

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія» / С4 «Психологія»

Одеса

2025

УДК 159.9
К227

*Рекомендовано навчально-методичною радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
(протокол № від.0.2025 р.)*

Укладачі:

Джежик О.В. – доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія», ORCID 0000-0003-2570-2589

Бакурідзе Н.Г. – викладач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія», ORCID 0000-0001-7262-2982

Рецензенти:

Шрагіна Л.І. – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки факультету економіки і управління підприємництвом Одеського національного економічного університету.

Гузенко В.А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка».

Основи психокорекції: навч.-метод. посіб. для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / С4 «Психологія»[Електронне видання] / уклад.: Джежик О.В., Бакурідзе Н.Г. Нац.Ун-т «Одеська юрид. академія». Одеса : 2025. 77 с. Режим доступу: <https://>

Навчально-методичний посібник «Основи психокорекції» містить теоретичні відомості з детальним описом матеріалу, завдання до практичних і самостійних робіт, спрямований на формування у здобувачів базових знань про теоретичні засади, принципи, методи та напрями психокорекційної роботи. Він орієнтований на ознайомлення з основами організації психокорекційного процесу, етапами взаємодії з клієнтом, а також на розвиток практичних навичок застосування психокорекційних технік у роботі з різними видами поведінкових і емоційних порушень. Призначений для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»/ С4 «Психологія». з метою закріплення лекційного матеріалу, підготовки до практичних занять та самостійної роботи з дисципліни «Основи психокорекції».

ISBN

© , Джежик О.В., Бакурідзе Н.Г. 2025

ЗМІСТ

Зміст.....	3
Вступ.....	4
Тема 1. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога	7
Практичне заняття 1. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога ...	11
Самостійна робота 1. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога....	12
Тема 2. Психокорекція в межах провідних теоретичних напрямків	13
Практичне заняття 2. Психокорекція в межах провідних теоретичних напрямків	17
Самостійна робота 2.Психокорекція в межах провідних теоретичних напрямків	18
Тема 3. Особливості складання психокорекційних програм	19
Практичне заняття 3. Особливості складання психокорекційних програм.....	23
Самостійна робота 3.Особливості складання психокорекційних програм	24
Тема 4. Індивідуальна та групова психокорекція	25
Практичне заняття 4. Індивідуальна та групова психокорекція	29
Самостійна робота 4. Індивідуальна та групова психокорекція	30
Тема 5. Методи практичної психокорекції	31
Практичне заняття 5. Методи практичної психокорекції	35
Самостійна робота 5.Методи практичної психокорекції	36
Тема 6. Основи корекції пізнавальної сфери в дитячо-юнацькому віці. Корекція дрібної моторики та зорово-рухової координації	37
Практичне заняття 6. Основи корекції пізнавальної сфери в дитячо-юнацькому віці.	43
Самостійна робота 6. Основи корекції пізнавальної сфери в дитячо-юнацькому віці	44
Практичне заняття 7. Корекція дрібної моторики та зорово-рухової координації	44
Самостійна робота 7.Корекція дрібної моторики та зорово-рухової координації	45
Тема 7. Корекція мислення, пам'яті та уваги. Розвиток уяви та творчих здібностей	46
Практичне заняття 8. Корекція мислення, пам'яті та уваги.....	50
Самостійна робота 8. Корекція мислення, пам'яті та уваги	50
Практичне заняття 9. Розвиток уяви та творчих здібностей.....	51
Самостійна робота 9. Розвиток уяви та творчих здібностей	51
Тема 8. Основні види невротичних станів у дітей і підлітків, діагностика причин їх виявлення. Корекція невротичних проявів в дитячо-юнацькому віці.....	52
Практичне заняття 10. Основні види невротичних станів у дітей і підлітків, діагностика причин їх виявлення	55
Самостійна робота 10. Основні види невротичних станів у дітей і підлітків, діагностика причин їх виявлення	55
Практичне заняття 11. Корекція невротичних проявів в дитячо-юнацькому віці	56
Самостійна робота 11. Корекція невротичних проявів в дитячо-юнацькому віці	56
Тема 9 . Психокорекція міжособистісних відносин та поведінки в дитячо-юнацькому віці...	57
Практичне заняття 12. Психокорекція міжособистісних відносин в дитячо-юнацькому віці..	61
Самостійна робота 12.Психокорекція міжособистісних відносин в дитячо-юнацькому віці..	61
Практичне заняття 13. Психокорекція поведінки в дитячо-юнацькому віці	62
Самостійна робота 13. Психокорекція поведінки в дитячо-юнацькому віці	63
Зразки тестових завдань.....	64
Питання до екзамену.....	68
Форми підсумкового контролю успішності здобувачів.....	72
Критерії оцінювання знань здобувачів.....	73
Рекомендований перелік джерел.....	74

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Основи психокорекції» є одним з ключових освітніх компонентів у професійній підготовці майбутніх психологів, яка дає уявлення про принципи, методи й засоби психологічного впливу, спрямованого на корекцію особистісних, поведінкових, емоційних та когнітивних порушень. Дисципліна охоплює як теоретичне підґрунтя психокорекційної роботи, так і практичні аспекти планування та проведення індивідуальних і групових корекційних заходів.

Психокорекція є важливим напрямом прикладної психології, вона тісно пов'язана з психологічною діагностикою, консультуванням, психопрофілактикою та психотерапією. Її метою є не тільки подолання психологічних труднощів, а й розвиток особистісного потенціалу, адаптивності, внутрішніх ресурсів людини.

Метою навчальної дисципліни «Основи психокорекції» є формування у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти системного уявлення про психокорекційну діяльність, її принципи, методи та етапи, а також розвиток початкових практичних навичок проведення психокорекційної роботи з різними категоріями клієнтів.

Завданнями навчальної дисципліни «Основи психокорекції» є:

- надати здобувачам цілісне уявлення про психокорекцію, як наукову галузь, історію її розвитку;
- ознайомити здобувачів з провідними теоретичними підходами до психологічної корекції;
- розвинути вміння складати психокорекційні програми відповідно до запиту, оцінювати їх ефективність;
- ознайомити здобувачів з основними методами практичної психокорекції, особливостями їх застосування в різних практичних ситуаціях;
- ознайомити здобувачів з провідними психокорекційними техніками та особливостями їх здійснення – сформулювати розуміння особливостей психокорекції пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, міжособистісних відносин[24].

Навчальна дисципліна «Основи психокорекції» вивчається після засвоєння дисциплін: «Загальна психологія», «Диференціальна психологія», «Етичні засади діяльності психолога», «Вікова психологія», «Психодіагностика», «Основи психотерапії та психопрофілактики» тощо, та є підґрунтям вивчення таких освітніх компонентів, як: «Основи психологічного консультування», «Теорія і практика психологічного тренінгу» та ін.

Основними методами викладання навчальної дисципліни «Основи психокорекції» є наочні та практичні методи, в т.ч. лекція – конференція, проблемна лекція, дискусія, тренінгові вправи, кейс-метод, ділові ігри, розв’язування групових ситуаційних завдань, кейсів тощо.

На практичних заняттях, здебільшого застосовуються:

- інтерактивні методи: відповіді на запитання думок студентів; аналіз історій і ситуацій; дискусії, дебати, полеміки; мозковий штурм; відпрацювання навичок, робота в групах; ігрове перевтілення;
- активні методи: моделювання професійної діяльності; навчання інших; активні ігри (проблемно-орієнтовані, дослідницькі, ділові, проєктувальні);
- інноваційні методи: компетентнісний; інтегрований (заняття-аукціон, заняття - подорож тощо); проєктно-дослідницький, та інші форми роботи (складання відеооглядів, портфоліо, тощо).

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Основи психокорекції» здобувачі вищої освіти повинні:

знати:

- основні поняття та концептуальні засади психокорекції;
- схожість та відмінність психокорекції та психотерапії;
- поняття вікової та індивідуальної норми розвитку психічних процесів;
- показання до психологічної корекції;
- особливості здійснення групової та індивідуальної психокорекції;
- класифікацію основних методів психокорекції;
- особливості застосування кожного з методів психокорекції.

вміти:

- ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;
- адекватно підбирати комплекс методів психокорекційного впливу;
- складати психокорекційні програми та перевіряти їх ефективність;
- застосовувати методи психологічної корекції у відповідності до практичної ситуації;
- проводити психокорекційні заходи в у груповій та індивідуальній формі;
- передбачати результат психокорекційного впливу на особистість;
- оцінювати ефективність психокорекційного впливу.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ тем з/п	Види занять	Лекційні заняття (год.)	Практичні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
	Тема			
1.	Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога	2	2	8
2.	Психокорекція в межах провідних теоретичних напрямків	2	2	8
3.	Особливості складання психокорекційних програм	2	2	8
4.	Індивідуальна та групова психокорекція	2	2	8
5.	Методи практичної психокорекції	2	2	8
6.	Основи корекції пізнавальної сфери в дитячо-юнацькому віці. Корекція дрібної моторики та зорово-рухової координації	2	4	9
7.	Корекція мислення, пам'яті та уваги. Розвиток уяви та творчих здібностей	2	4	9
8.	Корекція невротичних проявів в дитячо-юнацькому віці.	2	4	9
9.	Психокорекція міжособистісних відносин та поведінки в дитячо-юнацькому віці.	2	4	9
	Всього:	18	26	76

Тема1. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога.

Мета та завдання психокорекції. Сутність та етичні засади психологічної корекції. Основні напрямки психокорекції. Форми організації та основні етапи психокорекційної роботи.

1. Мета та завдання психокорекції.

Метою цієї теми є розкрити сутність психологічної корекції як сфери діяльності практичного психолога, її теоретичні основи, види, завдання, методи, а також етичні засади такої роботи.

Одним із найважливіших напрямів діяльності практичного психолога є психологічна корекція - активний процес змін у поведінці, мисленні, емоційній сфері особистості, спрямований на досягнення внутрішньої гармонії, адаптації до середовища та подолання психологічних труднощів.

Психологічна корекція (від лат. *correctio* - «виправлення») - це спеціально організований процес психологічного впливу, спрямований на гармонізацію психічного стану людини, зміну неефективних способів мислення, поведінки або спілкування, а також на розвиток адаптивних стратегій та особистісного потенціалу[3].

Основне завдання психокорекції полягає не лише у «виправленні» порушень, а передусім - у сприянні особистісному зростанню, формуванні нових ресурсів, які допоможуть людині ефективно справлятися з труднощами.

Завдання психокорекційної діяльності практичного психолога включають:

- виявлення та аналіз причин психологічних труднощів клієнта;
- визначення сфер, що потребують змін або розвитку;
- розробка та реалізація індивідуальних або групових корекційних програм;
- моніторинг динаміки змін у ході психокорекційної роботи.

Залежно від віку, запиту та контексту ситуації, завдання можуть варіюватися - від елементарної стабілізації емоційного стану (наприклад, у дітей) до формування нових життєвих стратегій у дорослих клієнтів.

В межі компетенції психокорекційної роботи входить:

- формування адекватної самооцінки, впевненості в собі;
- розвиток навичок емоційної регуляції;
- корекція деструктивних поведінкових патернів (агресія, залежність, уникнення тощо);
- подолання внутрішніх конфліктів;
- покращення міжособистісного спілкування та соціальної взаємодії;
- активізація ресурсів особистості, розвиток стресостійкості;
- профілактика повторного виникнення дезадаптивних реакцій.

2. Сутність та етичні засади психологічної корекції.

Психологічна корекція - це спеціально організований психологічний вплив на особистість або групу, який спрямований на зміну неадаптивних або проблемних психологічних утворень: поведінки, емоцій, мислення, мотивації, самооцінки. Основна мета корекції - не «вилікувати» людину в медичному сенсі, а допомогти їй адаптуватися до умов життя, краще зрозуміти себе, сформувати ефективні способи саморегуляції та подолання труднощів.

Психокорекція займає проміжне місце між консультуванням та психотерапією. На відміну від першого, вона має більш чітку цільову спрямованість і використовує структуровані техніки. Порівняно з психотерапією, психокорекція зазвичай не заглиблюється у глибинні психічні конфлікти, а спрямована на зміну конкретної проблемної поведінки чи стану[1].

Психологічна корекція є однією з центральних ланок практичної психології поряд із діагностикою, консультуванням і психопрофілактикою. На відміну від психологічного консультування, яке часто має підтримувальний або інформаційний характер, психокорекція передбачає активну зміну внутрішніх структур особистості, поведінки або сприйняття клієнта.

Практичний психолог повинен дотримуватися основних принципів професійної етики:

1. Конфіденційність - повна недоторканність інформації про клієнта.

2. Добровільність - жоден клієнт не може бути залучений до корекції без згоди.

3. Компетентність - психолог зобов'язаний працювати лише в межах своєї кваліфікації.

4. Недопущення шкоди - жодна техніка не повинна погіршувати стан клієнта.

5. Повага до особистості - психологічна корекція має бути гуманною, без авторитарного тиску.

Практичний психолог повинен дотримуватись етичного кодексу, усвідомлювати межі своєї компетенції та відповідальності, особливо в роботі з уразливими категоріями клієнтів.

3. Основні напрямки психокорекції.

Психокорекція базується на широкому спектрі теоретичних підходів і моделей. Серед найбільш поширених:

1. Психоаналітична корекція.

Заснована на концепціях Фрейда, Юнга, Адлера та їх послідовників. Метою є усвідомлення несвідомих конфліктів, які лежать в основі проблемної поведінки, та їх пропрацювання через інтерпретацію, асоціації, роботу з перенесенням.

Техніки включають вільні асоціації, аналіз снів, інтерпретації, роботу з перенесенням.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

Однією з найефективніших і науково обґрунтованих моделей. Зосереджується на зміні автоматичних думок, переконань і поведінки. Орієнтована на зміну дезадаптивних думок, переконань і поведінкових патернів. Включає техніки когнітивної реструктуризації, експозиції, самоспостереження тощо. Є науково обґрунтованою та широко вживаною в роботі з тривожністю, депресією, фобіями.

3. Гуманістична психокорекція.

Спрямований на розвиток самосвідомості, самоактуалізації та цілісності особистості. Основний акцент робиться на безумовному прийнятті, підтримці, діалозі та активному слуханні.

Представники: К. Роджерс, А. Маслоу.

Орієнтована на підтримку особистісного зростання, самореалізації, усвідомлення внутрішніх потреб. Використовуються методи безумовного прийняття, активного слухання, створення «простору безпеки».

4. Гештальт-терапія.

Спрямована на усвідомлення досвіду в «тут і тепер», завершення незавершених гештальтів. Важливу роль відіграють експерименти, робота з порожнім стільцем, з емоціями, тілом[7].

5. Ігрова та арт-терапія.

Застосовується переважно у роботі з дітьми, підлітками, але також ефективна для дорослих. Через творчість клієнт виявляє емоції, конфлікти, набуває нового досвіду взаємодії. Сюди належать: казкотерапія, музикотерапія, пісочна терапія, ліплення, малювання тощо.

4. Форми організації та основні етапи психокорекційної роботи.

Практичний психолог реалізує психокорекцію в таких основних формах:

1. Індивідуальна робота - особливо ефективна при глибоких або конфіденційних запитах.

2. Групова психокорекція - дозволяє розвивати комунікативні навички, емпатію, соціальну підтримку.

3. Сімейна психокорекція - спрямована на подолання сімейних конфліктів, поліпшення взаєморозуміння.

4. Короткострокова кризова корекція - застосовується в екстрених ситуаціях.

Етапи психокорекційної роботи:

У професійній діяльності практичного психолога психокорекційна робота включає кілька послідовних етапів:

1. Психодіагностика та формулювання запиту – вивчення проблеми, аналіз психічного стану клієнта, збирання даних, аналіз проблеми, вивчення потреб клієнта, визначення цілей втручання.
2. Планування корекційного впливу – вибір методів, технік та форм з урахуванням віку, особливостей клієнта, цілей роботи.
3. Проведення корекційних занять – реалізація втручання відповідно до програми.
4. Оцінка результатів – спостереження за змінами, зворотний зв'язок, тестування (порівняння досягнутих змін з очікуваними).
5. Завершення роботи – підбиття підсумків, формування навичок самопідтримки, рефлексія, підтримка ресурсного стану клієнта, профілактика рецидивів[4].

Практичне заняття 1.

Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога.

План практичного заняття

1. Мета та завдання психокорекції.
2. Сутність та етичні засади психологічної корекції.
3. Основні напрямки психокорекції.
4. Форми організації та етапи психокорекційної роботи.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача.
2. Обговорення питання: «Мета та завдання психокорекції».
1. Які основні цілі переслідує психокорекція в роботі практичного психолога?
2. Які типи психологічних труднощів найчастіше є об'єктом психокорекції?
3. Які конкретні завдання ставляться на етапі розробки психокорекційної програми?
3. Обговорення питання: «Сутність та етичні засади психокорекції».
1. Чим психокорекція відрізняється від консультування та психотерапії?

2. Які етичні принципи повинен дотримуватись практичний психолог у психокорекційній роботі?

4. Обговорення питання: «Основні напрямки психокорекції».

1. У чому полягають особливості когнітивно-поведінкової, психоаналітичної та гуманістичної психокорекції?

2. Які методи і техніки характерні для гештальт-підходу та арт-терапії?

5. Обговорення питання: «Форми організації та етапи психокорекційної роботи».

1. Які форми корекції обирають залежно від проблеми клієнта?

2. Назвіть послідовні етапи психокорекційної роботи.

6. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття. Відповіді на запитання.

Самостійна робота 1.

Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферати або доповіді за темами:

1. Основні етапи та підходи в психокорекції: порівняльний аналіз.
2. Етичні аспекти психокорекційної роботи з дітьми та підлітками.

2. Виконати практичні завдання (на вибір):

Завдання 1. Проведіть кейс-аналіз двох ситуацій: одна - успішна психокорекція, інша - з ускладненнями.

- проаналізуйте фактори, що вплинули на результат;
- оцініть роль етичних принципів у кожному випадку.

Завдання 2. Порівняйте особливості застосування індивідуальної, групової та сімейної форм психокорекції.

- визначте показання до кожної форми;
- вкажіть переваги та обмеження.

Завдання 3. Проведіть огляд літератури щодо сучасних підходів до психокорекції у клінічній практиці.

- проаналізуйте щонайменше 5 джерел;

- підготуйте короткий огляд з порівнянням результативності.

Література:

Основна: 1, 3, 4, 7.

Допоміжна: 10, 16, 19, 21, 24.

Тема 2. Психокорекція в межах провідних теоретичних напрямків.

Загальні уявлення про психокорекцію. Психоаналітичний підхід до психокорекції. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) та гуманістичний підхід до психокорекції. Гештальт-підхід у психокорекції, арт-терапевтичний і тілесно-орієнтований підходи.

1. Загальні уявлення про психокорекцію. Психоаналітичний підхід до психокорекції.

Психологічна корекція - це система спеціальних психологічних методів, спрямованих на зміну негативних психічних станів, форм поведінки або особистісних утворень, що перешкоджають повноцінному функціонуванню людини. Психокорекція має на меті не «вилікування», а трансформацію і гармонізацію психічної діяльності, розвиток нових адаптивних механізмів[19].

Психокорекційна робота реалізується в межах різних теоретичних парадигм, кожна з яких висуває свої уявлення про природу психіки, проблеми та способи впливу на людину.

Психокорекція як практична діяльність має потужну методологічну базу, яка формується в межах кількох провідних психологічних напрямків. Кожен із них має власне розуміння природи проблеми, цілей та інструментів корекції. Успішний практичний психолог повинен володіти інтегративним підходом, тобто гнучко поєднувати різні методи, виходячи з запиту клієнта, віку, контексту та етичних міркувань. Такий підхід дозволяє не лише усунути симптоми, а й сприяти глибокому розвитку, відновленню психічного балансу та підвищенню якості життя особистості[7].

Психоаналітичний підхід до психокорекції:

Основи:

Засновник: Зигмунд Фрейд.

Головна ідея: психологічні проблеми виникають унаслідок внутрішніх конфліктів між підсвідомим, свідомим та надсвідомим.

Мета психокорекції:

- усвідомлення витіснених конфліктів;
- опрацювання дитячих травм;
- зниження внутрішньої напруги.

Методи:

- вільні асоціації;
- аналіз сновидінь;
- робота з перенесенням і контрперенесенням;
- інтерпретація несвідомих процесів.

Особливості:

- тривала за часом;
- потребує глибокого професійного аналізу;
- акцент на реконструкції минулого досвіду.

2. *Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) та гуманістичний підхід до психокорекції.*

Когнітивно-поведінковий підхід.

Основи: вважається одним із найбільш емпірично обґрунтованих і ефективних підходів.

Засновники: А. Бек, А. Елліс, Дж. Мікенбаум.

Мета психокорекції:

- зміна дезадаптивного мислення;
- модифікація поведінки;
- формування нових навичок реагування.

Основні поняття:

- автоматичні думки;
- ірраціональні переконання;
- поведінкові стратегії;
- схеми сприйняття себе та світу.

Методи:

- когнітивна реструктуризація;
- поведінкові експерименти;
- експозиція;
- техніка «стоп-думка»;
- самоспостереження та ведення щоденників.

Переваги:

- короткострокова і структурована;
- орієнтована на результат;
- підходить для широкого спектра розладів (тривога, депресія, фобії тощо).

Гуманістичний підхід до психокорекції:

Основи: людина - вільна особистість, здатна до саморозвитку і самореалізації.

Засновники: К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл.

Мета психокорекції:

- розкриття внутрішнього потенціалу;
- пошук особистісного сенсу;
- сприяння автентичності й самоактуалізації.

Принципи:

- безумовне прийняття;
- емпатійне розуміння;
- віра у здатність людини змінюватися.

Методи:

- клієнт-центрована терапія;
- терапія сенсу (логотерапія);
- неформалізоване консультування;
- психологічне інтерв'ю, що не інтерпретує, а підтримує.

Особливості:

- психолог виступає не як експерт, а як «партнер»;
- атмосфера довіри, щирості, підтримки;

- ефективна у роботі з самооцінкою, кризами ідентичності, емоційною регуляцією.

3. *Гештальт-підхід у психокорекції, арт-терапевтичний і тілесно-орієнтований підходи.*

Гештальт-підхід у психокорекції:

Основи: людина - цілісна система; психічні проблеми виникають через незавершені гештальти (досвіди).

Засновники: Ф. Перлз, Лора Перлз, П. Гудман.

Мета психокорекції:

- усвідомлення себе «тут і тепер»;
- завершення незавершених переживань;
- відновлення контакту з собою та світом.

Методи:

- робота з порожнім стільцем;
- рольова гра;
- фокусування на тілесних відчуттях;
- моделювання життєвих ситуацій;
- діалог з частинами особистості.

Особливості:

- висока гнучкість;
- підходить як для індивідуальної, так і групової роботи;
- акцент на відповідальність людини за власний вибір.

Арт-терапія:

- спирається на несвідоме вираження через творчість (малюнок, ліплення, колаж тощо).

- сприяє емоційній розрядці, інтеграції травматичного досвіду.
- особливо ефективна в роботі з дітьми, підлітками, особами після

ПТСР.

Тілесно-орієнтована терапія:

Вважає, що психологічні проблеми «записуються» у тіло.

Методики: дихальні вправи, робота з м'язовими затисками, рухові практики.

Акцент на відновленні зв'язку між психікою й тілом.

Порівняльна таблиця основних напрямів психокорекції

Підхід	Мета	Методи	Сфера застосування
Психоаналітичний підхід	Усвідомлення конфліктів	Асоціації, інтерпретація	Глибока особистісна корекція
КПТ	Зміна мислення і поведінки	Реструктуризація, експозиція	Тривожні розлади, депресія
Гуманістичний підхід	Самоактуалізація	Емпатія, підтримка	Особистісні кризи, самооцінка
Гештальт-терапія	Завершення гештальтів	Робота з «тут і тепер»	Конфлікти, емоційна нестабільність
Арт- і тілесна терапія	Несвідоме через тіло/мистецтво	Малюнок, рух, дихання	Діти, травма, соматичні прояви

Практичне заняття 2.

Психокорекція в межах провідних теоретичних напрямків.

План практичного заняття

1. Загальне уявлення про психокорекцію.
2. Психоаналітичний підхід до психокорекції.
3. Когнітивно-поведінковий та гуманістичний підходи.

4. Гештальт-підхід, арт-терапевтичний і тілесно-орієнтований підходи.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача.

2. Обговорення питання: «Загальне уявлення про психокорекцію»

1. У чому полягає основна мета психокорекції?

2. Які основні сфери застосування психокорекції у практичній психології?

3. Обговорення питання: «Психоаналітичний підхід до психокорекції»

1. Що відіграє ключову роль у формуванні психологічних проблем згідно з психоаналітичним підходом?

2. Які методи використовуються у психоаналітичній корекції?

3. Які особливості психоаналітичного впливу важливо враховувати?

4. Обговорення питання: «Когнітивно-поведінковий та гуманістичний підходи»

1. Які цілі переслідує когнітивно-поведінкова психокорекція?

2. Які основні техніки застосовуються в рамках КПТ?

3. Як гуманістичний підхід розглядає особистість і її зміни?

4. Які методи властиві гуманістичному підходу?

5. Обговорення питання: «Гештальт-підхід, арт-терапевтичний і тілесно-орієнтований підходи»

1. У чому полягає суть гештальт-підходу до корекції?

2. Яке значення мають методи роботи з "тут і тепер"?

3. У яких випадках застосовується арт-терапія і тілесно-орієнтовані підходи?

4. Які методи використовуються в тілесно-орієнтованій терапії?

6. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття. Відповіді на запитання. Оголошення завдань на самостійну роботу.

Самостійна робота 2.

Психокорекція в межах провідних теоретичних напрямків.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферати або доповіді за темами:

1. Порівняльний аналіз когнітивно-поведінкового та гештальт-підходу у психокорекції.

2. Психокорекція у роботі з тривожними розладами: КПТ чи гуманістичний підхід?

3. Арт-терапія як метод у роботі з дітьми з травматичним досвідом.

2. Виконати практичні завдання (на вибір):

Завдання 1. Створіть карту асоціацій для кожного з теоретичних підходів до психокорекції (психоаналітичного, КПТ, гуманістичного, гештальт, арт- і тілесно-орієнтованого). Відобразіть цілі, методи, сильні та слабкі сторони кожного з них.

Завдання 2. Проведіть аналіз кейсу (на вибір):

- клієнт з тривожністю та низькою самооцінкою;
- дитина з пережитим досвідом втрати;
- підліток з емоційною нестабільністю;

Опишіть, який підхід до психокорекції ви б обрали та чому.

1. Основні етапи та підходи в психокорекції: порівняльний аналіз.
2. Етичні аспекти психокорекційної роботи з дітьми та підлітками.

Література:

Основна: 1, 6, 7, 10.

Допоміжна: 1, 6, 9, 16, 18.

Тема 3. Особливості складання психокорекційних програм.

Сутність психокорекційної програми. Структура психокорекційної програми. Основні принципи складання психокорекційних програм, їх основні види, етапи реалізації та критерії оцінки її ефективності.

1. Сутність психокорекційної програми.

Мета цієї теми - проаналізувати особливості побудови психокорекційних програм, розглянути їхню структуру, принципи складання, критерії ефективності та приклади практичного застосування.

У практичній психології психокорекція є невід'ємною складовою роботи з клієнтами, які мають труднощі психологічного, поведінкового або емоційного

характеру. Однак ефективність психокорекційної роботи значною мірою залежить не лише від професійних навичок психолога, а й від якості планування та структурування психокорекційної програми[2].

Складання психокорекційної програми - це складний процес, що включає не тільки розуміння природи психологічної проблеми клієнта, але й правильне визначення цілей, методів впливу, послідовності етапів і критеріїв ефективності. Така програма має бути адаптована до віку, психічного стану, соціального контексту клієнта і базуватися на науково обґрунтованих теоретичних підходах.

Психокорекційна програма - це системно організований комплекс психологічних методик, спрямованих на зміну неадаптивних форм поведінки, корекцію емоційного стану, формування нових конструктивних установок, розвиток навичок саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Такі програми можуть бути:

1. Індивідуальними - спрямованими на роботу з конкретною особистістю;
2. Груповими - орієнтованими на колективну взаємодію;
3. Короткотривалими або довготривалими - залежно від складності проблеми та поставлених цілей;
4. Універсальними або вузькоспеціалізованими - наприклад, для корекції тривожності, агресії, фобій тощо.

2. Структура психокорекційної програми.

Складання програми передбачає чітке структурування за основними блоками.

Типова структура виглядає так:

1. Назва програми.

Чітко сформульована, відображає головну мету (наприклад: «Подолання підліткової агресії», «Корекція дитячих страхів», «Формування комунікативних навичок»).

2. Актуальність та обґрунтування.

Короткий аналіз проблеми, яку планується вирішити за допомогою програми, із зазначенням соціального або психологічного контексту.

3. Мета програми.

Головний вектор впливу. Наприклад: «Зниження рівня соціальної тривожності у студентів».

4. Завдання програми.

Конкретні кроки, які спрямовані на досягнення мети:

- розвиток емоційної регуляції;
- навчання навичкам самостереження;
- формування адекватної самооцінки тощо.

5. Цільова аудиторія.

Характеристика клієнтської групи за віком, статтю, особливостями психічного розвитку (наприклад: молодші школярі, підлітки, особи з ПТСР).

6. Теоретико-методологічне підґрунтя.

Опис підходу (когнітивно-поведінковий, гештальт, гуманістичний тощо) та методів, на яких базується програма.

7. Очікувані результати.

Які зміни повинні відбутися у клієнтів після завершення програми (наприклад: зниження агресивних реакцій, покращення соціальної адаптації).

8. Кількість занять та їхня тривалість

Зазвичай програми охоплюють від 5 до 20 занять по 45–90 хвилин.

9. Зміст кожного заняття.

Чітко прописані теми, вправи, етапи роботи: вступ, основна частина, рефлексія.

10. Методи оцінки ефективності.

Тестування, спостереження, анкетування, самооцінювання тощо.

3. *Основні принципи складання психокорекційних програм, їх основні види, етапи реалізації та критерії оцінки її ефективності.*

1. Індивідуалізація. Урахування особливостей конкретної особистості або групи. Програма має відповідати когнітивному, емоційному, соціальному рівню розвитку учасників.

2. Наукова обґрунтованість. Методики мають бути валідовані, перевірені досвідом, опиратися на емпіричні дані та сучасні психологічні теорії.

3. Системність і послідовність. Програма повинна мати логічну побудову: від діагностики до підведення підсумків, з поступовим ускладненням завдань.

4. Гнучкість. Психолог має бути готовим адаптувати програму в процесі роботи - залежно від реакцій клієнтів, динаміки процесу, зовнішніх умов.

5. Етичність. Дотримання принципів добровільності, конфіденційності, поваги до клієнта. Методи не повинні травмувати або нав'язувати погляди[8].

Види психокорекційних програм за напрямками:

1. Емоційна корекція.

Наприклад, робота з тривогою, депресією, фобіями.

- напрям: когнітивно-поведінковий, тілесно-орієнтований.

- методики: релаксація, десенсибілізація, арт-терапія.

2. Поведінкова корекція.

Наприклад, зниження агресії, унікальної поведінки.

- напрям: поведінковий, гештальт.

- методики: рольові ігри, моделювання, позитивне підкріплення.

3. Соціальна адаптація.

Робота з дітьми з інвалідністю, переселенцями, ветеранами.

- напрям: гуманістичний, кризовий підхід.

- методики: групові тренінги, ігротерапія, психоосвіта.

4. Профілактичні програми.

Наприклад, запобігання булінгу, формування здорової самооцінки.

- напрям: інтегративний.

- методики: казкотерапія, тренінги навичок, відеотренінги.

Психодіагностика - визначення проблем і ресурсів клієнта.

1. Планування - розробка програми, добір методик.
2. Проведення занять - послідовне реалізування корекційних впливів.
3. Контроль динаміки - проміжне тестування, спостереження.
4. Аналіз ефективності - підсумкова оцінка змін, рекомендації.
5. Підтримка результату - техніки саморегуляції, повторні консультації.

Критерії оцінки ефективності психокорекційної програми:

1. Зміни у поведінці (наприклад, зниження агресивності);
2. Позитивна динаміка емоційного стану (менша тривожність, підвищення настрою);
3. Покращення міжособистісних стосунків;
4. Формування нових навичок (самоконтроль, комунікація)[9].

Практичне заняття 3.

Особливості складання психокорекційних програм.

План практичного заняття:

1. Сутність психокорекційної програми.
2. Структура психокорекційної програми.
3. Основні принципи складання психокорекційних програм та їх основні види.
4. Етапи реалізації психокорекційної програми та критерії оцінки її ефективності.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача.
2. Обговорення питання: «Сутність психокорекційної програми».
 1. Що таке психокорекційна програма та в чому її особливість?
 2. У чому полягає мета та завдання психокорекційної програми?
 3. Які типи програм можна виокремити залежно від цільової аудиторії та тривалості?
3. Обговорення питання: «Структура психокорекційної програми».
 1. Які основні структурні елементи має включати ефективна програма?

2. Яке значення має чітке формулювання мети та очікуваних результатів?
3. Чому важливо описати методи оцінки ефективності?
4. Обговорення питання: «Основні принципи та види психокорекційних програм».
 1. Які принципи лежать в основі складання програм?
 2. Які види психокорекційних програм найчастіше застосовуються у практиці?
 3. Як відрізняються програми емоційної, поведінкової та соціальної корекції?
5. Обговорення питання: «Етапи реалізації та критерії ефективності психокорекційної програми».
 1. Назвіть етапи реалізації програми.
 2. Які показники свідчать про ефективність програми?
 3. Як здійснюється моніторинг змін у ході психокорекційної роботи?
6. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття. Відповіді на запитання здобувачів.

Самостійна робота 3.

Особливості складання психокорекційних програм.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферати або доповіді за темами:

1. Приклади реалізації психокорекційних програм у роботі з підлітками.
2. Порівняння програм емоційної корекції та профілактичних програм.

2. Виконати практичні завдання (на вибір):

Завдання 1. Розробіть макет психокорекційної програми для підлітків із підвищеним рівнем тривожності.

- визначте цільову аудиторію;
- обґрунтуйте актуальність;
- сформулюйте мету та завдання програми;
- опишіть короткий зміст занять (не менше 3).

Завдання 2. Створіть порівняльну таблицю двох психокорекційних програм: одну для індивідуальної роботи, іншу - для групової. Порівняйте мету, методи, очікувані результати, переваги й обмеження.

Завдання 3. Складіть етичні правила, яких має дотримуватись практичний психолог при реалізації психокорекційної програми з дітьми молодшого шкільного віку.

Завдання 4. Розробіть коротке анкетне опитування (до 10 питань) для визначення ефективності психокорекційної програми в групі клієнтів. Поясніть, які саме зміни ви плануєте відстежити.

1. Основні етапи та підходи в психокорекції: порівняльний аналіз.
2. Етичні аспекти психокорекційної роботи з дітьми та підлітками.

Література:

Основна: 1, 2, 8, 9.

Допоміжна: 4, 9, 11, 15, 22.

Тема 4. Індивідуальна та групова психокорекція.

Поняття психокорекції. Індивідуальна психокорекція. Групова психокорекція.

3. Поняття психокорекції.

Метою лекції є ознайомлення здобувачів з характеристиками індивідуальної та групової психокорекції, порівняльним аналізом, практичним застосуванням кожного формату.

Психокорекція як напрям практичної психології спрямована на зміну дезадаптивних форм поведінки, мислення, емоцій або ставлень через спеціально організований психологічний вплив. Одним із ключових питань у професійній діяльності психолога є вибір форми проведення психокорекційної роботи індивідуальної чи групової. Обидва підходи мають власні особливості, переваги, техніки та обмеження[5].

Психологічна корекція - це система цілеспрямованих психотехнічних заходів, що застосовуються для впливу на свідомість, поведінку та емоційні стани

людини з метою подолання її внутрішніх проблем, зниження емоційної напруги, розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Основні завдання психокорекції:

- усунення або пом'якшення психоемоційних порушень;
- формування нових, ефективніших форм поведінки;
- зміна неадекватних уявлень про себе та світ;
- розвиток самосвідомості та емоційної регуляції.

Критерії вибору форми психокорекції:

Вибір між індивідуальною та групою формою залежить від:

- типу психологічної проблеми;
- рівня соціальної тривожності клієнта;
- особистісних особливостей;
- цілей та тривалості психокорекції;
- ресурсів клієнта (час, кошти);
- готовності до відкритості у групі.

Часто в практиці психологи застосовують інтегративний підхід - комбінують індивідуальні сесії з участю у груповій роботі.

Порівняльні характеристики індивідуальної та групової психокорекції

Критерій	Індивідуальна психокорекція	Групова психокорекція
Формат	Один клієнт	Група (5–12 учасників)
Глибина опрацювання	Висока	Середня (може варіюватися)
Соціальна взаємодія	Мінімальна	Висока
Конфіденційність	Максимальна	Частково обмежена
Вартість	Вища	Доступніша
Ефект від зворотного зв'язку	Від психолога	Від групи та ведучого
Підходить для	Індивідуальних травм, депресій	Соціальної адаптації, міжособистісних труднощів

2. Індивідуальна психокорекція.

Індивідуальна та групова психокорекція є взаємодоповнюючими формами психологічної допомоги. Вибір між ними залежить від цілей психокорекції, характеру проблеми, особистості клієнта та специфіки ситуації. Професійний психолог повинен володіти методикою обох форматів, щоб обирати найбільш ефективну стратегію допомоги. Використання гнучких, інтегративних моделей, поєднання індивідуального супроводу з груповими програмами дозволяє підвищити ефективність психокорекційного процесу[19].

Індивідуальна психокорекція - це форма психологічної допомоги, яка здійснюється у форматі «один на один»: практичний психолог працює лише з одним клієнтом протягом певного періоду.

Особливості ідивідуальної психокорекції:

1. Глибоке опрацювання внутрішнього світу клієнта.
2. Можливість встановлення глибокого терапевтичного альянсу.
3. Гнучкість і персоналізований підхід.
4. Можливість дотримання повної конфіденційності.
5. Підходить для глибоких особистісних змін, переживань травм, індивідуальних страхів.

Переваги:

- безпечне середовище для саморозкриття;
- робота з інтимними, глибинними переживаннями;
- швидке коригування програми залежно від стану клієнта;
- менший ризик впливу групових факторів (конформізм, соціальна тривожність).

Обмеження:

- менше можливостей для соціального навчання;
- менш виражена підтримка з боку інших;
- вища вартість та витратність часу.

Методи і техніки:

1. Когнітивно-поведінкові інтервенції.

2. Гештальт-техніки («порожній стілець»).
3. Елементи психоаналізу (вільні асоціації).
4. Арт-терапія.
5. Робота з тілом та емоціями.

3. Групова психокорекція.

Групова психокорекція - це форма організації психологічної допомоги, при якій корекційна робота ведеться одночасно з кількома учасниками (групою) під керівництвом психолога-фасилітатора або ведучого [17].

Особливості групової психокорекції:

1. Вплив групової динаміки як корекційного чинника.
2. Можливість соціального навчання в безпечному середовищі.
3. Спостереження за реакціями інших.
4. Створення атмосфери підтримки, прийняття, емпатії.

Переваги:

- підвищення соціальних навичок;
- багатоголосся думок і досвіду;
- моделювання реальних соціальних ситуацій;
- формування групової ідентичності та взаємної підтримки;
- менша вартість порівняно з індивідуальною терапією.

Обмеження:

- можлива небезпека конфліктів у групі;
- обмежена конфіденційність;
- не завжди підходить для осіб з тяжкою травматизацією чи високою соціальною тривожністю;
- вимагає високої кваліфікації ведучого.

Етапи групової психокорекції:

1. Формування групи (добір, мотивація, очікування).
2. Початкова фаза (знайомство, встановлення правил).
3. Робоча фаза (опрацювання завдань, активна взаємодія).
4. Фаза завершення (рефлексія, інтеграція змін, прощання).

Види групової психокорекції:

1. Тренінги особистісного зростання.
2. Групи соціальних навичок.
3. Групи підтримки (наприклад, для ветеранів, ВПО).
4. Психодрама, арт-групи.
5. Групи з корекції тривожності, агресії, залежностей.

Практичне заняття 4.

Індивідуальна та групова психокорекція.

План практичного заняття

1. Характеристика індивідуальної психокорекції.
2. Особливості групової психокорекції.
3. Порівняння індивідуальної та групової психокорекції.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача.
2. Обговорення питання: «Індивідуальна психокорекція».

1. Які особливості має індивідуальна психокорекція?

2. Для яких клієнтів вона є найбільш ефективною?

3. Які техніки найбільш часто використовуються в індивідуальному форматі?

3. Обговорення питання: «Групова психокорекція».

1. Які переваги має групова форма психокорекції?

2. У чому полягають ризики та обмеження групової роботи?

3. Назвіть основні етапи проведення групової психокорекції.

4. Обговорення питання: «Порівняння форматів психокорекції».

1. За яких умов доцільно обирати групову, а за яких — індивідуальну роботу?

2. Які фактори впливають на вибір формату психокорекції?

3. Чи можливе поєднання обох форматів у психокорекційній програмі?

5. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, відповіді на запитання.

Самостійна робота 4.

Індивідуальна та групова психокорекція.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферати або доповіді за темами:

1. Порівняння індивідуальної та групової психокорекції.
2. Сучасні групові форми психокорекції в роботі з підлітками.
3. Етичні аспекти роботи психолога в групі.
4. Психологічна підтримка ветеранів у груповому форматі.

2. Виконати практичні завдання (на вибір):

Завдання 1. Проаналізуйте кейс клієнта з симптомами тривожного розладу.

Запропонуйте план індивідуальної психокорекційної роботи, вказавши:

- мету та завдання;
- методи;
- прогноз результатів.

Завдання 2. Створіть модель групового заняття (1 сесія) для молоді з теми «Формування комунікативних навичок». Опишіть мету, очікувані ефекти, можливі труднощі. Включіть:

- вправу на знайомство;
- основну активність;
- підсумкову рефлексію.

Завдання 3. Проаналізуйте плюси та мінуси індивідуальної і групової психокорекції у роботі з:

- дітьми з порушенням поведінки;
- дорослими з симптомами вигоряння.

Зробіть висновки щодо ефективності застосування кожного формату.

Завдання 4. Складіть порівняльну таблицю (мінімум 5 критеріїв) між індивідуальною та груповою психокорекцією, наведіть приклади.

Література:

Основна: 1, 2, 5, 7, 8.

Допоміжна: 2, 3, 8, 14, 17, 19.

Тема 5. Методи практичної психокорекції.

Поняття психокорекційного методу. Основні групи методів психокорекції.

1. Поняття психокорекційного методу.

Метою лекції є аналіз основних методів практичної психокорекції, їх теоретичних засад, застосування на практиці та особливостей використання в роботі з різними категоріями клієнтів.

У сучасній практичній психології психокорекція відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки вона спрямована на формування нових, адаптивних стратегій поведінки, зміни емоційного стану та реконструкцію мислення людини. Для досягнення цих цілей фахівці користуються системою методів і технік, що базуються на наукових психологічних теоріях, дослідженнях і клінічному досвіді[1].

Метод психокорекції - це спеціально організований спосіб впливу психолога на особистість клієнта або групи з метою зміни психоемоційного стану, поведінки, мислення або розвитку нових ресурсів. Методи підбираються відповідно до:

- теоретичної школи (когнітивно-поведінкова, гуманістична, гештальт, психоаналітична тощо);
- віку, статі, психічного стану клієнта;
- конкретного запиту;
- форми взаємодії (індивідуальна/групова).

Методи психокорекції - це інструменти, що дозволяють психологу ефективно допомагати клієнту в досягненні особистісного росту, подоланні труднощів, зміні поведінки чи емоційного стану. Не існує «універсального методу», який підходив би всім. Важливе вміння психолога - гнучко поєднувати різні підходи, ґрунтуючись на запиті клієнта, його індивідуальних характеристиках та цінностях.

Фактори, які впливають на вибір методу:

- тип проблеми (емоційна, поведінкова, когнітивна);
- вікова категорія (діти, підлітки, дорослі);

- тривалість впливу (гостра криза чи хронічний стан);
- очікування клієнта;
- форма роботи (індивідуальна чи групова);
- кваліфікація психолога.

2. Основні групи методів психокорекції.

1. Когнітивно-поведінкові методи (КПТ).

Основна ідея: думки → емоції → поведінка. Змінивши ірраціональні переконання - змінюємо реакції.

Методи:

- когнітивна реструктуризація: виявлення та заміна деструктивних думок.
- поведінкові експерименти: випробування нових моделей поведінки в безпечному середовищі.
- техніка «стоп-думка»: зупинка нав'язливих або негативних думок.
- експозиційна терапія: поступове занурення у тривожні ситуації (наприклад, для фобій).
- тренінги соціальних навичок: відпрацювання міжособистісної комунікації.

Застосування: тривожні розлади, депресія, панічні атаки, фобії, obsесивно-компульсивні прояви[7].

2. Психоаналітичні методи.

Ідея: джерело психічних труднощів - у витіснених несвідомих конфліктах дитинства.

Методи:

- вільні асоціації: виявлення несвідомого матеріалу.
- інтерпретація сновидінь: розкриття символіки підсвідомості.
- аналіз переносу та контрпереносу: відображення внутрішніх конфліктів у стосунках з терапевтом.
- катектична реконструкція: переживання травматичних подій у новому емоційному контексті.

Застосування: глибока особистісна робота, тривалі емоційні конфлікти, проблеми ідентичності.

3. Гуманістичні методи.

Ідея: кожна людина має потенціал до саморозвитку, терапія - це створення умов для його реалізації.

Методи:

- клієнт-центрована терапія (К. Роджерс): безумовне прийняття, емпатія, автентичність.
- логотерапія (В. Франкл): пошук сенсу життя, подолання екзистенційного вакууму.
- екзистенційна бесіда: робота з темами свободи, смерті, відповідальності.
- фокусування (Ю. Джендлін): звернення до тілесного «відчуття проблеми».

Застосування: екзистенційні кризи, питання самоцінності, пошуку сенсу, низька самооцінка.

4. Гештальт-методи.

Ідея: людина має тенденцію до цілісності. Проблеми виникають при «незавершених гештальтах» (досвідах, які не були завершені емоційно чи поведінково).

Методи:

- техніка «порожнього стільця»: діалог з уявним об'єктом (інша людина, частина себе).
- робота «тут і тепер»: фокусування на поточних відчуттях і реакціях.
- ігрове моделювання: перевтілення, розігрування внутрішніх конфліктів.
- тілесне усвідомлення: що відбувається у тілі під час переживання.

Застосування: емоційні труднощі, незавершені стосунки, конфлікти ідентичності, психосоматика.

5. Арт-терапевтичні методи.

Ідея: несвідомі конфлікти та емоції можуть виражатися і трансформуватися через творчість.

Методи:

- малюнкова терапія (вільне малювання, мандала, робота з кольором);
- казкотерапія (створення/аналіз казок з власними образами);
- музикотерапія;
- колаж, скульптура, ліплення з глини;
- метод «малювання емоцій».

Переваги: безпечне вираження почуттів, підходить дітям, підліткам, людям з низькою вербалізацією.

6. Тілесно-орієнтовані методи.

Ідея: тіло «пам'ятає» психологічні травми, тому робота з тілом допомагає зняти внутрішню напругу.

Методи:

- робота з м'язовими затисками (метод Рейха);
- дихальні практики (холотропне дихання, реб'юфінг);
- танцювально-рухова терапія;
- біоенергетика;
- медитативні та розслаблювальні техніки.

Застосування: ПТСР, тривожність, психосоматичні порушення, відчуження від тіла.

7. Психодрама та рольові методи.

Ідея: розігрування внутрішніх конфліктів через ролі дозволяє змінити ставлення до ситуації.

Методи:

- психодрама (рольове проживання ситуацій, конфліктів);
- соціодрама (опрацювання групових проблем);
- ігрова терапія (у роботі з дітьми);
- метод перевтілення.

Переваги: активізація переживань, розвиток емпатії, новий погляд на конфлікт.

8. Інтегративні підходи.

У практиці психокорекції дедалі частіше застосовуються інтегративні моделі, які поєднують елементи різних шкіл:

- когнітивно-гештальт;
- тілесно-арт-терапія;
- КПТ + логотерапія тощо.

Це дозволяє адаптувати вплив до індивідуальних особливостей клієнта та максимально використати потенціал кожного методу[19].

Практичне заняття 5. Методи практичної психокорекції.

План практичного заняття

1. Поняття психокорекційного методу.
2. Основні групи методів психокорекції: когнітивно-поведінкові, психоаналітичні, гуманістичні, гештальт, арт- та тілесно-орієнтовані.
3. Особливості інтегративних підходів у психокорекції.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з поняттям методу психокорекції, значенням методичного арсеналу для практичного психолога.
2. Обговорення питання: «Поняття психокорекційного методу».
 1. Що таке метод у контексті психокорекції?
 2. Чим відрізняється метод від техніки?
3. Обговорення питання: «Класифікація методів психокорекції».
 1. Назвіть і коротко охарактеризуйте основні групи методів.
 2. У яких випадках доречно використовувати КПТ-методи, а коли – гештальт або тілесно-орієнтовані?
 3. Які методи переважно застосовуються в роботі з дітьми?
4. Обговорення питання: «Інтегративні підходи».
 1. Що таке інтегративна психокорекція?

2. Які переваги й обмеження має поєднання методів?

3. Поділіться прикладами успішного використання кількох методів одночасно.

5. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 5.

Методи практичної психокорекції.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферати або доповіді за темами:

1. Сучасні методи когнітивно-поведінкової психокорекції.
2. Тілесно-орієнтована терапія як інструмент роботи з посттравматичним стресом.
3. Психоаналітична інтерпретація символів у малюнківій терапії.
4. Інтегративні моделі психокорекції: за і проти.

2. Виконати практичні завдання (на вибір):

Завдання 1. Порівняйте метод когнітивної реструктуризації з методом логотерапії.

- за якими критеріями можна визначити доцільність їх використання у психокорекції?

- наведіть приклад ситуації, у якій один метод був би ефективніший за інший.

Завдання 2. Створіть таблицю з прикладами практичного застосування психокорекційних методів, вказавши:

- метод;
- теоретичну школу;
- цільову групу;
- проблематику;
- приклад застосування.

Завдання 3. Оберіть один з арт-терапевтичних методів (наприклад, мандала, казкотерапія, колаж). Опишіть його терапевтичний потенціал. Розробіть міні-заняття з його використанням (на 20–30 хв).

Література:

Основна: 1, 7, 8, 9, 10.

Допоміжна: 5, 7, 10, 11, 12, 19, 20, 26.

Тема 6. Основи корекції пізнавальної сфери в дитячо-юнацькому віці.

Корекція дрібної моторики та зорово-рухової координації.

Поняття пізнавальної сфери та її ролі у розвитку дитини. Особливості пізнавального розвитку в різному віці, типові порушення пізнавальної сфери, основні завдання та принципи психокорекції. Методи та техніки корекції пізнавальних процесів. Поняття дрібної моторики та зорово-рухової координації та основні причини їх порушення. Завдання, методи та засоби психокорекційної роботи.

1. Поняття пізнавальної сфери та її ролі у розвитку дитини.

Пізнавальна сфера - це система психічних процесів, за допомогою яких індивід пізнає світ, здобуває знання та навички. У дитячо-юнацькому віці пізнавальні процеси (увага, сприймання, пам'ять, мислення, мовлення, уява) активно формуються, але можуть виявляти певні відхилення або затримки розвитку. У таких випадках психологічна корекція відіграє вирішальну роль у допомозі дитині реалізувати свій потенціал.

Пізнавальна сфера - це сукупність психічних процесів, які забезпечують сприймання, обробку, збереження та використання інформації[8].

До основних психічних пізнавальних процесів особистості належать:

- увага - вибіркове зосередження психіки на об'єктах;
- сприймання - відображення предметів і явищ у цілісному образі;
- пам'ять - збереження й відтворення інформації;
- мислення - опосередковане пізнання зв'язків і закономірностей;
- мовлення - засіб комунікації й мисленнєвої діяльності;
- уява - створення нових образів на основі наявного досвіду.

Розвиток пізнавальної сфери є фундаментом успішного навчання, соціальної адаптації, інтелектуального становлення дитини.

Участь батьків та педагогів у психокорекції дуже важлива. Особливо слід залучати батьків до таких процесів, як:

- психоосвітня робота: пояснення причин труднощів, рекомендації;
- залучення до домашніх завдань на розвиток пізнавальної сфери;
- поради щодо режиму, мотивації, дисципліни;
- спільне спостереження за динамікою дитини[4].

2. Особливості пізнавального розвитку в різному віці, типові порушення пізнавальної сфери, основні завдання та принципи психокорекції.

1. Дошкільний вік (3–6 років):

- сприймання ситуативне, недиференційоване;
- мислення наочно-дійове та наочно-образне;
- розвивається довільна увага, пам'ять;
- формується мовлення як засіб саморегуляції.

2. Молодший шкільний вік (6–10 років):

- удосконалюється логічне мислення, аналіз, порівняння;
- пам'ять стає осмисленою й опосередкованою;
- розвиваються навички читання, письма, рахунку;
- зростає довільність психічних процесів.

3. Підлітковий вік (11–15 років):

- формується абстрактне, гіпотетико-дедуктивне мислення;
- поглиблюється рефлексія, критичність, інтелектуальна самостійність;
- мовлення - основа навчальної діяльності;
- розвивається здатність до планування та аналізу.

Типові порушення пізнавальної сфери:

1. Дефіцит уваги (недостатня концентрація, гіперактивність).
2. Затримки розвитку мовлення (ЗНМ, ФФНМ, алалія, дислексія).
3. Порушення пам'яті (слабке запам'ятовування, складність відтворення).

4. Інтелектуальна недостатність (легка розумова відсталість, ЗПР).
5. Порушення мислення (стереотипність, слабка узагальненість).
6. Труднощі навчання (дисграфія, дискалькулія, низька пізнавальна мотивація).

Завдання психокорекції пізнавальної сфери:

1. Стимулювання розвитку дефіцитарних процесів.
2. Розвиток компенсаторних механізмів.
3. Формування навчальних навичок.
4. Підвищення рівня саморегуляції й пізнавальної активності.
5. Профілактика вторинних емоційних або поведінкових розладів.
6. Адаптація до освітнього середовища[2].

Принципи психокорекції пізнавальної сфери:

1. Індивідуальний підхід (урахування віку, типу порушення, рівня розвитку).
2. Наочність та ігровий характер занять (особливо для молодших вікових груп).
3. Доступність і поступовість ускладнення завдань.
4. Залучення різних аналізаторних систем (слух, зір, моторика).
5. Реалістичність цілей і позитивне підкріплення.
6. Комплексність (одночасний вплив на кілька процесів).

3. Методи та техніки корекції пізнавальних процесів.

1. Розвиток уваги.

1. Ігри на концентрацію (наприклад, «Знайди зайве», «Що змінилося?»).
2. Вправи на переключення уваги.
3. Робота з шумовим фоном.
4. Ігрові тренажери («Незібраний кошик», «Магазин»).

2. Корекція сприймання.

1. Робота з образами, силуетами, штрихами.
2. Ігри типу «Домалюй», «Пазли», «Що це?».
3. Диференціація форм, розмірів, кольорів.

4. Аудіовправи на розвиток фонематичного слуху.

3. Розвиток пам'яті.

1. Мнемотехніки (асоціації, римування, схеми).

2. Ігри на запам'ятовування послідовностей.

3. Використання карток («меморі»).

4. Вправи на відтворення сюжетів.

4. Корекція мислення.

1. Завдання на аналіз, класифікацію, порівняння.

2. Робота з поняттями (зайвий об'єкт, узагальнення).

3. Розв'язання задач, головоломок, ребусів.

4. Використання блоків Дьенеша, логічних лінійок.

5. Розвиток мовлення.

1. Артикуляційна гімнастика.

2. Робота з лексикою, граматиною, побудовою речень.

3. Вправи на розширення словникового запасу.

4. Складання описових розповідей, переказів.

6. Розвиток уяви.

1. Малювання фантастичних об'єктів.

2. Складання історій за картинками.

3. Робота з казками.

4. Інсценування.

Приклади програм корекції:

1. Програма «Умійка» - спрямована на розвиток уваги та мислення (5–7 років).

2. Комплексна програма «Крок до школи» - створена для підготовки до навчання.

3. Програма «Мнемо+» - передбачає розвиток довільної пам'яті.

4. Корекційні блоки з нейропсихологічною спрямованістю – спрямовані на стимуляцію лобових функцій мозку[1].

5. Тренінг «Розумник» - передбачає розвиток логіко-операційного мислення у молодших школярів.

4. *Поняття дрібної моторики та зорово-рухової координації та основні причини їх порушення.*

Дрібна моторика – це здатність виконувати точні, контрольовані рухи пальцями та кистями рук. Вона розвивається протягом усього дитинства і є основою для таких навичок, як письмо, малювання, ліплення, застібання гудзиків тощо.

Зорово-рухова координація – це здатність узгоджувати зорове сприйняття з рухами тіла, особливо рук. Вона необхідна для точного виконання завдань, що потребують одночасного використання зору та дрібної моторики, наприклад, малювання по контуру, вирізання, написання букв.

Розвиток дрібної моторики та зорово-рухової координації є фундаментальними аспектами становлення психофізіологічної готовності дитини до навчання та адаптації в соціумі. Порушення цих функцій можуть призводити до труднощів у навчанні, зокрема при письмі, малюванні, самообслуговуванні, а також впливати на загальний психоемоційний стан дитини. Тому питання корекції дрібної моторики та координації рухів є актуальним у сфері дошкільної та молодшої шкільної педагогіки, логопедії, психології та реабілітації[1].

Основні чинники, що можуть спричиняти затримку чи порушення:

- органічні ураження ЦНС;
- затримка психомоторного розвитку;
- недостатній рівень сенсомоторного досвіду;
- порушення зору чи слуху;
- гіпо- або гіперактивність;
- загальні порушення розвитку (ЗПР, РАС тощо);
- соціальні чинники (нестача сенсомоторних ігор, обмежене спілкування).

Корекція дрібної моторики та зорово-рухової координації є необхідним компонентом всебічного розвитку дитини, особливо при наявності труднощів у навчанні. Своєчасне виявлення і цілеспрямована робота з дитиною забезпечують

успішну адаптацію до шкільного навчання, покращення письмових і мовленнєвих навичок, а також сприяють емоційному благополуччю.

5. Завдання, методи та засоби психокорекційної роботи.

Метою корекції є:

- розвиток точності й узгодженості рухів пальців;
- формування просторових уявлень;
- поліпшення зорового сприйняття;
- формування навичок письма та графомоторних умінь;
- стимуляція міжпівкульної взаємодії.

Методи та засоби корекції:

1. Пальчикові ігри та гімнастика. Ці вправи розвивають координацію, зміцнюють дрібні м'язи руки, покращують кровообіг у пальцях. Популярні вправи:

- «Гусінь», «Замочок», «Пташка летить»;
- масаж пальців м'ячиками-їжачками;
- робота з пальчиковими лабіринтами.

2. Арт-терапевтичні методики:

- малювання пальцями, пензлями, ватяними паличками;
- ліплення з пластиліну, тіста, глини;
- аплікація, вирізання, конструювання.

3. Графомоторні вправи:

- обведення контурів;
- штрихування;
- вправи на малювання прямих, ламаних, хвилястих ліній;
- письмо елементів букв у зошитах з прописями.

4. Ігрові вправи на координацію:

- з'єднання точок;
- вправи на логічні блоки, мозаїки;
- пересування предметів по лабіринтах;
- вправи з конструкторами типу LEGO.

5. Використання інтерактивних технологій: комп'ютерні програми для розвитку моторики (наприклад, інтерактивні дошки, планшети з завданнями на точність рухів).

Приклади вправ:

1. Вправа «Шнурівка»: просування шнурка через отвори сприяє розвитку координації око-рука.
2. Гра «Переклади горошину»: за допомогою пінцета або пальців дитина переносить маленькі предмети з одного посуду в інший.
3. Вправа «Малювання по клітинках»: допомагає формувати графічні навички та точність рухів[6].

Практичне заняття 6.

Основи корекції пізнавальної сфери в дитячо-юнацькому віці.

План практичного заняття

1. Поняття пізнавальної сфери та її значення в розвитку дитини.
2. Вікові особливості пізнавального розвитку.
3. Типові порушення пізнавальної сфери, завдання та принципи психокорекції.
4. Методи та техніки корекції пізнавальних процесів.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з поняттям пізнавальної сфери, роз'яснення актуальності психокорекційної підтримки в умовах освітнього середовища.

2. Обговорення питання: «Поняття пізнавальної сфери та її значення в розвитку дитини».

1. Перелічте типові порушення (приклади з практики).
2. В чому полягає роль батьків та педагогів?
3. Обговорення питання: «Вікові особливості пізнавального розвитку».
1. Визначте особливості пізнавального розвитку за віковими етапами.

4. Діагностичні завдання в парах. Учасники отримують опис дитини з труднощами (кейси). Завдання: виявити тип пізнавального порушення і сформулювати гіпотези щодо його причин.

5. Групова робота: «Складаємо програму». Кожна міні-група обирає один пізнавальний процес (увага, пам'ять, мислення тощо). Розробляє короткий фрагмент психокорекційної програми (3 заняття), використовуючи конкретні вправи (наприклад, «Знайди зайве», блоки Дьєнеша, меморі-картки тощо).

6. Презентація робіт та обговорення.

1. Які принципи психокорекції були враховані?

2. Чи можлива адаптація програми для різних вікових груп?

7. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 6.

Основи корекції пізнавальної сфери в дитячо-юнацькому віці.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферати або доповіді за темою: «Модель психокорекції пізнавальної сфери в молодшому шкільному віці».

2. Виконати практичне завдання: створити авторську вправу або гру для розвитку одного з психічних пізнавальних процесів (з описом мети, матеріалів, алгоритму).

Література:

Основна: 1, 2, 4, 6, 8.

Допоміжна: 1, 5, 7, 13, 23, 25.

Практичне заняття 7.

Корекція дрібної моторики та зорово-рухової координації.

План практичного заняття

1. Поняття дрібної моторики та зорово-рухової координації та основні причини їх порушення.

2. Завдання, методи та засоби психокорекційної роботи.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з методами психокорекції дрібної моторики та зорово-рухової координації.
2. Обговорення питання: «Поняття дрібної моторики та зорово-рухової координації та основні причини їх порушення».
 1. Що таке дрібна моторика та зорово-рухова координація?
 2. Охарактеризуйте значення дрібної моторики та зорово-рухової координації для навчання, письма, адаптації дитини до школи.
3. Обговорення питання: «Завдання, методи та засоби психокорекційної роботи».
 1. В чому полягають причини порушень моторики?
 2. В чому зв'язок моторики з когнітивною та емоційною сферами?
4. Практична демонстрація. Викладач демонструє 3–5 вправ для розвитку дрібної моторики (пальчикові ігри, графомоторика, робота з пластиліном).здобувачі виконують ці вправи в парах.
5. Створення практичної картотеки. Здобувачі в міні-групах складають набір із 3–5 вправ для певної вікової групи (дошкільнята / молодші школяри). Враховуються: ціль, обладнання, очікувані результати. Обговорення:
 - як адаптувати ці вправи для дітей із гіперактивністю;
 - які вправи підходять для дистанційної роботи.
6. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 7.

Корекція дрібної моторики та зорово-рухової координації

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферат або доповідь за темою: «Порушення моторики та провідні методи корекції».
2. Виконати практичні завдання (на вибір):
Завдання 1. Підготувати фрагмент (1 заняття) індивідуальної програми корекції дрібної моторики (для дитини 5–6 років).

Завдання 2. Скласти таблицю (або постер): «5 методик для розвитку зорово-рухової координації» (із коротким описом і віковим діапазоном).

Завдання 3. Розробити міні-гру: запропонувати опис дитини. Визначити, чи є порушення моторики/координації та які методи корекції доречні.

Література:

Основна: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9.

Допоміжна: 1, 5, 7, 17, 20, 21, 22, 23.

Тема 7. Корекція мислення, пам'яті та уваги. Розвиток уяви та творчих здібностей.

Психічні пізнавальні процеси: мислення, пам'ять, увага. Методи корекції пізнавальних процесів. Розвиток уяви та творчих здібностей.

1. Психічні пізнавальні процеси: мислення, пам'ять, увага.

Усі пізнавальні процеси, такі як мислення, пам'ять, увага, уява та творчі здібності, є основою для розвитку особистості та успішної діяльності у школі, в житті та в професійній сфері. Ці процеси тісно взаємопов'язані, тому корекція одного з них часто веде до позитивних змін в інших[3].

Корекція пізнавальних процесів - це важливий аспект психологічної допомоги, що дозволяє розвинути здібності, які необхідні для повноцінного розвитку особистості. Кожен з пізнавальних процесів взаємопов'язаний, і робота з одним з них може покращити інші. Усі ці методи мають бути підібрані з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини чи дорослого.

Розвиток мислення, пам'яті, уваги, уяви та творчих здібностей є ключовим для успішної адаптації особистості в соціумі та навчальному процесі[23].

Мислення - це процес, який дозволяє людині робити висновки, аналізувати інформацію, вирішувати задачі. У мисленні важливо розвивати такі компоненти:

- аналіз і синтез: здатність розділяти складні проблеми на частини та потім комбінувати їх для отримання цілісного розуміння;
- абстрактне мислення: здатність оперувати поняттями, а не лише конкретними об'єктами;

- логічне мислення: розуміння зв'язків і причинно-наслідкових відносин.

Пам'ять - це процес збереження та відтворення інформації. Пам'ять ділиться на декілька видів:

- довготривала пам'ять: збереження інформації протягом тривалого часу;
- короткотривала пам'ять: зберігання інформації лише на кілька хвилин або годин;
- оперативна пам'ять: зберігання навичок та умінь (наприклад, водіння, читання).

Увага - це здатність людини фокусувати свої психічні ресурси на певних об'єктах або діяльності. Увага може бути:

- довільною: свідоме фокусування на завданні;
- мимовільною: коли увага переключається мимоволі, наприклад, на яскраві або шумні об'єкти[19].

2. Методи корекції пізнавальних процесів.

Основними завданнями корекції мислення є:

1. Розвиток креативного мислення: стимулювання здатності до генерування нових ідей, нестандартних рішень.
2. Підвищення рівня логічного мислення: розвиток здатності будувати послідовні, аргументовані висновки.
3. Поглиблення аналітичного мислення: здатність розглядати проблему з різних точок зору та робити висновки на основі аналізу.

Методи корекції:

1. Тренінги на розвиток креативності: вправи, що стимулюють гнучкість мислення, як-от «Що ще можна з цим зробити?».
2. Ігри на розвиток логіки: логічні задачі, головоломки, ребуси.
3. Робота з аналогіями: знаходження подібностей між різними об'єктами або явищами.

4. Мозкові штурми: колективні обговорення проблеми з метою генерування максимального числа варіантів рішень.

2. Корекція пам'яті.

Основними завданнями є:

1. Підвищення запам'ятовування та відтворення інформації.
2. Розвиток мнемонічних стратегій.
3. Створення умов для ефективного збереження інформації в пам'яті.

Методи корекції:

1. Мнемотехніки: використання асоціацій, візуалізацій, римувань для запам'ятовування.
2. Інтервал повторення: систематичне повторення інформації через певні проміжки часу для покращення її збереження.
3. Метод місць (метод Цицерона): створення візуальних асоціацій у вигляді «місць» для збереження інформації в пам'яті.
4. Ігри на запам'ятовування: карточки, «Меморі», послідовні вправи для тренування пам'яті.

3. Корекція уваги.

Завдання корекції уваги:

1. Підвищення довільної уваги.
2. Розвиток здатності до концентрації на важливих об'єктах.
3. Покращення переключення уваги між різними завданнями або аспектами діяльності.

Методи корекції:

1. Діти: ігри, що вимагають зосередження, наприклад, «Знайди 10 відмінностей» або «Пам'ятай, що було сказано».
2. Тренування за допомогою інтерактивних програм: різноманітні додатки для розвитку уваги, які поєднують навчання з іграми.
3. Вправи на стійкість уваги: завдання, що вимагають тривалого зосередження, наприклад, малювання або письмові вправи.

4. Ігри на переключення уваги: вправи для розвитку здатності швидко змінювати об'єкти уваги, наприклад, пошук предметів за різними ознаками.

3. Розвиток уяви та творчих здібностей.

Уява - це здатність створювати нові образи та уявлення на основі вже існуючого досвіду. Вона дозволяє людині мріяти, фантазувати, передбачати майбутнє.

Завданнями корекції уяви є:

- розвиток здатності до абстрактного уявлення;
- стимулювання гнучкості уяви;
- підвищення креативності.

Методи розвитку уяви:

1. Вправи на образотворче мислення: малювання, створення візуальних асоціацій.

2. Ігри на фантазування: наприклад, придумування історій на основі випадкових слів чи картинок.

3. Діалоги з вигаданими персонажами: розігрування ситуацій, де дитина чи дорослий створює діалоги між різними образами.

4. Робота з казками та сюжетами: придумування альтернативних варіантів розвитку сюжету.

Творчі здібності - це здатність генерувати нові ідеї, підходи, рішення в різних сферах діяльності. Вони включають не тільки мистецтво, але й наукове мислення, інноваційність.

Завдання розвитку творчих здібностей:

- стимулювання креативного мислення;
- розвиток здатності до нестандартних рішень;
- підвищення рівня творчої самовираженості.

Методи розвитку творчих здібностей:

1. Мозковий штурм: активне обговорення ідей у групі, без обмежень.
2. Ігри на роль: вживання в різні ролі, створення нових реальностей.

3. Вправи на розв'язання нестандартних задач: пошук альтернативних рішень для знайомих проблем.

4. Експерименти з мистецтвом: малювання, музика, танець, літературна творчість[26].

Практичне заняття 8.

Корекція мислення, пам'яті та уваги.

План практичного заняття

1. Психічні пізнавальні процеси: мислення, пам'ять, увага.
2. Методи корекції пізнавальних процесів.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з методами психокорекції мислення, пам'яті та уваги.

2. Обговорення питання: «Психічні пізнавальні процеси: мислення, пам'ять, увага».

1. В чому полягають типові порушення психічних пізнавальних процесів?

2. В чому полягають основні підходи до психокорекції психічних пізнавальних процесів?

3. Обговорення питання: «Методи корекції пізнавальних процесів».

1. Які види пам'яті переважають у дітей різного віку?

2. Як змінюється увага з віком?

3. Які є труднощі у розвитку логічного мислення?

4. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 8.

Корекція мислення, пам'яті та уваги.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферат або доповідь за темою: «Характеристика пізнавальних процесів: мислення, пам'ять, увага».

2. Виконати практичні завдання (на вибір):

1. **Завдання 1.** Підготувати короткий опис вправи для корекції одного з процесів (мислення, пам'яті або уваги).

2. **Завдання 2.** Проаналізувати 1–2 психологічні методики, спрямовані на діагностику порушень цих функцій.

Література:

Основна: 2, 3, 4, 7, 8, 10.

Допоміжна: 1, 5, 7, 17, 19, 23, 26.

Практичне заняття 9.

Розвиток уяви та творчих здібностей.

План практичного заняття

1. Розвиток уяви.
2. Розвиток творчих здібностей.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з методами психокорекції щодо розвитку уяви та творчих здібностей.

2. Обговорення питання: «Розвиток уяви».

1. Опишіть основні поняття уяви та творчих здібностей.

2. Охарактеризуйте види уяви (відтворювальна, творча, активна).

3. В чому полягає роль уяви в емоційному та когнітивному розвитку?

3. Обговорення питання: «Розвиток творчих здібностей».

1. Чим відрізняється фантазування від творчого мислення?

2. Як проявляється нестача уяви у молодших школярів?

4. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 9.

Розвиток уяви та творчих здібностей

Завдання:

1. **Підготувати на вибір реферат або доповідь за темою: «Яким чином творчість допомагає адаптуватись у сучасному світі».**

2. **Виконати практичні завдання (на вибір):**

Завдання 1. Підготувати добірку з 3–5 вправ на розвиток уяви та творчості для молодших школярів.

Завдання 2. Підготувати добірку з 3–5 вправ на розвиток уяви та творчості для підлітків.

Література:

Основна: 1, 2, 4, 5, 8, 10.

Допоміжна: 1, 5, 7, 17, 19, 20, 21, 22, 23.

Тема 8. Основні види невротичних станів у дітей і підлітків, діагностика причин їх виявлення. Корекція невротичних проявів в дитячо-юнацькому віці.

Поняття та класифікація неврозів у дітей і підлітків. Причини та чинники виникнення невротичних проявів, основні методи їх діагностики. Основні напрями та методи корекції невротичних проявів.

1. Поняття та класифікація неврозів у дітей і підлітків.

У сучасному світі діти та підлітки дедалі частіше стикаються з психологічними труднощами, які проявляються у вигляді невротичних розладів. Соціальні, сімейні, шкільні стреси, інформаційне перенавантаження, емоційна нестабільність - усе це створює передумови для формування неврозів у дитячому віці. Актуальність цієї теми обумовлена необхідністю своєчасного виявлення, профілактики та корекції невротичних проявів з урахуванням вікових особливостей психіки[23].

Невроз - це функціональний зворотний психогенний розлад, що характеризується емоційною нестабільністю, тривожністю, соматичними проявами без органічного ураження мозку. У дитячо-юнацькому віці найбільш поширеними є:

1. Неврастенія (виснаження нервової системи);
2. Істеричний невроз (емоційна нестійкість, демонстративність);
3. Обсесивно-фобічний невроз (нав'язливі думки, страхи);
4. Тривожний (фобічний) невроз;
5. Енурез, енкопрез (функціональні розлади, часто психогенного характеру).

Формування неврозу залежить від взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Значну роль відіграють особливості виховання (гіперопіка, авторитаризм, емоційне відторгнення) та психотравмувальні ситуації.

2. Причини та чинники виникнення невротичних проявів, основні методи їх діагностики.

Невротичні прояви в дитячо-юнацькому віці є сигналом внутрішнього конфлікту або дезадаптації. Раннє виявлення та комплексна корекційна робота з дитиною, родиною та освітнім середовищем дозволяють ефективно зменшити симптоматику та запобігти хронізації розладів. Успішна корекція потребує міждисциплінарного підходу, індивідуалізації та чутливого ставлення до особистості дитини[25].

Основні чинники:

- сімейні конфлікти, розлучення батьків, гіперопіка або емоційна депривація;
- стреси у навчальному середовищі: булінг, завищені очікування, перевантаження;
- індивідуальні риси дитини: тривожність, вразливість, підвищена чутливість;
- соціально-економічні труднощі: нестабільність, бідність, відсутність уваги до дитини;
- інформаційне перевантаження: надмірне користування гаджетами, агресивний контент.

Методи діагностики:

1. Комплексна психолого-педагогічна діагностика передбачає.
2. Спостереження за поведінкою.
3. Психодіагностичне тестування (шкала тривожності, тест малюнка, «Людина під дощем», «Дім-дерево-людина»).
4. Бесіда з дитиною та батьками.
5. Педагогічна характеристика.

За потреби - консультація з психіатром, неврологом.

3. Основні напрями та методи корекції невротичних проявів.

1. Психотерапія.

- когнітивно-поведінкова терапія - ефективна при тривожних, фобічних розладах;
- арттерапія - особливо дієва для дітей молодшого віку;
- казкотерапія - дозволяє опосередковано працювати з внутрішніми конфліктами;
- ігрова терапія - допомагає виразити та пропрацювати емоції через гру;
- сімейна терапія - корекція взаємин у родині.

2. Психокорекційна робота.

- психологічні тренінги, спрямовані на розвиток впевненості, навичок саморегуляції;
- вправи на релаксацію, дихальні техніки;
- тілесно-орієнтована терапія — робота з психосоматикою.

3. Освітньо-виховна та профілактична робота.

- навчання батьків правильному стилю спілкування з дитиною;
- рекомендації педагогам щодо підтримки емоційно комфортного середовища в школі;
- формування навичок стресостійкості та самоконтролю у дітей.

4. Медичний супровід.

- призначення лікарських засобів (за показаннями);
- регулярне спостереження у невролога або психоневролога.

5. Роль сім'ї та школи в подоланні неврозів.

Сім'я та школа мають виступати партнерами у процесі корекції. Важливо забезпечити дитині:

- почуття безпеки та прийняття;
- стабільний розпорядок дня та режим сну;
- позитивну увагу до її емоційних потреб;
- підтримку в моменти стресу та зниження вимог у період загострення симптомів.

Практичне заняття 10.

Основні види невротичних станів у дітей і підлітків, діагностика причин їх виявлення.

План практичного заняття

1. Поняття та класифікація неврозів у дітей і підлітків.
2. Причини та чинники виникнення невротичних проявів, основні методи їх діагностики.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з основними видами неврозів у дітей і підлітків.
2. Обговорення питання: «Поняття та класифікація неврозів у дітей і підлітків».
 1. Що таке дитячі тривожні, обcesивно-компульсивні, фобічні розлади ?
 2. Як тривожні, обcesивно-компульсивні, фобічні розлади проявляється у різному віці?
3. Обговорення питання: «Причини та чинники виникнення невротичних проявів, основні методи їх діагностики».
 1. Які найчастіші симптоми слід виявити?
 2. Які стани найчастіше зустрічаються в шкільному віці
 4. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 10.

Основні види невротичних станів у дітей і підлітків, діагностика причин їх виявлення.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферат або доповідь за темою: «Психологічна характеристика дитини з тривожним розладом».
2. Виконати практичні завдання (на вибір):
Завдання 1. Підготуйте коротку презентацію про один із видів дитячих тривожних, фобічних розладів.

Завдання 2. Проведіть анкетування або спостереження за дитиною (із дозволу батьків), за ознаками тривожності.

Література:

Основна: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9.

Допоміжна: 1, 19, 21, 22, 23, 25.

Практичне заняття 11.

Корекція невротичних проявів у дитячо-юнацькому віці.

План практичного заняття

1. Основні напрями корекції невротичних станів.
2. Методи корекції невротичних проявів.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з основними напрямками та методами корекції невротичних проявів.
2. Обговорення питання: «Основні напрями корекції невротичних станів».
1. У чому суть психотерапевтичної допомоги при тривожних, обсесивно-компульсивних, фобічних розладах?
2. Що таке когнітивно-поведінковий підхід у дитячій терапії?
3. Обговорення питання: «Методи корекції невротичних проявів».
1. Як працює арттерапія?
2. Як працює ігрова терапія?
3. Як працюють тілесно-орієнтовані підходи?
4. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 11.

Корекція невротичних проявів у дитячо-юнацькому віці.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферат або доповідь за темою: «Особливості психокорекції невротичних проявів у підлітків».
2. Виконати практичні завдання (на вибір):

Завдання 1. Вигадайте «Казку на замовлення», створіть казки, що відображають проблеми дитини. Вкажіть, які послання містяться в тексті казки.

Завдання 2. Складіть психокорекційну мікропрограму (на 3–4 зустрічі) для дитини з фобією.

Література:

Основна: 2, 4, 5, 6, 7, 10.

Допоміжна: 1, 19, 24, 25, 26.

Тема 9. Психокорекція міжособистісних відносин та поведінки в дитячо-юнацькому віці.

Особливості розвитку міжособистісних відносин у дитячо-юнацькому віці. Причини проблем у міжособистісних відносинах у дітей та підлітків та основні завдання психокорекційної роботи з міжособистісними відносинами. Методи психокорекції міжособистісних відносин та поведінки.

1. Особливості розвитку міжособистісних відносин у дитячо-юнацькому віці.

Міжособистісні відносини є важливим аспектом соціального розвитку особистості, а в дитячо-юнацькому віці - це період інтенсивної соціалізації. Підлітки та діти в цей час формують основи своїх соціальних навичок, що включає вміння будувати стосунки з однолітками, батьками, вчителями та іншими людьми. Проте не всі підлітки здатні впоратися з цими завданнями, і тому можуть виникати труднощі в міжособистісних відносинах[6].

Психокорекція міжособистісних відносин і поведінки у дітей та підлітків є необхідною для сприяння гармонійному розвитку особистості, поліпшення соціальних навичок та корекції поведінкових проблем.

Міжособистісні відносини в дитячому віці сприяють розвитку важливих соціальних і емоційних навичок, таких як:

- комунікація: здатність чітко висловлювати свої думки та почуття;
- емпатія: розуміння почуттів іншої людини, вміння ставитися до інших з повагою і співчуттям;

- розв'язання конфліктів: вміння знаходити компроміс і знаходити вихід із складних ситуацій.

У дошкільному віці взаємодія з однолітками починає набувати важливості, хоча основними соціальними орієнтирами все ще є батьки[22].

У молодшому шкільному віці діти починають формувати перші справжні дружні стосунки, зростає їхня здатність до співпраці і колективної діяльності.

У підлітковому віці відносини з однолітками набувають особливої ваги. У цей період:

- формуються глибші емоційні зв'язки, а також почуття приналежності до групи однолітків.

- підлітки часто переживають сильні конфлікти з батьками, що пов'язано з бажанням до самостійності та формуванням нових ідентичностей.

Корекція міжособистісних відносин і поведінки у дитячо-юнацькому віці є важливим етапом у розвитку соціальних навичок, які будуть визначати успішність особистості в майбутньому. Використання різноманітних психокорекційних методів дозволяє допомогти дітям і підліткам краще розуміти себе, інших людей і ефективно адаптуватися в соціумі. Тренінги, індивідуальні консультації, робота з батьками та групова терапія є важливими інструментами, які допомагають подолати труднощі в міжособистісних відносинах і сприяють формуванню здорової соціальної адаптації[1].

2. Причини проблем у міжособистісних відносинах у дітей та підлітків та основні завдання психокорекційної роботи з міжособистісними відносинами.

До основних причин виникнення проблем у міжособистісних відносинах у дітей та підлітків належать:

1. Невміння керувати емоціями: деякі діти і підлітки не в змозі правильно виражати свої емоції, що може призводити до агресії, конфліктів або ізоляції.

2. Низька самооцінка: діти та підлітки з низькою самооцінкою можуть відчувати труднощі в спілкуванні, боятися відмови чи критики.

3. Конфлікти з батьками: підлітки часто переживають кризи і прагнуть знайти свою ідентичність, що може призводити до зростання напруги в родині.

4. Порушення комунікативних навичок: деякі діти мають труднощі в розумінні соціальних норм, інтерпретації невербальних сигналів, що веде до неправильного сприйняття ситуацій.

Завданнями психокорекційної роботи з міжособистісними відносинами є:

1. Поліпшення комунікативних навичок: навчання правильному спілкуванню, розвитку активного слухання, вираження своїх почуттів та потреб;

2. Розвиток емоційного інтелекту: здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, навички саморегуляції емоцій;

3. Корекція негативних стереотипів та установок: робота з віруваннями, що заважають розвитку здорових стосунків;

4. Покращення соціальних навичок: здатність працювати в команді, вирішувати конфлікти, підтримувати дружні стосунки[19].

3. Методи психокорекції міжособистісних відносин та поведінки.

1. Індивідуальна психокорекція.

1. Гештальт-терапія: допомагає дитині чи підлітку стати більш усвідомленим у своїх відносинах з іншими, розуміти свої емоції та почуття, завершувати незакінчені емоційні ситуації.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): корекція деструктивних переконань, що можуть заважати ефективному спілкуванню, наприклад, переконання про те, що всі інші люди «погані» або «мені не вдасться знайти друзів».

3. Емоційно-фокусована терапія: акцент на розвитку емоційної виразності та навичок співпереживання.

2. Групова психокорекція.

1. Тренінги соціальних навичок: спеціальні програми, спрямовані на розвиток навичок комунікації, таких як активне слухання, вміння аргументувати свою думку, розв'язувати конфлікти.

2. Групи підтримки: створення середовища, де підлітки можуть поділитися своїми проблемами та отримати підтримку від однолітків, що має позитивний вплив на їх соціальні навички.

3. Рольові ігри: підлітки вчаться відтворювати різні соціальні ситуації, що дозволяє їм відточити свої комунікативні навички.

3. Робота з батьками.

1. Психосвітні тренінги для батьків: навчання методам підтримки та корекції стосунків з дітьми, розвиток емпатії та взаєморозуміння.

2. Сімейні консультації: допомога сім'ям у подоланні кризових моментів та конфліктів, навчання способам вирішення конфліктів без агресії.

4. Соціальна корекція.

1. Соціальна адаптація: підготовка до взаємодії з різними соціальними групами, навчання формальним і неформальним нормам поведінки в різних контекстах (школа, групи однолітків, родина).

2. Міжгрупова корекція: робота з групами, що мають труднощі в спілкуванні через соціальні бар'єри (наприклад, міжкультурні або міжкласові стосунки).

Приклади корекційних програм:

1. Програма «Школа емоційного інтелекту» - курс для підлітків, орієнтований на розвиток емоційної свідомості, здатності до саморегуляції та позитивних міжособистісних відносин.

2. Програма «Соціальна адаптація для підлітків» - тренінг для підлітків, які мають труднощі в інтеграції в групу, навчає взаємодії в колективі.

3. Програма «Дружба та взаємопідтримка» - групова програма, спрямована на розвиток дружніх стосунків серед підлітків, поліпшення навичок спільної роботи та розв'язання конфліктів[4].

Практичне заняття 12.

Психокорекція міжособистісних відносин у дитячо-юнацькому віці.

План практичного заняття

1. Причини проблем у міжособистісних відносинах у дітей та підлітків та основні завдання психокорекційної роботи з міжособистісними відносинами.
2. Методи психокорекції міжособистісних відносин.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з особливостями розвитку міжособистісних відносин у дитячо-юнацькому віці.
2. Обговорення питання: «Причини проблем у міжособистісних відносинах у дітей та підлітків та основні завдання психокорекційної роботи з міжособистісними відносинами».
 1. У чому полягають особливості міжособистісних стосунків у різні вікові періоди?
 2. Які причини найбільш часто призводять до труднощів у спілкуванні?
 3. Які наслідки має дефіцит навичок соціальної взаємодії?
3. Обговорення питання: «Методи психокорекції міжособистісних відносин».
 1. Які методи психокорекції міжособистісних відносин є найбільш доцільними?
 2. Чи можливе поєднання методів?
4. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 12.

Психокорекція міжособистісних відносин у дитячо-юнацькому віці.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферат або доповідь за темою: «Методи покращення міжособистісної взаємодії в підлітковому середовищі».
2. Виконати практичні завдання (на вибір):

Завдання 1. Створити психологічний портрет дитини (підлітка) з проблемами у стосунках. Визначити основні чинники, які формують труднощі.

Завдання 2. Провести міні-опитування серед однокласників (анонімно): «Які труднощі у спілкуванні виникають найчастіше?». Проаналізувати результати.

Література:

Основна: 1, 2, 4, 6, 7, 9.

Допоміжна: 1, 4, 6, 19, 22, 24.

Практичне заняття 13.

Психокорекція поведінки в дитячо-юнацькому віці.

План практичного заняття

1. Особливості поведінки у дитячо-юнацькому віці.
2. Методи психологічної корекції поведінки.

Хід практичного заняття:

1. Вступне слово викладача. Ознайомлення з основними аспектами психокорекції поведінки в дитячо-юнацькому віці.

2. Обговорення питання: «Особливості поведінки у дитячо-юнацькому віці».

1. Чи згодні Ви з висловом, що поведінка - це дзеркало внутрішнього стану?
2. Чи впливає середовище на формування поведінкових реакцій?
3. Які види порушень поведінки найчастіше спостерігаються у шкільному віці?

3. Обговорення питання: «Методи психологічної корекції поведінки».

1. Яка різниця між девіантною поведінкою, агресією, гіперактивністю?
2. Чому важливо розмежовувати педагогічну і психологічну корекцію?
4. Заключне слово викладача. Підведення підсумків заняття, запитання-відповіді, оголошення оцінок, пояснення завдань до самостійної роботи.

Самостійна робота 13.

Психокорекція поведінки в дитячо-юнацькому віці.

Завдання:

1. Підготувати на вибір реферат або доповідь за темою: «Мій підхід до корекції деструктивної поведінки у підлітків».

2. Виконати практичні завдання (на вибір):

Завдання 1. Ознайомитись із методикою: «АВС-аналіз поведінки» та підготувати коротке резюме.

Завдання 2. Розроити фрагмент поведінкового контракту для дитини з агресивною поведінкою з метою саморегуляції.

Література:

Основна: 1, 2, 4, 6, 7, 9.

Допоміжна: 1, 4, 6, 10, 19, 22, 24.

**Зразки тестових завдань
з курсу «Основи психокорекції»:**

1. Що таке психокорекція?

- А. Метод лікування психічних захворювань;
- Б. Навчання пацієнта навичкам виживання;
- В. Система психологічних впливів, спрямованих на зміну особистісних особливостей;
- Г. Фізіотерапевтичний вплив на мозок.

2. Основною метою психокорекції є:

- А. Вилікувати хронічні хвороби;
- Б. Формування професійних навичок;
- В. Зміна або гармонізація особистості;
- Г. Розвиток креативного мислення.

3. Автором концепції раціонально-емотивної психотерапії є:

- А. З. Фрейд;
- Б. А. Бек;
- В. К. Роджерс;
- Г. А. Елліс.

4. Який метод не належить до психокорекційних?

- А. Аутогенне тренування;
- Б. Медикаментозне лікування;
- В. Ігрова терапія;
- Г. Арт-терапія.

5. До основних напрямів психокорекції відносяться:

- А. Медична, фармакологічна, мануальна;
- Б. Психоаналітична, поведінкова, гуманістична;
- В. Кібернетична, біологічна, фізіологічна;
- Г. Психіатрична, юридична, естетична.

6. Метод «використання казки» у психокорекційній роботі називається:

- А. Ігрова терапія;

- Б. Арт-терапія;
- В. Казкотерапія;
- Г. Символдрама.

7. У психокорекції дітей найчастіше застосовується:

- А. Гештальт-терапія;
- Б. Поведінкова терапія;
- В. Ігрова терапія;
- Г. Електрошокова терапія.

8. У чому полягає принцип добровільності в психокорекції?

- А. Клієнт повинен платити за кожну консультацію;
- Б. Клієнт має право на примусове лікування;
- В. Психокорекція можлива лише за згодою клієнта;
- Г. Психолог призначає процедури самостійно.

9. Термін «ресурсний стан» у психокорекції означає:

- А. Ступінь фізичної витривалості;
- Б. Наявність достатніх коштів для терапії;
- В. Стан внутрішньої мобілізації для подолання труднощів;
- Г. Рівень інтелекту.

10. Символдрама як метод психокорекції використовує:

- А. Сновидіння клієнта;
- Б. Образи, що виникають у процесі візуалізації;
- В. Логічне мислення;
- Г. Фізичну активність.

11. Основою гуманістичної психокорекції є:

- А. Пошук і усунення витіснених спогадів;
- Б. Підвищення медикаментозної мотивації;
- В. Розкриття потенціалу особистості;
- Г. Примусова поведінкова корекція.

12. Який з методів належить до арт-терапії?

- А. Групова дискусія;

- Б. Рольова гра;
- В. Малювання емоцій;
- Г. Виконання інструкцій.

13. Що є ключовим фактором успішної психокорекції?

- А. Сила волі клієнта;
- Б. Емоційна підтримка, безоцінне прийняття;
- В. Кількість сеансів;
- Г. Освіта клієнта.

14. При якій формі терапії застосовують принцип «тут і тепер»?

- А. Когнітивно-поведінкова терапія;
- Б. Гештальт-терапія;
- В. Психоаналіз;
- Г. Символдрама.

15. Як називається короткострокова, структурована психокорекція, спрямована на зміну думок?

- А. Психодрама;
- Б. Когнітивна терапія;
- В. Гіпноз;
- Г. Біофідбек.

16. В якому віці найбільш ефективно застосовувати ігрову терапію?

- А. Від 0 до 3 років;
- Б. Від 3 до 10 років;
- В. Від 11 до 17 років;
- Г. Від 18 років.

17. Який метод психокорекції використовує аналіз снів і вільних асоціацій?

- А. Поведінкова терапія;
- Б. Психоаналіз;
- В. Арт-терапія;
- Г. Логотерапія;

18. Яке з наведених понять не стосується психокорекційної діяльності?

- А. Терапевтичний альянс;
- Б. Психічний ресурс;
- В. Хірургічне втручання;
- Г. Когнітивна реструктуризація;

19. У чому полягає роль психолога у психокорекції?

- А. Давати готові поради;
- Б. Здійснювати діагностику і психічне лікування;
- В. Створити умови для особистісного зростання клієнта;
- Г. Контролювати поведінку клієнта.

20. До невербальних методів психокорекції належать:

- А. Ведення щоденника;
- Б. Музикотерапія, танець, малювання;
- В. Робота з текстами;
- Г. Вивчення інструкцій.

Ключ правильних відповідей:

№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь
1.	В	6.	В	11.	В	16.	Б
2.	В	7.	В	12.	В	17.	Б
3.	Г	8.	В	13.	Б	18.	В
4.	Б	9.	В	14.	Б	19.	В
5.	Б	10.	Б	15.	Б	20.	Б

ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

З ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ»

1. Що таке психокорекція?
2. У чому полягає мета психокорекції?
3. Назвіть основні завдання психокорекційної роботи.
4. Які принципи психокорекції є основоположними?
5. Чим відрізняється психокорекція від психотерапії?
6. Що таке психокорекційна інтервенція?
7. Які методи належать до класичних психокорекційних підходів?
8. Які види психокорекції існують?
9. Як класифікуються психокорекційні методи?
10. Які є етапи психокорекційного процесу?
11. Що таке психокорекційний підхід?
12. В яких випадках застосовується індивідуальна психокорекція?
13. В яких випадках доцільна групова психокорекція?
14. Що таке когнітивна реструктуризація?
15. Назвіть відомі теоретичні школи психокорекції.
16. У чому полягає гуманістичний підхід у психокорекції?
17. Які функції виконує психолог у психокорекції?
18. Що таке внутрішній ресурс особистості в психокорекції?
19. У чому полягає поняття «адаптація» у контексті психокорекції?
20. Як визначається ефективність психокорекційної програми?
21. Що таке арт-терапія?
22. Які техніки використовуються в арт-терапії?
23. Що таке ігрова терапія?
24. Що таке казкотерапія?
25. Які техніки використовуються в казкотерапії?
26. У чому суть музикотерапії?
27. Що таке пісочна терапія?
28. Опишіть символдраму як метод психокорекції.

29. Що таке тілесно-орієнтована терапія?
30. Які вправи використовуються у тілесно-орієнтованій терапії?
31. Які техніки характерні для гештальт-підходу?
32. Що таке психодрама?
33. У чому суть метафоричних карт?
34. Як використовують медитацію в психокорекції?
35. Що таке дихальні вправи і в чому їхній ефект?
36. Як працюють техніки релаксації?
37. Що таке когнітивно-поведінкова корекція?
38. Які прийоми застосовуються у КПТ?
39. Як працюють техніки саморегуляції?
40. У чому переваги малювання мандал?
41. Які особливості психокорекції дітей дошкільного віку?
42. Які методи ефективні для дітей молодшого шкільного віку?
43. Як змінюється психокорекція в підлітковому віці?
44. Які психокорекційні підходи до юнацтва?
45. Які методи ефективні у роботі з дорослими клієнтами?
46. Як проводиться психокорекція для людей похилого віку?
47. У чому специфіка психокорекції дітей з ЗПР?
48. Які прийоми ефективні при роботі з гіперактивними дітьми?
49. Які труднощі виникають у роботі з підлітками?
50. Як адаптувати психокорекцію під вікові потреби клієнта?
51. Що таке емоційна регуляція у дітей?
52. Які вправи сприяють розвитку самоконтролю?
53. Як працювати з тривожними дітьми?
54. Як проводиться робота з агресивними дітьми?
55. У чому полягає корекція аутистичних проявів?
56. Як підтримувати емоційний інтелект у дітей?
57. Як навчити підлітків саморефлексії?
58. Які вправи знімають шкільну тривожність?

59. Як формувати впевненість у дитини?
60. Як визначити, що метод корекції працює?
61. Як створити безпечний простір для психокорекції?
62. Як формулювати мету корекційної програми?
63. Що таке діагностичний етап психокорекції?
64. Які методи діагностики доцільні перед початком роботи?
65. Які ознаки мотивації клієнта до змін?
66. Як розпізнати опір у психокорекції?
67. Що таке «контейнерування» емоцій?
68. Які техніки використовуються при панічних атаках?
69. Що таке «техніка порожнього стільця»?
70. Як працювати з травмою втрати?
71. Що таке «віконце толерантності»?
72. Як підтримати клієнта в кризі?
73. Що таке «позитивна переоцінка»?
74. Як коригувати низьку самооцінку?
75. Як допомогти клієнту формувати здорові кордони?
76. У чому суть «техніки заземлення»?
77. Що таке перенесення і контрперенесення?
78. Як будувати терапевтичний альянс?
79. Що таке «синдром вигоряння» і як з ним працювати?
80. Як уникати емоційного вигорання у психолога?
81. Які етичні принципи важливі у психокорекції?
82. Що таке конфіденційність?
83. Як працювати з клієнтом, який не готовий до змін?
84. Які обмеження ролі психолога в психокорекції?
85. Як попередити емоційне виснаження в роботі?
86. Що таке супервізія і навіщо вона потрібна?
87. Як проводити корекційну роботу в закладах освіти?
88. У чому різниця між консультуванням і корекцією?

89. Що таке межі професійної компетентності?
90. Як вибрати адекватний метод корекції?
91. Як оцінити динаміку змін у клієнта?
92. Що таке психоедукація і як її застосовувати?
93. Як працювати з сім'єю клієнта?
94. Як встановити контакт з «важким» клієнтом?
95. Які є форми документації психокорекційної роботи?
96. Які навички повинен мати психолог-коректор?
97. У чому ризики неетичної поведінки психолога?
98. Яке значення має самоаналіз у роботі психолога?
99. Як працювати з мотивацією клієнта?
100. Яке значення має зворотний зв'язок у психокорекції?

ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів до виконання конкретної роботи. При поточному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою літературою, знання матеріалу, продемонстрованого у виконаних індивідуальних завданнях; обґрунтованість висновків, а також самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалів; активність та систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань, тестів, експрес-опитувань тощо.

Форми проведення поточного контролю: усне опитування здобувачів, вирішення практичних завдань, тестові завдання (для зацікавленості у навчанні, розвитку здібностей здобувачів може бути передбачено виконання інших, індивідуальних для кожного здобувача завдань).

Проміжний контроль проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоюваності здобувачів відповідного об'єму опрацьованого та вивченого матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань. Форми проведення проміжного контролю: контрольна робота, експрес-контроль на лекціях, тестове опитування, співбесіда (усне спілкування).

Підсумковий контроль у формі екзамену.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ

Оцінка виставляється за національною чотирибальною шкалою: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно». При оцінці за основу слід брати повноту і правильність виконання завдань.

1. Оцінка «5» (відмінно) ставиться в тому разі, коли відповідь здобувача правильна, повна, послідовна, логічна; здобувач впевнено володіє фактичним матеріалом з усього курсу, вміє застосовувати його щодо конкретно поставлених завдань.

2. Оцінка «4» (добре) ставиться в тому разі, коли відповідь правильна, послідовна, логічна, але здобувач допускає у викладі окремі незначні пропуски фактичного матеріалу вміє застосувати його щодо конкретно поставлених завдань.

3. Оцінка «3» (задовільно) ставиться у тому разі, коли здобувач володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

4. Оцінка «2» (незадовільно) ставиться в тому разі, коли здобувач виявляє незнання більшої частини фактичного матеріалу або відмовляється відповідати на поставлені питання.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E	Незадовільно	Не зараховано
35-59	Fx		
1-34	F		

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти щодо опанування навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія».

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

ОСНОВНІ:

1. Браницька Т. Р., Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум. Вінниця: Вид-во КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. 131 с.
2. Горленко В. М., Марухина І. В., Панок В. Г. та ін. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти. Київ: Ніка-Центр, 2021. 168 с.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. 2-ге вид., перероб. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
4. Кузікова С. Б. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2021. 280 с.
5. Курило В. О. Клінічна медична психологія : навчальний посібник /В. О. Курило. Львів : Видавець Марченко, 2020. 48 с.
6. Махній М. М. Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми. Чернігів: «Десна Поліграф», 2022. 216 с.
7. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Т11 Теоретичні питання вікової психології : навчальний посібник для закладів вищої освіти; 2-е вид., випр. і доповн. / В. П. Пісоцький, А. М. Горянська. 2023. 232 с.
8. Співак Л., Османова А. Психодіагностика в клінічній психології. Київ: Університет «Україна», 2023. 228 с.
9. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Психологічна реабілітація дітей та підлітків після травмуючих подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 210 с.
10. Чернобровкіна В. А., Сіквеленд Й., Ареллано Лорентцен К. Е. Суїцидологія і превенція суїциду: методичні матеріали до навчального курсу. Київ: Дискурсус, 2022. 78 с.

ДОПОМІЖНІ

1. Богданова І.М. Розвиток дрібної моторики у дітей дошкільного віку». К.: Літера, 2018.
2. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 261 с.
3. Бочелюк В. Й. Психологічна реабілітація осіб з обмеженими можливостями. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 220 с.
4. Іванова О. В., Москалюк Л. М., Корсун С. І. Психологія: вступ до спеціальності: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 183 с.
5. Іванова О. В., Москалюк Л. М. Психологічна діагностика в освітньому процесі. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 200 с.
6. Горленко В. М., Панок В. Г. Психологічний супровід учнів з особливими освітніми потребами. Київ: Ніка-Центр, 2020. 160 с.
7. Гресь А. Школа навиворіт. Що робити, якщо...? Ситуації, які можуть трапитися з дитиною в школі. Харків: Основа, 2019. 80 с.
8. Гуртовенко Н. Теоретико-методологічне обґрунтування особистісної мінливості в сучасній психологічній літературі : Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 8–13.
9. Гуртовенко Н. Психологічні особливості національної самосвідомості здобувачів вищої освіти. : Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 14–23.
10. Джежик О.В., Татьянчиков А.О., Бакурідзе Н.Г. Курс «Основи психокорекції» як складова професійної підготовки фахівців-психологів за європейськими освітніми стандартами. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 2. Серія «Психологія». С. 87-90.
11. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.

12. Климчук В. О. Соціально-психологічні аспекти мотивації особистості. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 280 с.
13. Книш А. Є., Борецько Н. Ю. Психокорекція тривожності у студентів під час війни. У збірнику: Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я: тези доп. 32-ї міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD–2024. Харків: НТУ «ХП», 2024. С. 1135.
14. Коробка Л. М., Васютинський В. О., Вінков В. Ю. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
15. Коробка Л. М. Психологічна підтримка учасників АТО та їх родин. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 240 с.
16. Короход Я. Д. Основи психологічної допомоги, психоконсультування та психокорекції : навчально-методичні рекомендації (для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / Я. Д.Короход, К. П. Лазор. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія». Фенікс, 2021. 72 с.
17. Крупельницька Л. Ф. Психологічна практика у постнекласичній парадигмі. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2017. 290 с.
18. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції: навчально-методичні рекомендації. Одеса: Фенікс, 2020. 40 с.
19. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2020. 304 с.
20. Левіна О.М. Зорово-моторна координація у дітей: розвиток, діагностика, корекція». Харків: Основа, 2020.
21. Романовська Д. Д. Соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби закладів освіти. У збірнику: Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: збірник матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2024. С. 435–440.

22. Сенсорна інтеграція: підходи до розвитку / Упоряд. М.Л. Смірнова. К.: Педагогічна думка, 2019.
23. Смаль Л. І. Настільна книга практичного психолога ПТНЗ. Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2019. 250 с.
24. Татьянчиков А.О. Основи психокорекції: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології). Одеса : Фенікс, 2021. 40 с.
25. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
26. Ткачук І. І. Активація особистісних ресурсів старшокласників у поствоєнний період в умовах війни. У збірнику: Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: збірник матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2024. С. 535–543.

РЕСУРСИ ВІДКРИТОГО ДОСТУПУ:

1. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.
2. <https://dspace.onua.edu.ua> - Репозитарій (відкритий електронний архів) Національного університету «Одеська юридична академія».
3. <https://lib.iitta.gov.ua/view/divisions/ins=5Fspe=5Fped/> – Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України
4. www.dnrb.gov.ua/ – Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського.
5. <https://www.apa.org> - American Psychological Association (APA).
6. <https://www.efpa.eu> - European Federation of Psychologists' Associations.
7. <https://iaapsy.org> - International Association of Applied Psychology.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Ольга Володимирівна Джежик
Ніна Григорівна Бакурідзе

ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія» / С4 «Психологія»

Електронне видання

В авторській редакції