?

К: Щоб світ ставав гарним, світлим.

П: Тож, Ірино, варто тягнутися до Світла?

К (*відкрито усміхається*): Як та квіточка? Або насінинка фіалки? Я зрозуміла. Я вже була квіточкою, то ж скептичною насіниною не стану, тобто повертатися в той стан, тим паче в темряву, не хочу.

П: Пелюстками до Сонця?!

К: Так, звісно.

У розглянутій ситуації інтерпретування притчі дало змогу 16-річній дівчині віднайти власні можливості, аби відчути себе суб'єктом власного життя, відродити і гармонізувати взаємини з рідними і друзями. Така розмова може повернути бажання вчитися, віру підлітка в себе, у самовдосконалення та успішну самореалізацію, у красу життя і люд-

ських взаємин. Також використання притчі дало змогу дівчині знайти вихід із ситуації розгубленості: звернутися до світлої перспективи, до пошуку сутнісних і буттєвих смислів.



Ситуація 2

Олеся — 15-річна дівчина, настільки стурбована подіями в країні, що в неї болить душа за українських бійців, які гинуть, воюючи з агресором. Практичному психологу, до якого Олесю привела мати, дівчина зізналася: «От якби я була не дівчинкою, а хлопцем! Я б записалася в добровольці і захищала б свою землю в зоні АТО, принесла б якусь користь. А то сиджу лише і плачу...». Із розмови з матір'ю Олесі стало відомо, що під час Революції Гідності вона разом із дочкою певний час допомагала майданівцям їжею та речами.

Для конструктивного переживання актуальних подій і побудови власної поведінки дівчині корисно було переосмислити набутий досвід і відкрити нові особистісні резерви. Практичний психолог запропонувала Олесі послухати «Притчу «Почніть діяти!».

Притча «Почніть діяти!»

Однієї ночі в провінції, де знаходився монастир, пройшов сильний снігопад. Уранці учні ледве дісталися до зали для медитацій через сніг, що сягав їм до пояса. Коли всі зібралися, учитель почав розмову так:

— Скажіть мені, що потрібно робити в цій ситуації, коли наш монастир засипало снігом?

Один з учнів сказав:

— Слід молитися про відлигу.

Другий сказав:

— Потрібно сидіти в своїй келії, а сніг хай іде, як ішов.

Третій сказав:

— Тому, хто пізнав істину, має бути все одно — чи є сніг чи немає снігу.

Тоді вчитель промовив:

— А тепер послухайте мене.

Учні приготувалися слухати глибоку мудрість.

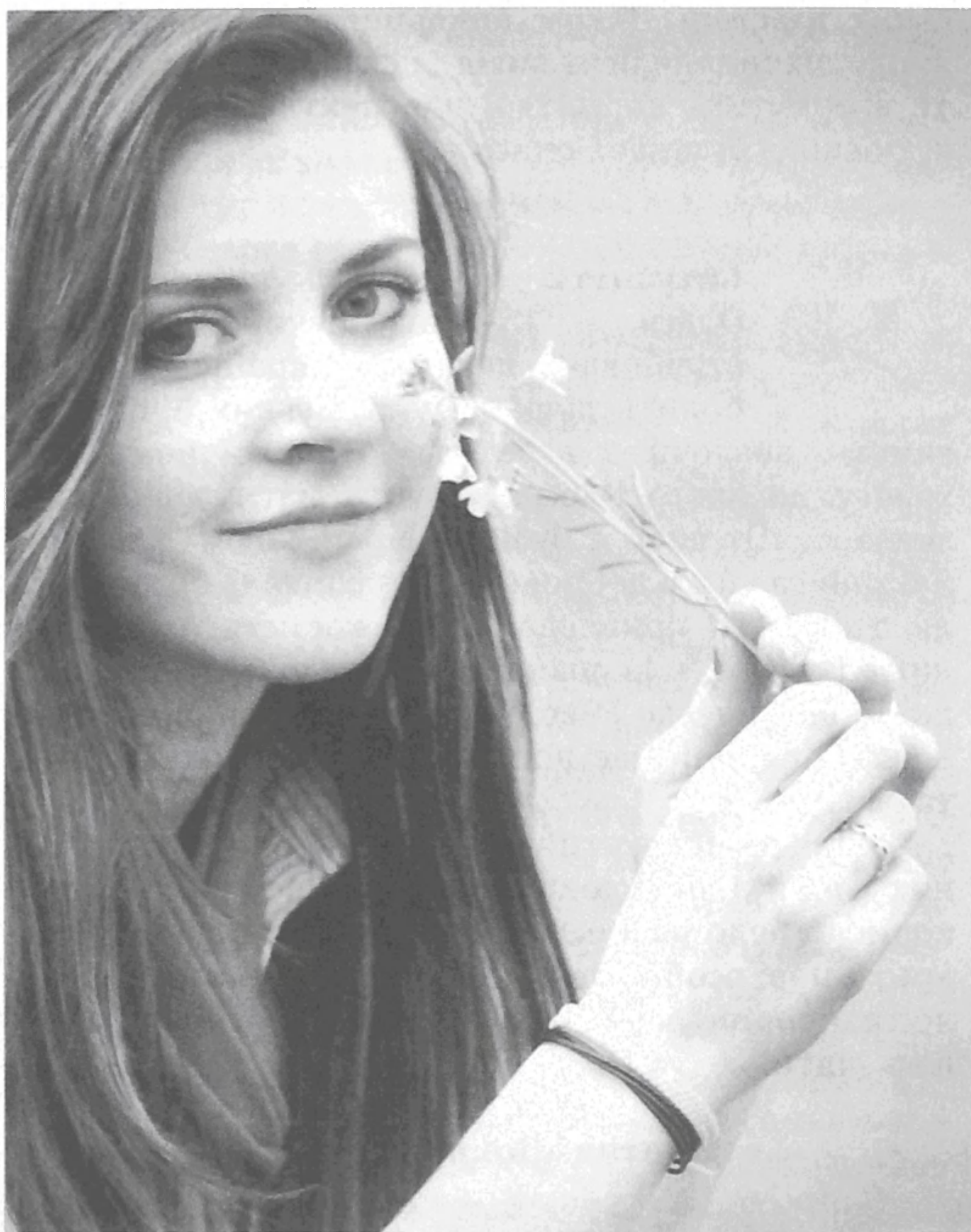
Учитель обвів їх поглядом, зітхнув і сказав:

— Лопати в руки — і вперед!

Аналіз:

Практичний психолог (П): Олесю, як ти розумієш цю притчу? Її основну думку?

Клієнт (*замислено*) (К): Мабуть, треба менше роздумувати, а щось робити.



П: Чому в ситуації, що описана у притчі, слід діяти, а не думати?

К: Тому що від думання сніг не розтане.

П: Як ти гадаєш, чи були слухними думки учнів?

К: Як сказати... Молитися треба, бо віра помагає. А от сидіти, поки сніг пройде, — це вже якось... Більше схоже на лень.

П: А те, що сказав третій учень, — той, хто пізнав істину, не має опікуватися тим, йде сніг чи ні? Чи має він рацію?

К: Може для мудреця, який зовсім відмовився від земного, якому взагалі нічого не треба — я чула про таких, — і який не збирається виходити надвір, це й правильно. Однак якщо треба виходити з монастиря, жити, то слід потурбуватися про те, щоб дороги були розчищені від снігу.

П: Ти вважаєш, що порада вчителя слухна?

К: Так, звісно. Коли всі візьмуться і розчистять двір від снігу, то всім буде добре...

П: Що саме добре?

К: Ходити...

П: Чим це ще може бути добре?

К: Люди якось порухаються, побудуть на свіжому повітрі.

П: А чому добре працювати на свіжому повітрі?

К: Це позитивно впливає на здоров'я, людина стає бадьорою, веселою, з'являється апетит.

П: А в цілому, якщо людина щось робить, якусь важливу справу — допомагає комусь, — їй стає від того легше?

К: Так, стає. Якщо я зроблю уроки, то можу відпочивати, почуватимуся спокійно. Коли мамі щось допоможу і побачу, що вона задоволена.

П: А як ти допомагаєш мамі, що робиш?

К (*сором'язливо*): Зазвичай, чесно кажучи, не дуже часто. Але мию посуд, підмітаю, можу приготувати їжу...

П: А зможеш винести на вулицю і витріпати великий килим чи відсунути шафу, наприклад?

К (*здивовано*): Ой! Та це ж чоловіча робота! Для чоловіка, наприклад, мого тата, бо він сильний, дужий. У нього є сила! Може, коли я виросту, то подужаю, але зараз...

П: Олесю! Чи можна сказати, що кожний має робити те, що може, на своєму місці?

К: Авжеж!

П: Жінка гарно робить те, що в неї добре виходить, а чоловік — свою справу, так?

К (*ствердно киває головою*): Угу.

П: І будь-яка людина може знайти чим зайнятися, якщо цього забажає, — робити те, що вона вміє, що в неї найліпше виходить?

К: Так.

П: І необов'язково бути чоловіком, щоб твоя праця комусь знадобилася?

К: Звісно, жінка вміє дуже багато: і їсти готувати, і шити, і виховувати дітей, і робити дуже тонку роботу...

П: Яку саме?

К: Вишивати, виготовляти ювелірні вироби, створювати красу навколо.

П: І це комусь потрібно?

К: Так, це піднімає настрій. Наприклад, коли моя мама занедужала, я помила підлогу, поставила квіти у вазу, а ще приготувала їй чай — і вона наче здоровішою стала! (*Посміхаючись.*)

П: Давай згадаємо про те, із чим ти звернулася до мене. Ти й досі хотіла б бути чоловіком, аби допомагати нашим бійцям? Як ти могла б їм допомогти як дівчина?

К (*в очах просвітлення, наче відкрилося інше бачення*): Якби я була хлопцем, воювала б... Але я з мамою на Майдані готувала бутерброди, роздавала чоловікам чай, малювала плакати...

П: І це було потрібно? Ви з мамою не були зайві?



К: Ні, звісно! Іноді від втоми в нас руки опускалися, але я пам'ятаю, із якою вдячністю приймали нашу щирю допомогу. І щоразу підходили, просили бутерброд чи якийсь напій. Чоловіки чекали на нас, веселішали, усміхалися.

П: А чим би ти могла зараз допомогти бійцям на сході нашої країни?

К: Теж можна якось підтримати їх. Люди волонтерами працюють, концерти влаштовують, щось пересилають. Тож можна купити потрібні речі й передати. Можна щось зробити своїми руками, наприклад, сплести жовто-блакитні обереги... О! Ще я чула, що можна робити грошові перекази на мобільні телефони, аби хлопці мали змогу будь-якої миті зателефонувати матерям, дружинам чи своїм командирам.

П: Згодна, що це — добрі справи. Однак заради чого їх варто робити?

К: Заради того, щоб нашим воїнам було не так складно, щоб вони повернулися живими, неушкодженими; заради нашої перемоги. Щоб наша країна була вільна.

П: І ці справи можуть робити лише хлопці, чи дівчата також?

К: Немає різниці! Усі, звісно! І я — теж!

П: А як же бути із тим станом, про який ти казала «лише сиджу і плачу»?

К: Виходить, немає коли...

П: Треба діяти?

К: Так, як лише можеш. Це ліпше, ніж просто чогось чекати.

П: Як, наприклад, танення снігу?

К (сміється): Так!

У розглянутій ситуації розмірковування над притчею дало змогу 15-річній дівчині відкрити власні резерви для розв'язання критичної ситуації, що викликала тривожність і занепокоєння, відчуття нікчемності і безпорадності. Така розмова може повернути і зміцнити віру дівчини в себе, в успішну самореалізацію, у світлу перспективу для себе і рідної країни, викликати щире бажання активно і творчо діяти.



Ситуація 3

Юрій — 16-річний юнак, який зневірився і песимістично ставиться до ситуації в Україні: «Нічого хорошого не бачу в тому, що відбувається. Повний безлад! Я не вірю ні людям, окрім деяких друзів, ні в майбутнє. Чи варто взагалі вступати до вишу? От, наприклад, біженці — що на них чекає? А що, коли скоро й у нас таке буде?». Практичний психолог запропонувала Юрію послухати «Притчу про позитивне мислення».

Притча про позитивне мислення

Якось мудрий китайський учитель сказав своєму учневі:

— Будь ласка, пильно оглянь цю кімнату і спробуй запам'ятати в ній все коричневе.

Юнак роззирнувся: у кімнаті було багато коричневих речей — дерев'яні рами картин, диван, карнизи, парти, палітурки книг і ще безліч дрібниць.

— А тепер заплющ очі та перерахуй усі предмети... блакитного кольору, — попросив учитель.

Юнак розгубився:

Але ж я нічого не побачив!

На що вчитель відповів йому:

— Розплющ очі. Поглянь лишень, скільки тут блакитних речей!

І це була правда: блакитна ваза, блакитні рами фотографій, блакитний килим, блакитна сорочка мудрого вчителя... Тоді він сказав:

— Поглянь на всі ці «втрачені» предмети!

Учень зауважив:

— Але ж це хитрощі! Я ж за вашою вказівкою шукав коричневі, а не блакитні речі!

Учитель тихо зітхнув, а потім, усміхнувшись, промовив:

— Саме це я й хотів тобі показати. Ти шукав і знаходив лише коричневий колір. Так само відбувається й у житті — ти шукаєш і знаходиш лише погане, а проминаєш хороше.

Аналіз:

Практичний психолог (П): Як ти зрозумів цю притчу?

Клієнт (К): Мабуть, треба бачити не лише те, на що тобі вказують...

П: А що ще?

К: Те, що є навколо.

П: Ти маєш на увазі у природі, навколишньому світі?

К: Так. Як у притчі — у кімнаті, у людях. Якщо б мені сказали запам'ятати лише сині предмети, то я також старався б запам'ятати лише сині.

П: Чому?

К: Бо таким було завдання.

П: Так, але, погодься — навколишній світ набагато різноманітніший і колоритніший, ніж те, що нам пропонують бачити або чути.

К (пауза, пригадує): Певно, так. Я, звісно, міг би пригадати і щось інше, якщо постаратися. Адже в око впадає багато чого, варто лише пригадати...

П: ...і зафіксувати, якось пов'язати із тим, на що спершу треба було звернути увагу. Як би ці речі міг пов'язати учень із притчі? Як ти вважаєш?



К: Наприклад, на коричневому столі стояла блакитна ваза, а в ній — різнокольорові квіти.

П: Згодна з тобою. Тобто зв'язати в межах певного контексту. А як можна застосувати цю притчу в житті?

К: Треба бачити все навкруги, виокремлювати щось головне, а не лише те, на що тебе нашттовхують.

П: Наприклад?

К: У нас у класі є дівчина, із якої всі сміються. Однак мені здається, що вона розумна і не пихата.

П: Тобто не варто довіряти інформації, що надходить із певних джерел?

К: Будь-яку інформацію слід перевіряти. Ось, наприклад, ЗМІ повідомляють, що не все так, як насправді відбувається: то наші перемагають, то знову дуже великі втрати і ворог наступає.

П: А щось хороше ти чув чи бачив протягом цього часу? Може натрапив на інформацію, яка тебе потішила б?

К: Так, про те, що нашим військовим допомагають: збирають кошти, зброю, переправляють у зону АТО. Друзі розповідали, що їхні батьки купували ліки і передавали в лікарні для поранених.

П: А які настрої переважають серед твоїх однокласників, молодих дівчат і хлопців, щодо останніх подій?

К: Різні.

П: Із усього, що ти бачив і чув, що ти вважаєш яскравим, незвичним, натхненним...

К (жваво): ...що в мене викликає гордість?

П: Так, наведи приклад.

К: Те, що мости розфарбовують у кольори національного стягу. У цілому є патріотичне піднесення.

П: Чи є воно серед твоїх друзів?

К: Так. Мої знайомі мають різні погляди, але більшість із них вірять, що все буде добре. Хоча дуже складно.

П: Ти можеш пов'язати патріотичне піднесення з певною дією, справою?

К: Розфарбовують мости, стіни в кольори нашого прапора. Люди щось роблять, щоб інші бачили, що ми перемаємо, щоб підтримувати національний дух.

П: Отже, не всі вважають, що все безнадійно, що нічого доброго нас не чекає?

К (усміхаючись): Ні! Можливо, лише я один такий песиміст...

П: Але ти вже назвав мені кілька речей, яким можна радіти і які варто підтримувати! І гордість, і взаємодопомога...

К: Це якщо добре подумати. Адже я відповідав на ваші запитання.

П: А якщо ставити такі самі запитання самому собі? Це можливо, як ти вважаєш?

К: Можна, напевно, але якось губишся, не доходить до цього...

П: ...і сприймаєш ситуацію однобоко?

К: Певно, так. Більше про погане думаєш. Або зовсім ні про що.

П: А якщо скористатися притчею, порадою китайського вчителя, що ти можеш сказати? Чи все так погано?

К: Не дуже й добре. Однак якщо поміркувати, то, певно, щось відбувається позитивне. У нашій країні намагаються все владнати, тому, звісно, хочеться сподіватися на краще.

П: А як ти вважаєш, твоє майбутнє залежить від того, як ти сприймаєш те, що відбувається? Що залежить від тебе самого?

К: Мабуть, те, як я ставлюся до всього...

П: ...і до самого себе?

К: Швидше те, що я можу зробити сам.

П: А яку користь від себе ти бачиш у цій ситуації?

К: Воювати?! Мене не візьмуть в армію. Тоді робитиму те, що можу.

П: Що саме?

К: Допомогатиму сім'ї, готуватиму себе до чогось...

П: Можливо, будеш вчитися?

К: Так, і вчитимусь. Вступлю до вишу.

П: А ким ти хотів би бути в майбутньому?

К: Ще остаточно не вирішив. Хотів на комп'ютері працювати, стати програмістом.

П: А як на твою думку, програміст може допомогти під час розбудови країни?

К: Створювати складну техніку, зброю, розробляти певні стратегії. Так?

П: Можливо. Отже, навчання все-таки має сенс?

К (випростовуючись, почувуючись більш упевнено): Виходить — так.

П: Якщо в нашій країні буде багато освічених людей, це допоможе під час її становлення, забезпечить її процвітання?



Закінчення Додатка

К: Так, потрібно, щоб усі робили щось корисне.
 П: Скажи, будь ласка, якби до тебе прийшов засмучений друг і сказав, що все погано, і годі чекати на поліпшення, щоб ти йому порадив?
 К (*усміхаючись*): Як гуру чи мудрий учитель?
 П: Приміром.
 К: Порадив би йому сподіватися на краще. Шукати те, що може підтримувати...
 П: ...і самого себе, і тих, хто поруч?
 К: Так. Іще прагнути бачити не лише те, що впадає в око...
 П: ...і не лише те, про що говорять інші, на що звертають увагу всі?
 К: Так. Мати свою думку.
 П: Хоча водночас продовжувати довіряти людям?
 К (*наполягаючи на власній думці*): Кажуть «Довіряй, але перевіряй»!

П: Дякую за розмову, Юро! Сподіваюся, вона не була обтяжливою?

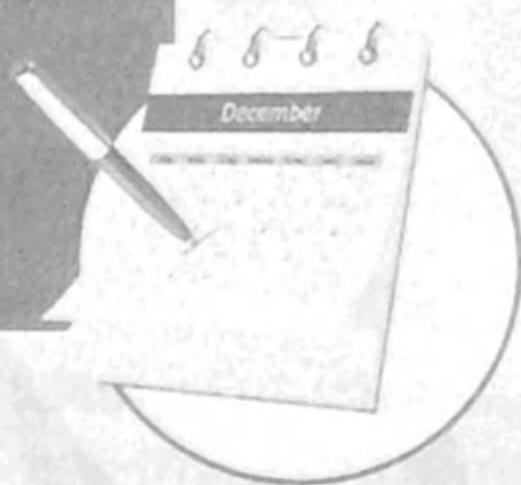
К (*доброзичливо, замислено і з гумором*): Зовсім ні. Я навіть відчув себе сильнішим і трохи мудрішим!

У розглянутій ситуації притча про позитивне мислення налаштувала 16-річного хлопця на конструктивне розв'язання проблеми, відкрила нове бачення подій та перспектив їх розвитку. Коротка притча дала змогу розширити уявлення Юрія про навколишній світ, його оточення, про себе як активного діяча, творця власного життя, яке можна змінити на краще. Хлопець зрозумів, що важливо вірити в себе і діяти в межах власних можливостей (навіть за несприятливих обставин) як зараз, так і в майбутньому, допомагаючи іншим та отримуючи їхню дружню підтримку.

Відвідайте портал освітян України «Педрада»

www.pedrada.com.ua

дізнавайтеся про
найсвіжіші новини
в галузі освіти
та корисні заходи



отримуйте БЕЗОПЛАТНУ
електронну газету
«Ранкові новини від Педради»



беріть участь
у БЕЗОПЛАТНИХ
освітніх
вебінарах



переглядайте зміст
видань напряму
«МЦФЕР: Освіта»



ПЕДРАДА
ПОРТАЛ ОСВІТЯН
УКРАЇНИ

користуйтеся
перевагами
онлайн-замовлення
Ваших улюблених
фахових видань



До зустрічі на порталі
освітян України «Педрада»!

практичний психолог: ШКОЛА

№ 10/2014

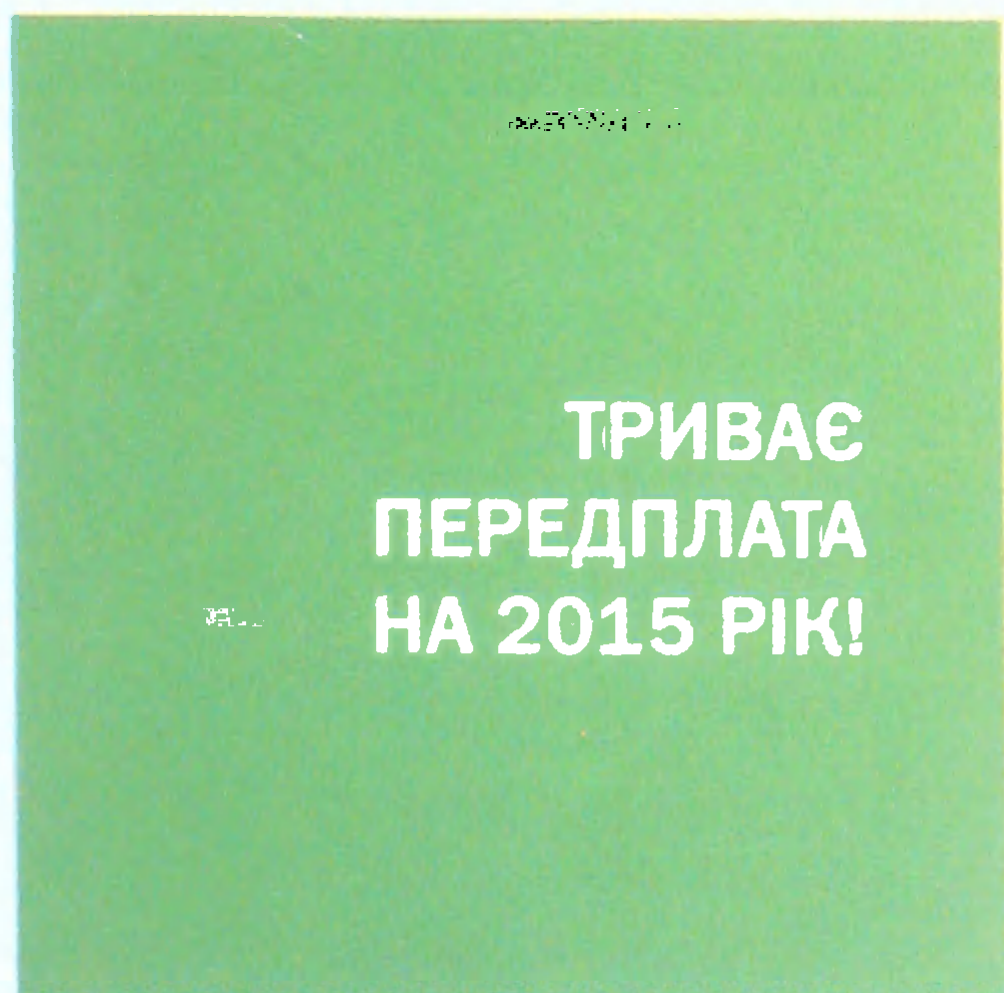
ВИДАЄТЬСЯ ЗА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ
Міністерства освіти і науки України
та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України



Терапевтична
робота з родиною



Телефонне
консультування



 Wolters Kluwer
МЦФЕР: Освіта

ТЕМА ЧИСЛА:
Психологічна допомога дітям

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

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

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

ІЛЬЧЕНКО Л. І. — керівник напрямку «МЦФЕР: Освіта» Видавничого дому МЦФЕР

ЛИСЕНКО Н. І. — директор з контенту Видавничого дому МЦФЕР

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

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

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

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

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

ЕКСПЕРТНА РАДА

КЕПКАНОВА О. І. — завідувач НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІППО КУ імені Бориса Грінченка, відмінник освіти України

КОРЧАНОВА В. П. — керівник психологічної служби спеціальної загальноосвітньої школи «Надія» Києва

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

Київ
«МЦФЕР-Україна»
2014

ЩОМІСЯЧНИЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ЖУРНАЛ

практичний·ШКОЛА психолог·ШКОЛА

№ 10
ЖОВТЕНЬ
2014

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

Шановні колеги!

Цьогорічна осінь випробовує нас на відповідність уявленням дитини про дорослого. Чи всі ми гідні віри, із якою дитина дивиться на нас? Чи відповідаємо ми образу ідеального дорослого: «Коли я виросту, я буду...»? Чи ми сильні та сміливі, упевнені та виважені? Чи виражаємо ми свою любов до дитини завжди, за будь-яких обставин, чи лише тоді, коли нас самих нічого не бентежить і не турбує?

Усі ці запитання постають іще гостріше напередодні Дня вчителя. Тож вітаємо зі святом усіх колег-освітян, бажаємо вам невичерпної творчої енергії, успіхів у всіх починаннях і високих професійних досягнень! Нехай у ваших учинках і діяльності завжди буде одухотворення й оптимізм. Також бажаємо бути справжніми вчителями для дітей, які поруч із вами, — **дорослими, завдяки яким дитинство стає щасливим** дивовижним святом!

Робота в системі освіти передбачає щоденне навчання і самовдосконалення. Для практичного психолога такі професійні вимоги є визначальними. Тож у жовтневому числі журналу ми пропонуємо вам кілька статей, що допоможуть удосконалити професійну діяльність у нинішніх складних обставинах. Зокрема, ви дізнаєтеся про особливості надання психологічної допомоги по телефону, а також про організацію роботи в умовах, коли ні у клієнта, ні у фахівця немає десятиліть для консультування. Звісно, щоб досконало володіти тими чи тими знаннями і вміннями, необхідно вчитися. Однак обрати з широкого розмаїття розрекламованих психологічних тренінгів справді ефективні не просто, адже фахівець має знати, що саме йому потрібно освоїти, які знання йому необхідні.

Наразі всім практичним психологам варто поглибити знання про особливості надання психологічної допомоги дітям у кризовій ситуації. Саме тому в пригоді стануть публікації про надання психологічної допомоги підліткам із посттравматичним стресовим розладом і родинам, які переживають втрату. Також нагадуємо, що на порталі освітян України «Педрада» ви можете **переглянути відеозапис вебінару** на тему «Соціально-психологічна допомога в сучасному соціокультурному контексті» за адресою www.pedrada.com.ua/mcfr-osvita/webinars. Окрім того, ви маєте можливість долучитися до обговорення актуальних питань професійної діяльності у «Клубі практичних психологів» на форумі portalu.

Ми прагнемо зробити наш журнал максимально інформаційно насиченим, щоб він був для вас надійним помічником — і в питаннях професійного зростання, і щодо соціального захисту. Тому, колеги, звертаємо вашу увагу на рубрику «Робоча ситуація». Опис ситуації, яка викликала у вас труднощі щодо її розв'язання, надсилайте на електронну адресу psycholog@mcfr.com.ua, ми охоче допоможемо вам.

Щоб наша співпраця тривала і надалі, зауважте, що журнал «Практичний психолог: Школа» розповсюджується лише за передплатою. Найліпше передплатити видання на порталі освітян України «Педрада» за адресою www.pedrada.com.ua. Там ви також маєте можливість дізнатися про акції та подарунки Міжнародного центру фінансово-економічного розвитку.

Із повагою
головний редактор

Тетяна Гурковська





організаційно-методична робота

Людмила ЛИТВИНЕНКО

4 Телефонне консультування в діяльності практичного психолога

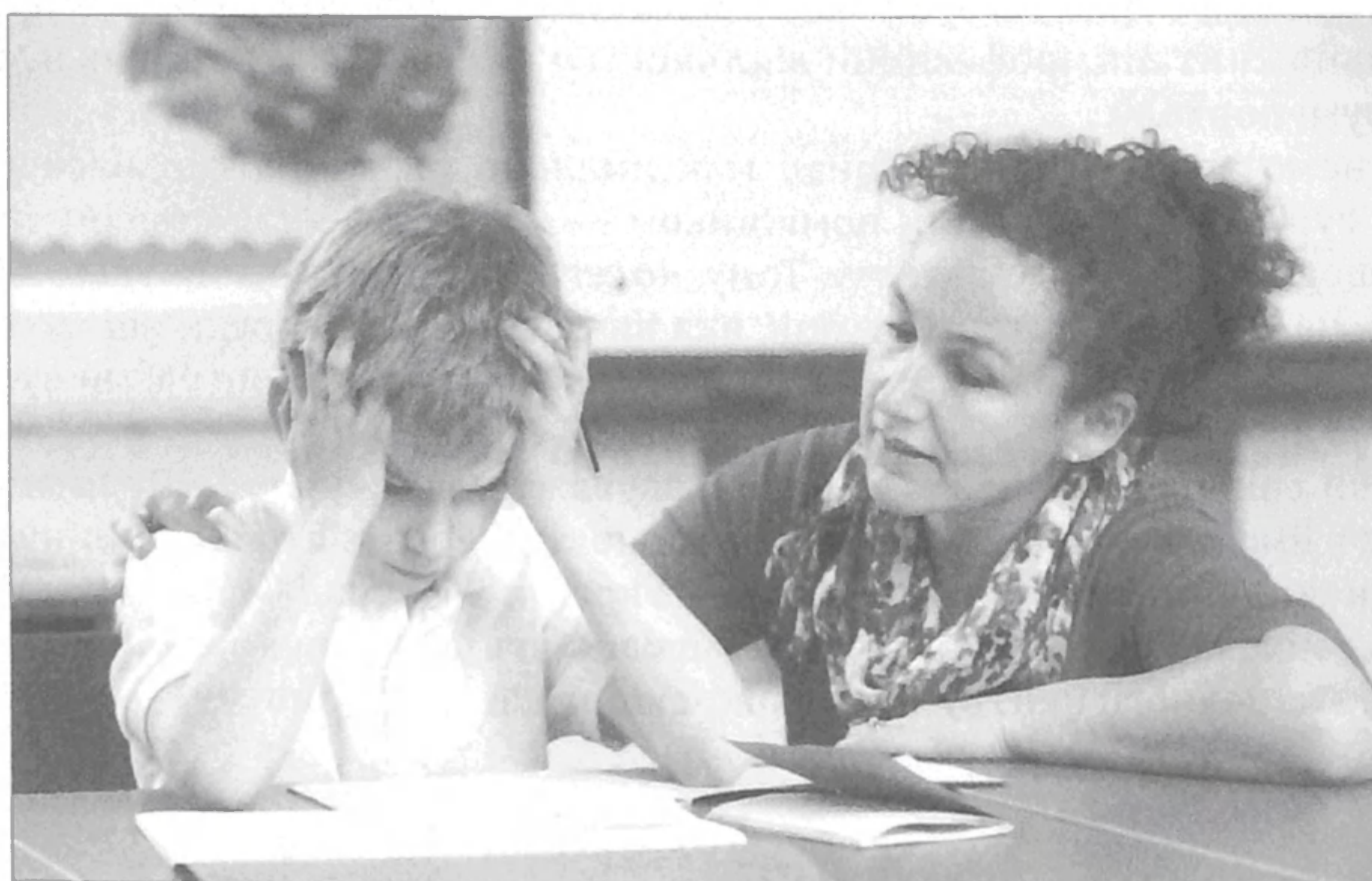
Нині громадяни України переживають складну соціально-політичну ситуацію: збройні сутички на території країни призводять до психічного травмування, інвалідності та навіть загибелі людей. Це актуалізує потребу в психологічній допомозі, однією з дієвих форм якої є телефонне консультування

консультація

Павло ДИМА

12 Провокативна психотерапія: іронізуємо над проблемою клієнта

Соціум стає дедалі складнішим, тому людині в ньому непросто знайти себе і зрозуміти свою індивідуальність. Через це вона зникає нікому не вірити на слово. У такому разі практичного психолога, який провокує клієнта, вирізняє максимальна чесність — він відверто іронізує щодо проблеми клієнта, змушуючи того то плакати, то сміятися. Використання такого підходу під час консультування дає фахівцю можливість якнайшвидше підвести клієнта до розуміння і, відповідно, розв'язання проблемної ситуації



Катерина МИРОНЧАК

20 Терапевтична робота з родиною, яка переживає втрату

Переформатування життєвих цінностей, зокрема, крах системи миру потребує нового розуміння феномена смерті в контексті сучасності. Залишатися осторонь страшних подій не можуть ані дорослі, ані діти. Тож практичний психолог має зважати на необхідність особливого підходу до пояснення такого важливого атрибуту реальності, як смерть. Значну увагу слід приділити терапевтичній роботі з дорослими, набуттю ними нового досвіду спілкування з дітьми

Тетяна ГУРЛЄВА

28 Притча як прийом психологічного консультування

Під час психологічного консультування наративізація, тобто розкасування життєвих подій, має для клієнта важливе значення. Людина, яка розповідає історію, висловлює сприймання та розуміння свого життя тут і зараз. Однак іноді практичному психологу потрібно самому розповісти клієнту певну історію, щоб стимулювати його до прийняття усвідомлених, зважених рішень. У такому разі у пригоді стане консультування із використанням притчі

Марина РОМАНЮК

36 Співпраця психологічної служби і педагогів щодо подолання посттравматичного стресового розладу в підлітків

Травмуюча стресова ситуація може порушити психічну, фізичну та соціальну цілісність особистості підлітка. У разі коли психологічна травма завдала значної шкоди, виникає посттравматичний стресовий розлад. У підлітка про нього може свідчити різка зміна поведінкових, фізіологічних та емоційних реакцій. Окрім того, посттравматичний стресовий розлад у підлітка має специфічні особливості, відмінні від ознак розладу в дорослих та дітей молодшого шкільного віку

психологічна просвіта

Світлана ОЛЕКСЕНКО

40 Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях

Події, що відбуваються в нашій країні, певною мірою торкаються всіх її громадян. Учасники бойових дій, вимушені переселенці, волонтери, соціальні працівники, усі, хто заглиблений у переживання, пов'язані з минулими чи теперішніми трагічними подіями, отримали психологічні травми і потребують зцілення. Не менш болісно переживають кризові ситуації діти. Як допомогти їм пережити ці ситуації? Як в умовах навчального закладу забезпечити психологічне відновлення?

професійне зростання

Анатолій ПАЛІЙ

46 Як не потрапити на гачок психологів-маніпуляторів

Складні обставини, у яких наразі опинилося українське суспільство, актуалізували потребу в кваліфікованій психологічній допомозі. Відповідно практичні психологи мають подбати про професійне зростання та вдосконалення фахових навичок. Однак у такій ситуації важливо не потрапити в тенета псевдопсихологічних теорій та ідей, бути критичним до будь-якої суперечливої інформації

запитання — відповідь

52 Вибір фахового видання для практичного психолога

53 Педагогічна освіта соціального педагога для роботи в загальноосвітньому навчальному закладі

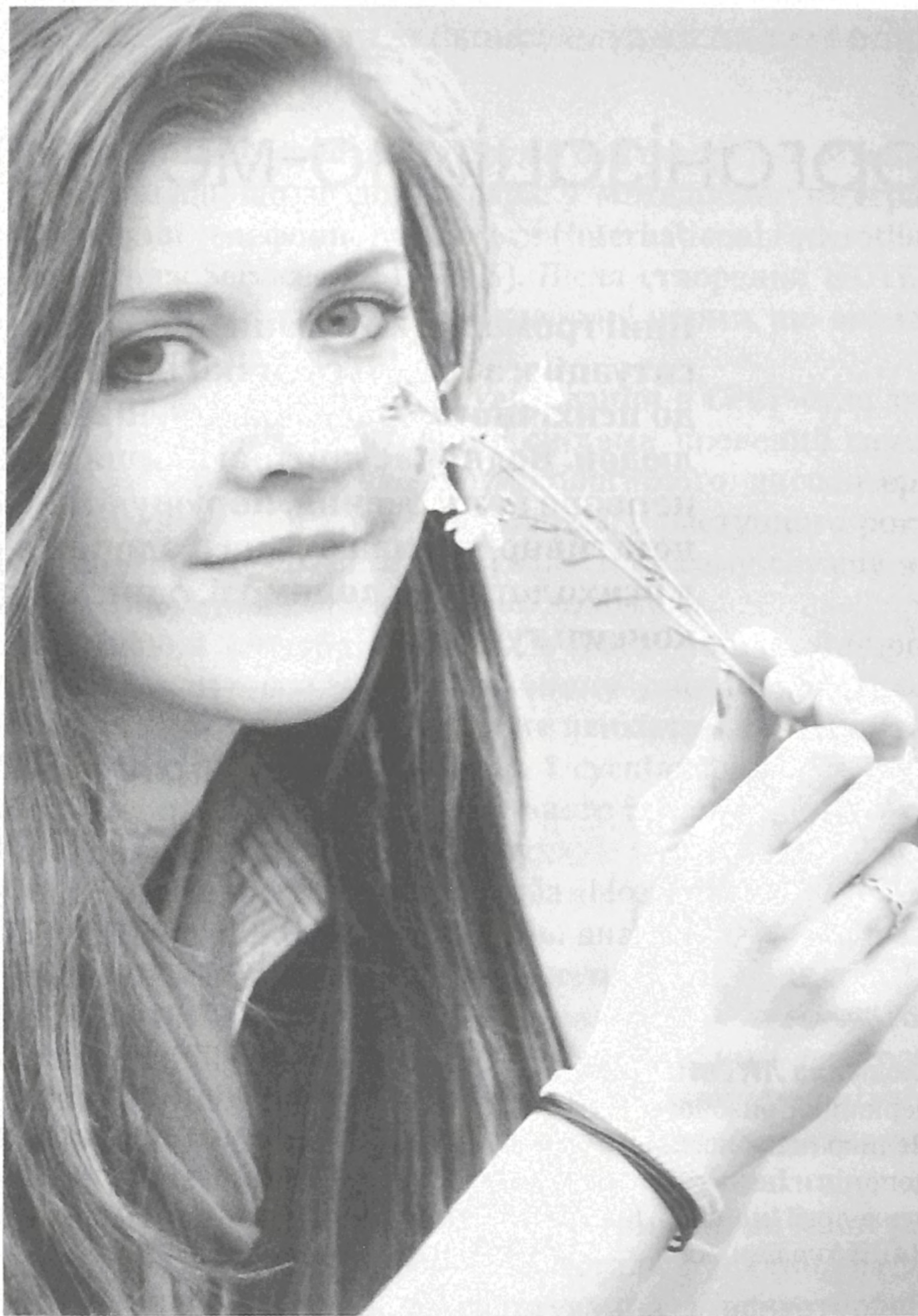
54 Урахування освіти соціального педагога під час атестації фахівця

у записник психолога

Олена МОРЄВА

55 Визначення розміру місячної заробітної плати практичного психолога

Часто практичні психологи системи освіти України стикаються з питанням оплати своєї праці. І хоча в навчальному закладі ним безпосередньо займається адміністрація, фахівцю також варто розуміти основні принципи нарахування своєї місячної заробітної плати



інформаційний стенд

59 Як зробити спілкування з дитиною доброзичливим

60 Допомагаємо дитині подолати посттравматичний стрес

62 Підтримуємо дитину, яка переживає посттравматичний стрес

офіційні документи

63 Порядок надання психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації (наказ МОЗ від 16.06.2014 № 398)