

# ТЕХНОЛОГІ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГА В ОСВОЄННІ ПІДЛІТКАМИ ЖИТТЄВИХ І СОЦІАЛЬНИХ РОЛЕЙ: НАРАТИВНИЙ ПІДХІД

**Н.Д.ВОЛОДАРСЬКА,**  
кандидат психологічних наук Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## §1. Особливості психологічної допомоги підліткам.

Проблеми молоді потребують нових методів та підходів в системі шкільної психологічної допомоги. Це пов'язано зі змінами в освітній царині країни (зміна парадигми навчально-виховного процесу школи, входження в європейський освітній простір тощо), з неспроможністю школи своєчасно й адекватно реагувати на ці зміни, упроваджувати нові технології психологічного супроводу учнів, нові стратегії педагогічної взаємодії. Становлення смислової сфери є вирішальною у формуванні внутрішньої картини світу особистості, її життєвого шляху, здатності до постійного розвитку і самовдосконалення. Зазвичай цей процес протікає більш менш гармонійно, через зламні періоди, життєві кризи, які в більшості випадків виконують роль движків особистісного розвитку особистості. Освоєння життєвих і соціальних ролей, становлення життєвих смислів протікає суперечливо, підлітки і юнаки губляться в моральних орієнтирах, їм бракує певних особливостей і якостей, аби протистояти згубним цінностям, захистити власну світоглядну позицію, бути відповідальним за втілення власних моральних переконань. У таких ситуаціях особистість потребує психологічної допомоги, яку надають практичні психологи у школі, гімназії. Особливого значення набуває психологічна підтримка учнів, спрямована на духовне вивіщення особистості, оволодіння нею духовними смислами життя, підвищення

його якості. В останні роки помітними стали прояви деформації в системі ціннісних орієнтацій суспільства, зниження значущості етичних норм і принципів, які врегульовують поведінку людей. У молоді посилилися егоїстичні тенденції, домінує низький рівень розвитку моральних цінностей і почуттів та спотворення мотивації поведінки. Все це призводить до бездуховності та зростання деліквентних та девіантних форм поведінки серед підростаючого покоління. Сьогодні демонструє такі приклади девіантної поведінки юнаків, які ігнорують суспільні норми, не дотримуються усталених законів соціуму. Серед такої категорії дітей іноді виявляється схильність до змішування фантазії та реальності, прагнення прикрашати минуле, вигадувати яскраву цікаву історію життя, закреслюючи все негативне, витісняючи його на «задній» план, нівелюючи його значення, зводячи це значення до нуля. У такому випадку, минуле цієї категорії юнаків захищене від свідомої оцінки нерелевантним внутрішнім позитивним ставленням.

На сьогоднішній день існує багато різних програм психологічної допомоги в практиці шкільного психолога: для залежних від алкоголю, наркотиків, залежності від їжі та інші. Бракує програм психологічної допомоги саме для молоді, зокрема, для підлітків, що актуалізує тему нашого дослідження. Головною метою профілактично-корекційної діяльності є надання психологічної допомоги підліткам, які переживають особистісної труднощі в самоствердженні та самореалізації, досягненні значущих для них цілей, задоволенні потреб у визнанні з боку однолітків та дорослих, прийнятті рішень. Умови і методи психологічної допомоги.

Психологічна допомога людині має бути поставлена і скоординована саме на пошук і реалізацію високого смислу життя, оскільки саме цей рівень забезпечує освоєння життєвих і соціальних ролей, високу якість життя

особистості, її внутрішній розвиток, самореалізацію. Психологічний супровід має сприяти знаходженню людиною внутрішніх ресурсів та поєднанню їх з реальними умовами життя, з поведінкою, реальними вчинками. Старший підлітковий і молодший юнацький вік є особливо сприятливий до засвоєння складних смисложиттєвих понять, постановки та вирішення екзистенційних проблем, що допомагає юній особистості ставати суб'єктом свого розвитку (К.О.Абульханова-Славська, Л.І.Божович, А.А.Реал, Д.І.Фельдштейн, Д.О.Леонтьєв, В.М.Лозоцева та ін.).

Вітчизняні вчені (С.Д.Максименко, Г.О.Балл, М.Й.Боришевський, М.В.Савчин та ін.) розглядають людину як цілісність, єдність біологічного (чи природного), соціального і духовного. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі розглядається в роботах Чепелевої Н.В. Звичайно, треба казати про взаємовплив і взаємозалежність усіх сфер людської особистості, та смислова сфера є вирішальною у розвитку людини.

Смисл життя, його розуміння людиною, значною мірою залежить від того, у якому контексті вона сприймає життя, як його переживає і осмислює, які соціокультурні фактори і як саме впливають та становлення і втілення особистого життєвого смислу. Важлива роль у цьому належить тому, хто транслює цінності і смисли, безпосередньо і активно взаємодіє з людиною, що потребує допомоги, а саме — шкільному психологу.

Програми психологічної допомоги можуть бути індивідуальним і груповими. В рамках практики шкільного психолога це можуть бути групи вихідного дня, позашкільні програми дитячого відпочинку. Короткотривалі— з днів, ю днів ( в таборі відпочинку) та довготривалі програми — навчальний рік (групи особистішого розвитку, 2 рази на місяць, тривалість і заняття — з години) поєднали в собі процедури різного характеру: навчальні, евристичні, ігрові, практичні тощо. Крім того важливим моментом проведення формувальних впливів стала модель «розвивального ефекту» нарративу в гештальтте-

рапії [8]. Саме методи цього підходу в роботі групи впливають на самотворення особистості, а не пристосування до обставин. Це, як підкреслював засновник постмодерну в гештальт-терапії Пол Гудмен, „творче пристосування» є життєздатною силою, а не просто адаптивною реакцією. З метою завершення гештальтів особистості проводились саме терапевтичні групи, в яких особистість усвідомлювала власні потреби, бажання, життєві смисли, перспективи на майбутнє, життєвий вибір.

Для особистості найважче ставити перед собою певну мету. Постає питання, як навчити особистість ставити і досягати мети, а також відновити можливість усвідомлення потреб і шляхів їх досягнення. Саме постановка і досягнення мети — основа самотворення особистості. Постановка мети залежить від сформованих цінностей, тематичної структуралізації життя, життєвих прагнень, саморозвитку особистості, смисло-життєвих орієнтацій, життєвої програми особистості. Процес постановки і досягнення мети — свідомий і цілеспрямований процес життєвого конструювання. Система переконань, цінностей, смисложиттєвих орієнтацій опосередковують постановку мети. Ціннісні орієнтації є підґрунтям ставлень людини до дійсності і характеризуються за змістом, ступенем структурованості та можливістю їх реалізації. Особливості структури системи ціннісних орієнтацій, які перешкоджають самореалізації особистості, її особистісної зрілості: дифузність структури, нестійкість, відсутність чіткої ієрархії цінностей.

Групова терапія допомагає підлітку у визначенні життєвої програми, що містить систему цілей і методів їх досягнення. Інваріанти життєвих стратегій організують певні кластери стилю життя, світобачення особистості, які характеризуються смисловим наповненням. Ці кластери утворюють пізнавальний образ світу певного оточення, суспільства. Особистість в рамках цього образу формує бачення свого місця в цьому сві-

ті, в цій реальності, свої життєві та соціальні ролі. Вибудовуючи свій образ світу вона співвідносить його з реальним і коригує життєві стратегії опанування його, що у свою чергу формує внутрішній образ особистості. Звідси очевидно, що у особистості, яка намагається досягти вибраної цілі, формується певна стратегія, яка коригується, зберігаючи постійну спрямованість на ціль. Якщо молода людина визнається суб'єктом власного життя (що не виключає, а передбачає вибіркоче врахування і творче застосування досвіду людства), то їй має бути притаманна здатність до проектування своєї життєдіяльності.

В програмі психологічного супроводу використовувалися методики на розвиток усвідомлення та проявів різних емоцій, переживань, особистісних якостей, що активізує засвоєння життєвих і соціальних ролей. Перша частина програми включає три взаємопов'язані блоки групових занять і вправ, що впливають на активізацію усвідомлення власних життєвих цілей, стратегій, виховного впливу на старшокласників.

До першого блоку увійшли заняття, спрямовані на розвиток когнітивного компоненту моральної самосвідомості, які мають на меті підвищувати здібності старшокласників у процесах усвідомлення, осмислення та диференціації моральних понять, розвивати моральну рефлексію.

Другий блок складається з занять, спрямованих на розвиток емоційно-ціннісного компоненту і включає комплекс тренінгових занять, які розширюють арсенал знань підлітків про моральні відчуття і переживання, розвивають емпатичні здібності, стимулюють у них активність, почуття відповідальності за свої вчинки та за іншого.

До третього блоку програми включені заняття, які спрямовані на просвіту вчителів та взаємодію, діалог з батьками.

Основна мета групових занять — розвиток когнітивної, емоційно-ціннісної та регулятивно-вольової складових моральної самосвідомості старшокласників, формування адекватної моральної самооцінки, уміння

рефлексувати, правильне уявлення про моральні ідеали, цінності та інтереси; розвивати особистісні якості (самостійність, відповідальність, дисциплінованість) емпатійність, уміння спілкуватися (підтримувати розмову, виражати почуття, бути готовим до відкритих стосунків), уміння спілкуватися і взаємодіяти з представниками протилежної статті, з однолітками, іншими дітьми та дорослими (батьками, вчителями, іншими дорослими), спонукати до розкриття власних здібностей, нахилів, можливостей, до вибору майбутньої професійної діяльності, викликати прагнення до морального самопізнання, саморозкриття, саморозвитку та самовдосконалення; позитивний настрій, бажання працювати у групі, взаємодіяти з іншими учасниками, дотримуватися правил групи [9].

Програма включає опис групових зустрічей (тактику поведінки психолога, зміст і структуру занять). Способи реалізації представлені рольовим програванням життєвих ситуацій, пов'язаних з моральним вибором, бесідами дискусіями, у яких беруть участь підлітки, домашніми завданнями та ін. Кожне заняття включає комплекс психологічних дій, спрямованих на розвиток трьох компонентів моральної самосвідомості підлітків, які ми розглядаємо окремо в межах трьох основних блоків психокорекційної роботи.

## § 2. Методи групової роботи.

### Методика «Вулкан»

Мета: дослідження проявів емоційних станів у дітей, розвиток безпечних проявів гніву.

Обладнання та матеріали: папір А3, фломастери, маркери<sup>^</sup>

Релаксація: запропонувати дітям зручно сісти заплющити очі, розслабитися, уявити себе в безпечному місці, після чого пропонується уявити себе вулканом та пофантазувати:

- Де Ви знаходитесь, в якому куточку нашої планети?
- Що є навколо вулкана?
- Який Ви вулкан (діючий чи сплячий)?
- Що з вулканом відбувається? Якої він сили?

- Наскільки він небезпечний, чи встигають люди від нього втекти?

- Як часто він просипається? Як про це попереджує?

- Який вигляд має виверження Вашого вулкану? На скільки далеко воно розлітається?

- Що відбувається після того, як вулкан втихне?

Після фантазування пропонується розплющити очі і на аркуші паперу намалювати свій вулкан. (Попередити дітей, що малювати потрібно так як вони вміють, їх малюнки не будуть оцінюватися).

Намалювавши свої малюнки діти, по бажанню розповідають про свої вулкани, ведучий та група допомагають розповідачеві ставлячи запитання. Після опису ведучий пропонує показати свій вулкан, де він знаходиться в тілі і який він. Якщо дитина говорить, що вулкан ніколи не просипається, то варто запитати, а що має відбутися, щоб вулкан прокинувся.

Коли всі бажанчі висловилися (ведучий має м'яко підвести, щоб всі діти в групі розповіли про свої вулкани), учасники встають і одночасно демонструють свої вулкани.

Рефлексія, діти розповідають про свої враження.

Вправа «Вулкан» сприяє процесу самоконтролю, який відображає міру відповідальності за процес актуальних переживань, структурування часового простору та ціледосягнень. Процес саморегуляції та самоконтролю торкається тих самих категорій (актуальні переживання, структурування та планування часового простору, ціледосягнення). Гнів являється одним емоційних станів, що супроводжує незгоду особистості з чимось.

### Кущ троянд

Мета: діагностика емоційного стану, потреб, стосунків з оточуючими, знаходження ресурсів.

Матеріали: папір А3, фломастери, маркери.

Вправа розпочинається з медитації, пропонується дитині влаштуватися зручніше,

закрити очі, прислухатися до свого тіла та уявити себе кущем троянд. Можна давати підказки (варіанти):

- Який ти кущ троянд (високий? Маленький? Пишний? На тобі є квіти? Скільки? Які? Чи пахнуть? Яке стебло? Чи є шипи? Яке листя? Яке на дотик? Чи є коріння? Яке?

- Де ти знаходишся? (В саду? Кімнаті? Пустилі?...)

- Чи є поряд інші квіти, рослини, тварини, люди, предмети...

- Чи є навколо тебе огорожа або щось подібне..

- На що це схоже бути кущем?

- Як ти підтримуєш своє існування?

- З ким ти взаємодієш?

- Чи за тобою хтось доглядає?

- Яка зараз погода?

Наступним кроком пропонується ще хвилинку побути кущем троянд, на рахунок «5» відкрити очі, намалювати цей кущ, після чого описати його в теперішньому часі. При описі малюнка варто запитувати: — Як тобі живеться? - Що відчуваєш? Чого хочеться? - Чим історія про кущ схожа з твоїм життям? Після розповіді уявити, що в житті троянди з'явився чарівник. Запитати: «Яке б ти загадав йому бажання? Що б ти хотів змінити? Додати? будь-що». Домалювати бажані елементи. Рефлексія, обговорення вправи та почуттів які виникли внаслідок виконання методики.

### Методика «Базар»

Мета: знаходження користі своїх «негативних» якостей.

Матеріали: різні дві будь-які речі кожного з учасників.

На початку вправи дітям пропонується покласти на середину кімнати будь-які свої дві речі, які в них є з собою. Далі, ведучий пропонує дітям взяти з цих предметів по одному, який найбільш подобається. Брати свою річ заборонено.

Сидячи в колі, запропонувати дитині побути цим предметом, вжитися в його роль тілесно, описати його характеристики (якості).

Психологу можна приєднатися і разом з дитиною побути цим предметом. Далі, дітям по черзі розказати від імені предмета, чому саме його обрали і завдяки яким своїм якостям.

Після закінчення обговорення дітям пропонується взяти ще по одному не своєму предмету. Діти розказують по черзі від імені предмета, чому саме його вибрали другим, а не першим.

Обговорити, на які якості діти звертають увагу найперше, а також якості другого порядку, що вони не гірші, а лише їх місце залежить від пріоритету і вибору (признати наявність цих якостей у дитині).

Рефлексія, обговорення вправи та почуттів які виникли внаслідок виконання методики.

#### **Методика «Старий покинутий магазин».**

Учасникам пропонують дати розгорнутий образ, метафору, що відбиває їхню «сутність», те, як вони себе розуміють і почувають.

Заплющте очі й розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете міською вулицею ввечері. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Ви помітили маленьку бічну вуличку, де знаходиться старий забутий магазин. Його вікна брудні, але, якщо зазирнути в них, ви можете помітити якийсь предмет. Уважно його розгляньте. Відійдіть від покинутого магазину й поверніться в місто. Опишіть предмет, який ви побачили в магазині. Потім уявіть себе цим предметом, описуючи його від першої особи. Як ви відчуваєте себе? Чому вас залишили в магазині? Хто й коли забере вас звідси? Через кілька хвилин «станьте собою». Поділіться своїми враженнями: ким ви себе уявили, що ви відчували.

Існує багато варіантів цієї вправи. Наприклад, учасники можуть уявити себе хатнім начинням і створити «затишне приміщення», або книгами в книжковій шафі, або квітами й описати свій колір, форму, ґрунт, на якому виростають, те, як вони відчувають сонце, дощ, вітер і т.д. Ідентифікуючи себе з предметами, ми проектуємо на них якісь свої особистісні аспекти. Це допомагає краще зрозуміти себе.

Вправа «Рухаємося по колу за кольором»

Мета: підняття енергії, розвиток уваги, навичок узгодження дій, взаємодія з однолітками, закріплення кольорів.

Учасники, які сидять в колі, позначаються різними кольорами (червоним, чорним, зеленим, синім). Ведучий називає один з кольорів, а учасники, які позначені даним кольором пересуваються по годинниковій стрілці на одне місце, доки хтось з учасників першим не пройде все коло.

#### **Робота зі страхами**

Мета: знаходження ресурсів для подолання страхів.

Матеріали: два аркуша паперу Аз, фломастери, маркери або іграшки

1. Організувати безпеку, запропонувати дитині уявити себе сильним героєм, описати які

сильні руки, розумний мозок, намалювати будинок, замок і т.д. (Досвід безпеки). Можна вибрати безстрашну іграшку.

2. Придумати разом з дитиною та описати небезпеку (образ небезпеки).

3. Підсумок може бути різний (можуть затоваришувати, можливо буде знайдено ресурс підтримки і т.д.)

Рефлексія, обговорення вправи та почуттів які виникли внаслідок виконання методики.

#### **Методика «Подолання перешкод»**

Мета: знаходження ресурсів для подолання труднощів.

Матеріали: папір Аз, фломастери, маркери.

Вправа розпочинається з медитації, пропонується дитині уявити, що вона сама сидить вдома, одягається, виходить з будинку, закриває на ключ двері і йде по стежинці по вулицям міста, виходить з міста, заходить в ліс, йдучи по стежині розглядає все навкруги. І раптом бачить перешкоду яку не можливо подолати (щось чи когось, це може бути будь що). Пропонується намалювати перешкоду.

Придумати когось чи щось, що може подолати перешкоду (це може бути казковий герой тощо). Намалювати. Запропонувати дитині побути цим персонажем, вжитися в його роль тілесно, описати його характеристики (якості), психологу можна приєднатися і разом з дитиною побути цим рятівником або доповнити композицію (наприклад якщо рятівник принцеса то побути принцом і т.д.)

Обговорити ресурси які були використані у подоланні перешкоди, признати наявність цих ресурсів у дитині.

Рефлексія, обговорення вправи та почуттів, які виникли внаслідок виконання методики, побудова нової ієрархії цінностей, нових життєвих цілей та засобів їх досягнення. Відбувається певна заміна старих цінностей на нові, в першу чергу тих, що визначають цінності буття.

Якщо особистість змінює життєвий сценарій, вносить нові цілі, відбувається зміна емоційного реагування на перехід мрій і бажань в реальні цілі і в план їх досягнень. Із неконкретних цілей «бути щасливим», «пробитися в люди», «хочу світла і тепла», «вийти з болота», у особистості формуються більш конкретні «отримати освіту», «влаштуватися на певну роботу», «знайти партнера з спільними інтересами». Відбувається зміна самооцінки, рольове моделювання, що опосередковує постановку життєвих цілей, життєвих стратегій. Ці зміни є основою самотворення особистості.

В кожній програмі враховуються загальні вимоги дотримання цикл контакту в терапевтичній взаємодії. Головними питаннями терапевта на стадії контакту є : «Що з тобою відбувається тут і тепер?», «Які відчуття (дихання, тіло, поза)?», «Що бачиш, чуєш, помічаєш навколо себе?», «Про що міркуєш?». Особливо важливим стає все що усвідомлюється і відчувається підлітком на даний момент. Якщо робота з незавершеною ситуацією, то питання спрямовуються нате «Що відчуваєш, коли про це розповідаєш?». Якщо робота з соціальними ролями, то

важливі питання: «Що залишилось в тебе після обговорення цієї складної життєвої ситуації?». На стадії контактування головні питання : «Що ти зараз робиш і що плануєш робити в наступний момент?». «Робиш» — розуміється як внутрішня дія або стосунки. Наприклад : пояснення, втеча, інтерпретація, очікування дії іншого. «Що робиш зараз і що відчуваєш?». Якщо робота з симптомом і ретрофлексією, то питання: «Яка дія виникає із цих відчуттів?», «Що бажаєш робити?». Якщо робота з незавершеною ситуацією, то питання «Прислухайся до себе, що залишилось незавершеним? Що ще б хотілось даний момент. Що вибираєш?», «Чи хочеш ти того ж самого чи чогось іншого?». Якщо підліток окреслив декілька фігур бажаного (почуттів, очікувань, дій), то питання спрямовуються на вибір — «Що з цього вибираєш?».

На стадії фул-контакту головним питанням є: «Чи можеш ти повністю включитися в переживання або дію?», «Можеш зараз зробити те, що хочеш?». Якщо робота з проєкціями або внутрішніми частками особистості, то головні питання до підлітка: «Можеш зіграти: роль матері, персонажа сновидіння, героя казки, частки своєї особистості?», «Можеш продовжити, посилити дію героя свідомо?» (якщо робота з тілесним відчуттям). Доцільним може бути експеримент в терапії, робота в рамках терапевтичної взаємодії, отримання нового досвіду (в безпечній, сприятливій атмосфері).

На стадії постконтакту — головним питанням стає «Який досвід ти отримав в групі, у взаємодії з іншими?», «Що для тебе важливим було?», «Які зміни відбулися в твоєму стані?», «Які висновки?», «Що нового помічаєш зараз?». Якщо робота з незавершеною ситуацією — «Уяви собі цю ж життєву ситуацію, чи є щось ще, що тебе хвилює?».

На кожному етапі розвитку групи підбираються методики, що спрямовуються на визначення цілепокладання, мотивів, потреб, уявлень про майбутнє, стратегій досягнення поставлених цілей учасників [1,2]. Особливу

роль в цьому процесі відіграє побудова ієрархії цінностей, пошук нових життєвих смислів з метою запобігання саморуйнації особистості. Ієрархія ціннісних орієнтацій особистості є досить стійкою. Ця характеристика ціннісних орієнтацій оцінюється за їхньою стійкістю в часі, проявом у всіх основних сферах життєдіяльності особистості, стабільністю їхнього впливу на поведінку в складних умовах життєдіяльності підлітка [3]. Оскільки сама група і отриманий досвід в ній є засобом досягнення поставленої мети, розуміння цього дозволяє орієнтуватися в постановці допоміжних цілей. Необхідний враховувати ризики, які можуть бути наслідками того, що відбувається в групі. Це можуть бути неочікувані наслідки подій, що відбуваються в групі, місце в групі, яке займають її члени (або примусово займають, внаслідок тиску в групі, ззовні, парні стосунки). Необхідна здатність керівника групи впливати на хід подій в групі і знаходити їм пояснення та застосування.

Умовою повноцінного розвитку особистості є формування здатності конструювання свого життєвого шляху, адекватного ставлення до себе, свого життя. Неспроможність побудови свого власного життя викликає дисгармонійність, розходження із соціальними очікуваннями, унеможлиблює налагодження соціальних контактів, що породжує перепони у розвитку життєвих стратегій особистості, її самовизначення. Самовизначення особистості допомагає подоланню життєвої кризи. Це дозволяє особистості взяти відповідальність за своє життя. Чіткий, адаптивний, динамічний образ картини світу, свого Я, життєвої мети формує цілепокладання, життєві стратегії, що дозволяє забезпечити досягнення життєвого успіху, задоволення своїм життям і собою.

Розуміння іншого, його стану, його позиції — вирішальний крок до розуміння контексту ситуації і передбачення різних наслідків, що повертає особистість до реальності, розширює картину світу. Відбувається усвідомлення і розуміння ролі ситуативно-діяльніших факторів, знижується рівень емоційної напруги особистості при актуалізації

конфліктних ситуацій, проявляються почуття впевненості та інші позитивні почуття. З'являється стремління до самоаналізу причин своєї конфліктної поведінки, більша терпимість у конфліктних ситуаціях і поштовх до компромісної взаємодії.

### Висновки

Методики, які використовуються в групах з довготерміновою програмою, спрямовуються на по-крокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення. Короткочасна та довготермінові програми терапевтичних груп підлітків активізують засоби самовизначення: рефлексію (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізацію власних переживань, часу, відповідальність за свої вчинки, переживання, свій час, самоконтроль, самореалізацію у часі, планування та структурування часу, рефлексія часу, який був використаний на досягнення цілей, на міжособистісні стосунки, створення алгоритму планування часу в залежності від ієрархії значущих цінностей, соціальних комунікацій, переживань, цілей.

Програма враховує закономірності формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу, що відбувається в спілкуванні з навколишніми людьми, з природою, з іншими проявами реальності.

Планування і ведення групи має бути з яким розумінням кінцевого результату, мети, тобто про те, чого бажано досягти, щоб вірно оцінити те, на якій стадії знаходиться те чи інше завдання в даний момент і уявляти кінцевий результат. Таким чином, при плануванні і веденні групи необхідно враховувати загальну мету, яка ставиться на початку і допоміжних цілей, які прискорюють досягнення кінцевої мети. Першочерговою метою будь-якої групи є надання психологічної допомоги її членам. Задля цього необхідно одночасно використовувати ситуації, що ви-

никають в групі і весь час працювати таким чином, щоб група залишалась позитивним засобом допомоги (а не нейтральним або травмуючим оточенням). Цим визначаються допоміжні цілі на певних етапах розвитку групи (знайомства, контактування, зближення, конструктивного співробітництва).

Психологічна допомога у розвитку життєвих цінностей спонукає особистість до зміни ставлень, моделей поведінки, які вже не дають відповідей на питання: «чому і як відбуваються негативні чи позитивні зміни в житті?». Це допомагає адаптації особистості в складних ситуаціях, забезпечує спроможність змінювати своє ставлення до ситуації непередбачуваності та невпевненості. Відшукати засоби нових рішень в складних життєвих ситуаціях— означає допомогти особистості перейти від руйнівної до позитивної моделі поведінки, побачити своє життя в іншій перспективі, сприяти інтегративним процесам, оволодінню суспільними нормами.

Психологічний супровід особистості в розвитку життєвих смислів включає: консультування, психоаналітичне інтерв'ю (фокус — реконструкція історії життєвого шляху), частковий аналіз переносів (контр-переносів), аналіз ситуації взаємовідносин з членами батьківської сім'ї, аналіз механізмів психологічного захисту учня, емпатія, конгруентність; повне прийняття, дотримання принципу «тут і зараз», інтерпретації аналізу сфер взаємовідносин в групі, застосування позитивного ресурсу, підкріплення завдяки схвалення позитивних змін у ставленнях, відносинах; ігнорування проблем поза фокусного конфлікту, підкріплення успіхів шляхом позитивної оцінки. Завдяки психологічній допомозі особистість стає включеною у соціальний контекст оточуючих, під час якого робить цей контекст часткою свого індивідуального простору, що виступає як об'єктивоване «Я». Завдяки цьому формується простір значущих соціальних взаємодій, взаємовідношень, які сприяють оволодінню підлітками життєвих та соціальних ролей.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Виховання духовності особистості: Науково-методичний посібник / М.Й.Боршневський, Н.Д.Володарська, О.І.Пенькова та інші. За загальною редакцією М.Й.Боришевського. — К.: Поліграфія, 2011. — 194 с.
2. Вайолет Оклендер «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии».1998. М.-Из-во «Мысль». -234 с.
3. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи /Пер. с англ. В.П. Чурсина. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — 432 с.
4. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. — СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. — С.80.
5. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С.Кон.-М.:Политиздат,1984.. — С.335.
6. Максименко С.Д. Проблемы прогнозирования психического развития дитини / Проблемы девіантної поведінки: історія, теорія, практика // Мат-ли Всеукраїнської науково-практ. конференції. — К.: Міленіум, 2002. — С.3-29.
7. Метод беседы в психологии // Под ред. Айламазян А.М., первое издание. -М: Смысл, 1999,. — С. 240.
8. Чепелева Н.В. Самопроектвання особистості у дискурсивному просторі / Н.В.Чепелева // 111 Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі», 20-22 листопада 2014р. Част.2. — К.: ДП. Інформ. аналіт. Агентство, 2015. -С. 38-41.
- 9.Чепелева Н.В. Наратив як засіб організації та впорядкування особистісного досвіду //Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості. Монографія (за ред. Н.В.Чепелевої — Кіровоград: Імекс — ЛТД, 2013 розд 1.5.1. -С.50-59.