

## СУЧАСНИЙ ПІДХІД У ВИКОРИСТАННІ МЕТОДІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

### **Абрамян Н.Д. Сучасний підхід у використанні методів психокорекції та консультування підлітків**

Підлітковий вік є складним періодом становлення особистості, що супроводжується кризами самовизначення та зміною взаємин з навколишнім світом, що обумовлює методи надання психологічної допомоги під час консультативної та корекційної роботи з підлітками. Сферою впливу у психологічному консультуванні підлітків є їх психологічне здоров'я, яке визначає такі завдання психологічного консультування: навчання позитивного ставлення до себе і прийняття інших; розвиток рефлексивних навичок; формування потреби в саморозвитку. Завданнями психокорекційної роботи з підлітками є виправлення недоліків розвитку пізнавальної, емоційної, поведінкової сфери здорової особистості, спрямування її до саморозвитку та активності при розв'язанні проблем, які виникають. Основними формами консультативної і корекційної роботи є індивідуальні бесіди і групові заняття з підлітками, а також виконання домашніх завдань, які рекомендуються психологом у процесі взаємодії з конкретним учнем або групою підлітків. Умовами психологічного консультативного контакту з підлітками є добровільність, конфіденційність і відповідальність. Під час консультативної та психокорекційної діяльності з підлітками психолог користується арсеналом методів, зумовлених цілями такої роботи. Для індивідуальної роботи з підлітками психолог застосовує методи роз'яснення переживань і почуттів, триступеневу модель зміни паттернів мислення, рефреймінг, активне інструктування та внутрішнє самоінструктування, тренування наполегливості, тренування самоконтролю, планування тощо. Ефективними

методами групової роботи психолога з підлітками є: емоційний тренінг поведінки, моделювання, репетиція поведінки та програвання ролей, арт-терапія, аутогенне тренування, психогімнастика.

**Ключові слова:** підлітки, психологічне консультування, психокорекція, методи, індивідуальна і групова робота, тренування самоконтролю, планування, моделювання, арт-терапія, психогімнастика.

### **Абрамян Н. Д. Современный подход к использованию методов психокоррекции и консультирования подростков**

Подростковый возраст – сложный период становления личности, сопровождающийся кризисами самоопределения и изменением отношений с окружающим миром, что обуславливает методы оказания психологической помощи в ходе консультативной и коррекционной работы. Сферой влияния в психологическом консультировании подростков является психологическое здоровье, которое определяет следующие задачи психологического консультирования: обучение положительному самоотношению и принятию других; развитие рефлексивных навыков; формирование потребности в саморазвитии. Задачи коррекционной работы с подростками предполагают исправление недостатков развития познавательной, эмоциональной, поведенческой сферы здоровой личности, направление ее к саморазвитию и активности в решении возникающих проблем. Основными формами консультативной и коррекционной работы являются индивидуальные беседы и групповые занятия с подростками. К условиям психоконсультативного контакта с подростками относятся добровольность, конфиденциальность и ответственность. В ходе консультативной и психокоррекционной деятельности психолог пользуется арсеналом методов, обусловленных целями работы. Для индивидуальной работы с подростками психолог применяет методы разъяснения переживаний и чувств, трехступенчатую

модель изменения паттернов мышления, рефрейминг, активное инструктирование и самоинструктирование, тренировку настойчивости и самоконтроля, планирование и проч. Эффективными методами групповой работы психолога с подростками являются: эмоциональный тренинг поведения, моделирование, репетиция поведения и проигрывания ролей, арт-терапия, аутогенная тренировка, психогимнастика.

**Ключевые слова:** подростки, психологическое консультирование, психокоррекция, методы, индивидуальная и групповая работа, тренировка самоконтроля, планирование, моделирование, арт-терапия, психогимнастика.

### **Abramyan N.D. Modern approach use of methods of psychocorrection and counseling in adolescence.**

Adolescence is a difficult period in the formation of personality, accompanied by crises of self-determination and a change in relationships with the surrounding world, which determines the methods of providing psychological assistance in the course of counseling and correctional work with adolescents. The sphere of influence in the psychological counseling of adolescents is psychological health, which defines the following tasks of psychological counseling: teaching positive self-attitudes and accepting others; developing reflexive skills; formation of the need for self-development. The tasks of psychocorrection work with adolescents suggest correcting the violations in the development of the cognitive, emotional, behavioral sphere of a healthy person, directing it to self-development and activity in solving emerging problems. The main forms of counseling and correction work are individual conversations and group activities with adolescents, and homework tasks, used to work with a particular adolescent or group of adolescents. Terms of psychological counseling contact with adolescents are voluntary, confidentiality and responsibility. During counseling and psychocorrectional activities with adolescents, the psychologist uses an arsenal of methods, determined by the goals of such work. For individual work with adolescents, the psychologist

applies methods for explaining feelings, a three-stage model for changing patterns of thinking, reframing, active instruction and internal self-instruction, training perseverance and self-control training, planning, etc. Effective methods for group work of a psychologist with adolescents are: emotional training of behavior, modeling, rehearsal of behavior and playing roles. Effective methods in the practice of psychological correctional work with adolescents also include: art therapy, autogenic training, psychogymnastics (non-verbal method of group work).

**Key words:** adolescents, psychological counseling, psychocorrection, methods, individual and group work, self-control training, planning, modeling, art therapy, psychogymnastics.

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік відрізняється від усіх інших етапів становлення особистості динамічним розвитком, специфічними кризами і потребами індивіда, що обумовлюють особливості надання йому психологічної допомоги.

Сучасна вчена І. Булах зазначає, що саме підлітковий вік є одним з найважливіших і найскладніших етапів життя людини, оскільки в ньому багато джерел і починань усього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, критичний, важкий і, виявляється, довший, ніж інші періоди, залежить від реальностей навколишньої дійсності [4, с. 5].

Схожі наукові думки висвітлює Н. Дмитрішена, котра вважає, що особистість підлітка значно переживає труднощі свого віку, і намагається виконати низку найважливіших психологічних завдань: по-перше, відокремитися від батьків через засоби автономії; по-друге, усвідомити себе та власну стать; по-третє, відкрити для себе світ інших людей на основі інтимно-особистісного спілкування [7, с. 17].

Вищезазначене й обумовлює важливість і напрями консультативної допомоги підліткам. За даними Ю. Алексеєвої, у процесі консультування підлітки частіше розраховують на пряму пораду, однак рекомендації, запропоновані психологом,

повинні спонукати підлітків самостійно шукати оптимальне рішення власних проблем. Складність консультування підлітків полягає ще й у тому, щоб, не нав'язуючи власної думки, психолог обережними висловлюваннями міг знайти твердість і визначеність власних позицій [2, с. 7].

**Аналіз наукових досліджень.** Питання психологічного консультування впродовж останніх років привертає увагу науковців (Г. Бурменська, І. Дубровіна, О. Карабанова, В. Острова, В. Панок та ін.). Основи індивідуального та групового консультування клієнтів різних вікових і соціальних статусів відображені в працях О. Бондаренка, Ф. Василюка, С. Васьківської, З. Кісарчук, Т. Титаренко, Т. Яценко та ін. Специфіка різних психолого-педагогічних труднощів, що стимулює клієнтів звернутися до психолога-консультанта, описується в дослідженнях Ю. Альошиної, Р. Мея, К. Рудестама, О. Сапогової, Н. Чепелевої, Л. Шнейдер та ін.

Методологія, методи та технології консультативної роботи висвітлено в працях А. Богарта, Дж. Годда; теоретико-методологічні питання консультативної психології на вітчизняних теренах узагальнено О. Бондаренком, Т. Титаренко; психологічні консультації учнів в умовах діяльності загальноосвітньої школи описано С. Васьківською, І. Малкіною-Пих; питання ефективності психокорекції емоційного та поведінкового розвитку учнів знайшли висвітлення в публікаціях І. Дубровіної, С. Максименка та інших науковців.

Крім того, нині науковцями виділені прийоми та способи впливу, які застосовуються для проведення психокорекційної роботи (С. Бажутіна, І. Булах, Г. Вороніна); розроблені методи психокорекції, що впроваджуються в практику (О. Бондаренко, Ю. Демьянов, Р. Немов та ін.)

Однак проблеми сучасних підлітків потребують сучасних методів їх розв'язання та надання якісної психологічної допомоги, що стимулюватиме підростаючих осіб до самостійного та відповідального розв'язання ситуацій, які виникають. Відповідно до вищевказаного **метою статті є**

розгляд сучасних підходів до використання методів психокорекції та консультування підлітків.

**Виклад основного матеріалу та результати досліджень.** Психологічне консультування посідає одне з провідних місць у роботі практичного психолога з підлітками. Ю. Алексеева зазначає, що консультування припускає аналіз психологічного розвитку підлітка не тільки у віковому аспекті, але й щодо змінювання його індивідуально-типологічних особливостей [2, с. 5].

Разом з тим, у підлітковому віці важливим видом психологічної допомоги є корекція. На думку Г. Заїкіної та В. Лобанової, нині психокорекція – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини за допомогою спеціальних заходів психологічного впливу. При цьому дослідниці зауважують, що впливу психокорекційних заходів підлягає фізично і психічно здорова людина, у якої в житті виникли проблеми психологічного чи поведінкового характеру [8, с. 45].

При цьому дослідниця Ю. Алексеева підкреслює, що аспекти психологічного консультування, які зорієнтовані на розв'язання проблеми дорослих людей, не можуть бути застосовані в роботі з особистістю підлітка, оскільки в такому випадку не враховується специфіка його розвитку відповідно до вікових можливостей [2, с. 5].

Сучасним підліткам можливо здається, що вони в змозі розв'язувати найрізноманітніші складні ситуації, бути відповідальними та незалежними у власних діях, поведінці, діяльності, але насправді, вони очікують допомоги з боку інших. З огляду на це, актуальною постає проблема створення умов для спільної співпраці та надання психологічної допомоги підліткам, у яких простежуються негативні прояви в поведінковій сфері та водночас з'ясування шкільним психологом суперечностей внутрішнього бачення власного «Я» підростаючої особистості [10, с. 112].

Сферою впливу у психологічному консультуванні підлітків є їх психологічне здоров'я, яке визначає такі завдання психологічного консультування, як навчання позитивного ставлення до себе і прийняття інших; навчання рефлексивних умінь; формування потреби у саморозвитку (О. Хухлаєва).

При цьому, як зазначає Ю. Алексеева, основними умовами контакту з підлітком є добровільність, конфіденційність і відповідальність. Підліток повинен бути впевненим, що психолог не використає проти нього все те, що повідомлялося під час консультативної зустрічі, і що зміст бесід з ним не стане відомим нікому. Психологу важливо взаємодіяти з підлітком із позиції прийняття останнього, причому незалежно від того, що він говорив і як діяв, тобто, які б провини не зробив [2, с. 9].

Основними формами консультативної роботи є індивідуальні бесіди і групові заняття з підлітками, а також виконання домашніх завдань, які рекомендуються психологом у процесі взаємодії з конкретним учнем або групою підлітків [2, с. 10].

Українські психологи В. Панок та В. Острова у своїх дослідженнях звертають увагу на те, що індивідуальне консультування може виконувати не лише функцію психологічної підтримки, а й просвіти та психологічного забезпечення навчально-виховного процесу, зокрема сприяти полегшенню адаптації учнів до умов навчання тощо [14, с. 108].

Так, під час індивідуальної психолого-педагогічної консультації психолог може здійснювати інформування учня (надання інформації за результатами психодіагностичного дослідження); корекцію (впливати на зміну ставлення учня до себе, його ставлення до певних видів навчальної діяльності чи обставин) [1, с. 13].

За твердженням Л. Пляки, індивідуальні консультації психолога допомагають учням позбутися таких психічних станів, як тривожність, страх, стрес, депресія тощо [15, с. 228].

Паралельно з індивідуальними консультаціями проводиться групова робота, під час якої у підлітків виникають нові питання або потреба говорити про власні складні ситуації [2, с. 10].

Групова робота, яка за формою і силою психокорекційних впливів має власні особливості, є важливим напрямом психологічного консультування підлітків. Проведення групових занять веде до розвитку в підлітків почуття належності до групи, довіри до її учасників, сприяє посиленню самоусвідомлення. У процесі занять психологом надається інформація про труднощі міжособистісних взаємодій між підлітками, повідомляється про моральні конфлікти, які виникають між ними, уточнюються причини їх неконструктивної поведінки. Тренінгові заняття дають можливість отримувати нову інформацію, що приводить до розширення уявлень підлітків про себе, зміни образу «Я», накопичення нового емоційного досвіду, а також можливість адекватно оцінювати власну моральну поведінку [2, с. 10].

Під час індивідуальної та групової консультативної і корекційної діяльності психолога з підлітками застосовуються різноманітні прийоми і методи. За даними Ю. Алексєєвої, індивідуальна робота в процесі консультування підлітків ґрунтується на використанні комплексу психокорекційних методів і технік залежно від складеного попередньо плану роботи над висловленими проблемами [2, с. 11].

До ефективних напрямів у консультуванні підлітків Г. Бурменська, О. Карабанова, Є. Захарова, Ю. Шевченко відносять когнітивне та когнітивно-біхевіоральне консультування, методи та прийоми яких забезпечують роботу зі зміни думок, почуттів та поведінки учнів. Дуже часто в процесі діалогічного спілкування з підлітками психолог-консультант використовує лише *загальні методи консультування*: уважне слухання (відкриті й закриті питання, заохочення, перефразування, відображення почуттів, значень), забезпечення прямого і непрямого впливу (директиви, інтерпретація, порада,



інформація, зворотний зв'язок, конфронтація, логічна послідовність).

За даними І. Булах, І. Бушай, Е. Помиткіна та інших, *методи індивідуальної консультативної роботи з підлітками* варіюються від емоційно-сугестивного до раціонального пояснення, з опорою на наукові факти. Під час індивідуальних бесід психолог, чітко аргументуючи обов'язки та межі прийнятної поведінки підлітка, використовує методи тренування самоконтролю, планування, систематизації, навчає учнів способів самоконтролю емоційного стану, використовує метод роз'яснення переживань і почуттів та ін. [5, с. 170].

Для розвитку самосвідомості підлітків у процесі їх індивідуального консультування ефективним методом є *треступенева модель зміни паттернів мислення*, що належить до методів когнітивно-біхевіорального підходу. На думку І. Булах, В. Кузьменко, Е. Помиткіна та інших науковців, неконструктивні переконання підлітків часто лежать в основі їх особистісних проблем, що призводять до дезадаптації учнів у навчальному та життєвому середовищі. При цьому самі підлітки рідко усвідомлюють зумовленість такої дезадаптованої поведінки власними неконструктивними переконаннями, тому не здатні самостійно її змінити [5, с. 170].

Алгоритм роботи психолога з підлітком на основі використання даного методу зміни паттернів мислення передбачає три етапи (ступені): 1) застосовуючи методи активного слухання, психолог встановлює основні думки і переконання підлітка, виявляє в його висловлюваннях помилкові судження та ірраціональні переконання; 2) використовуючи навички впливу, психолог допомагає учню розпізнати помилкові паттерни мислення і знайти нову точку зору; 3) забезпечуючи зворотний зв'язок, психолог переконується, що його аргументи і докази прийняті підлітком і він готовий до зміни мислення, переоцінки переконань у напрямку більшої адекватності поглядів [5, с. 171].

Працюючи над корекцією емоційної сфери підлітків, розв'язуючи проблеми надмірних негативних переживань учнів, їх злості і гніву, агресії, гіпертрофованої провини, психолог може використовувати **метод рефреймінгу**. Насамперед психолог допомагає підліткам уточнювати значущість, що лежить у підґрунті їхніх почуттів. Далі за допомогою методу рефреймінгу психолог зменшує емоційну напруженість, що відбувається за рахунок зміни сприйняття підлітком тих проблем або ситуацій, які є джерелом цих переживань. Цей метод допомагає підліткам осмислити й позитивно подивитися на ситуацію або причину тієї чи іншої події. Зміна точки зору допомагає підліткам зрозуміти, як по-іншому реагувати на ситуацію і змінити або приглушити почуття та переживання, що супроводжують її. Учням пропонується ідентифікувати власні негативні переживання, думки або почуття, потім знайти в них щось позитивне і зосередитися на цьому, а надалі об'єднати позитивні й негативні переживання [5, с. 171].

Зазначимо, що метод рефреймінгу ефективний як в індивідуальній консультативній роботі з підлітками, так і під час групової тренінгової роботи, що передбачає виявлення негативних почуттів і переживань учнів та їхню зміну, групове обговорення, набуття досвіду розв'язання схожих проблем серед однолітків.

Ефективним методом у консультативній роботі з підлітками, що сприяє зміні їх переконань і поведінки, а отже, виконує корекційну роль, є *планування*, що полягає в заохоченні підлітків до оцінювання своєї поведінки, наданні допомоги в складанні плану своїх дій для досягнення мети, з'ясуванні того, що допомагає і що заважає їм у пошуку альтернативних дій і виконанні плану. Використовуючи даний метод, психолог пояснює підлітку, що план повинен бути чітким, простим, конкретним: що будеш робити, де, як, коли і навіть. Підлітка підводять до взяття на себе зобов'язань з метою виконання розробленого плану, який має бути реалістичним. Для усвідомлення підлітком того, що він несе відповідальність за

свою поведінку, консультант працює з його «Я - висловлюваннями», намагаючись підвести підлітка до зміни формулювань «я не можу» на «я не хочу», щоб він усвідомив власну відповідальність за виконувану діяльність і вчинки [5, с. 172].

В індивідуальній консультативній роботі з підлітками, які мають труднощі в регуляції поведінки, психолог використовує *методи активного інструктування та самоінструктування* (за Д. Мейхенбаумом). З метою корекції неадекватних форм поведінки психолог, використовуючи даний метод, навчає підлітків аналізу ситуацій, планування рішень, контролю за ходом виконання цих рішень, а також уміння кінцевої оцінки отриманого результату. Послідовність етапів психологічної роботи включає: фазу моделювання (психолог ставить завдання та озвучує, що треба зробити, виконує його); фазу спільного виконання завдання, фазу вербалізованого самостійного виконання підлітками дії і, нарешті, фазу «прихованого» виконання завдання у внутрішньому плані. Саме так забезпечується інтеріоризація зовнішнього діалогу, що заміняє дезадаптивний внутрішній діалог підлітка. На думку І. Булах, І. Бушай та інших науковців, крім питань-завдань у даному діалозі психолога з підлітком важливі також і репліки схвалення, що використовуються для підтримки і подолання фрустрації («У тебе все вийде!», «Не хвилюйся, усе добре, тримай себе в руках»), оцінні висловлювання, які виконують функцію підкріплення («Ти все робиш правильно», «Молодець, що ти це зробив!») [5, с. 172].

Важливим методом у роботі з підлітками, які відчувають невпевненість у собі та потребують активної підтримки для зміни власних переконань і поведінки, корекції розвитку вольових процесів, є *«тренування наполегливості»*, що вчить учнів відстоювати власні права, переборюючи пасивність, почуття безпорадності, й одночасно навчає звертати увагу на бажання і почуття інших людей [5, с. 172].

Використання методу тренування наполегливості, за свідченням І. Булах, І. Бушай, Е. Помиткіна та інших науковців, відбувається впродовж двох фаз: дії і планування. Під час першої фази психолог вивчає поведінку підлітка та її наслідки, для цього використовує запитання, рольові ігри та перелік альтернатив поведінки, щоб надати більше наполегливості поведінці учня і допомогти йому досягти бажаного. На цій фазі роботи з підлітком психолог з'ясовує суперечність між дійсним та ідеальним станом, і коли сам підліток усвідомлює недостатність власної активності щодо наполегливого досягнення мети – психолог пропонує перейти до фази планування. Під час фази планування робота з підлітком орієнтована на майбутнє, при цьому психолог використовує навички впливу: директиви, поради, заохочення [5, с. 173].

У консультативній роботі з підлітками для розвитку їх навичок самоконтролю та досягнення поставлених цілей психолог використовує *метод «оволодіння послідовним систематичним самоконтролем»*. Цей метод ефективний як для індивідуальної, так і для групової роботи з учнями. Відпрацювання навичок самоконтролю починається із засвоєння підлітками слів, фраз, візуальних образів, жестів, що характеризують оптимальну поведінку, і добровільно включаються ними в щоденне життя. Далі, для формування і закріплення навичок самоконтролю, психолог навчає підлітків послідовно ставити запитання й інструктувати себе: 1) «Що зараз зі мною відбувається?»; 2) «Чого я дійсно хочу зараз?»; 3) «Що я раніше робив, щоб досягти того, чого дійсно хочу зараз?»; 4) «Що я можу зробити зараз з огляду на зовнішні умови і мої ресурси?»; 5) «Як співвідносяться досвід і реальність?»; 6) «Мій план, вибір – ... Прогноз – ... Я дозволяю собі – ...»; 7) «Я дію і повністю контролюю власні думки, слова, інтонації, стан тіла, подих, міміку, м'язовий тонус, рухи»; 8) «Я повністю контролюю процес досягнення мети і регулюю власний стан»; 9) «Результат – ..., оцінка – ..., висновок – ..., рішення про припинення або поновлення діяльності при

досягненні мети...»; 10) «Інформація для запам'ятовування – ...». Використання даного методу під час психологічної роботи допомагає підліткам навчитися стриманості та передбачення наслідків власних дій, спланувати власну активність, оволодіти навичками самоконтролю під час досягнення поставленої мети, визначити ресурси і можливості в досягненні успіху тощо [5, с. 173].

Український фахівець консультативної психології О. Бондаренко презентує сучасні техніки і методи психологічного консультування, що безпосередньо висвітлюють питання поведінкової (біхевіористичної) сфери особистості. О. Бондаренко виокремлює такі методи впливу, як систематична десенсибілізація, тренінг релаксації, аверсивна терапія, символічна економія, емоційний тренінг поведінки. Саме остання техніка або «тренінг адекватного саморозкриття», на його думку, передбачає навчання особистості адекватної поведінки, а також стану впевненості в собі в різних ситуаціях спілкування. Така техніка реалізується крізь призму рольової гри, у якій детально аналізуються певні фрагменти поведінки особистості [3, с. 91].

Важливе значення в наданні як індивідуальної, так і групової консультативної допомоги, проведенні корекційної діяльності мають *домашні завдання*. На думку Ю. Алексеєвої, домашні завдання мають значний потенціал для досягнення поставлених цілей психологічної роботи з підлітками, оскільки передбачають використання психотренінгових вправ у реальних життєвих ситуаціях, дозволяють активно впливати на вдосконалення здатності підлітків до саморегуляції моральної поведінки. Виконання домашніх завдань дає можливість розвивати когнітивні і поведінкові навички, які можна використовувати в повсякденному житті [2, с. 11].

Під час групової роботи з метою корекції поведінки підлітків психолог використовує також *методи моделювання*. На думку Ю. Алексеєвої, моделювання альтернативних життєвих ситуацій і їх групове обігрування у формі вправ і тренінгів

дозволяє розвивати та укріплювати когнітивні, емоційні й поведінкові нормативи для адекватного розв'язання моральної проблеми [2, с. 11].

За ствердженням О. Власової, розігрування рольових ситуацій з метою активного моделювання майбутньої поведінки вважається ефективним методом набування необхідних навичок соціально адаптивної поведінки серед підлітків. Умови організації рольової гри досить прості. Кількість учасників гри може бути меншою за кількість учасників групи. Найпростіше організувати гру з двома-трьома учасниками. Інші члени групи залишаються «глядачами, що співпереживають». Потім їм пропонується висловлювати власні думки про поведінку «акторів». Розігруються такі ситуації, як «Співбесіда з класним керівником», «На прийомі у психолога», «Зустріч із товаришами», «Розмова з молодшим братом». У тих випадках, коли вдається перебороти скутість учасників, їм притаманне емоційне блокування, виявляється несподівано великий обсяг інформації про підлітків, відкрито проявляються їхні щирі емоційні реакції, плани на майбутнє, ставлення до власної життєвої ситуації. На цій основі психологу доцільно разом з іншими учасниками спробувати скласти прогноз для кожного члена групи й обговорити його разом з іншими учасниками [6, с. 304].

За даними І. Булах, І. Бушай, Е. Помиткіна, для розвитку соціальних навичок поведінки підлітків у практиці консультування і психокорекції широко використовується *метод репетиції поведінки та програвання ролей*. Репетиції поведінки містять у собі багаторазові перевірки й навчання підлітків різноманітних реакцій, які могли б стати в нагоді у складних ситуаціях [5, с. 173].

Крім того, важливими та ефективними в практиці психологічної роботи з підлітками є психокорекційні методи: *арт-терапія* (ізотерапія, звукотерапія, колортерапія, казкотерапія, глинотерапія тощо), *ігротерапія*, аутогенне тренування, психогімнастика тощо [8, с. 45].

У наукових джерелах арт-терапію вважають методикою психокорекції за допомогою художньої творчості. Арт-терапія нині вважається одним з найм'якших, але ефективних методів, що використовуються психологами в роботі з дітьми і підлітками. Арт-терапія належить до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів, дає можливість будь-якій людині виразити власний внутрішній світ через творчість. При цьому, як зазначає М. В. Кисельова, важливо, що учень будь-якого віку самостійно, без допомоги фахівця, може займатись арт-терапією. Це допомагає розслабитися і зняти напруження [9, с. 25].

Класична арт-терапія включає в себе тільки такі візуальні види творчості, як живопис, графіка, фотографія, малювання та ліплення. Але сучасна арт-терапія налічує більше видів методик. До неї відносять також бібліотерапію, маскотерапію, казкотерапію, орігамі, драматерапію, музикотерапію, колоротерапію, фотовідеотерапію, пісочну терапію, ігротерапію тощо. Було розроблено і комплексний метод – арт-синтезтерапія. Він заснований на використанні поєднання живопису, віршування, драматургії і театру, риторики і пластики. Причому, кількість методик весь час збільшується [8, с. 46].

Незважаючи на простоту і доступність даного психокорекційного методу, арт-терапія має свої показання, до яких належать: неврози, підвищена тривожність, страхи, низька самооцінка, труднощі стосунків з навколишніми, депресії, стресові ситуації (серед них і родинні) тощо [8, с. 46].

Прийомами арт-терапії є малювання, моделювання з папером, фарбами, деревом, образні розмови, написання розповідей, спів, музика, виразні рухи тіла тощо. До арт-терапевтичних технік і прийомів роботи психолога з підлітками також відноситься використання фотографії. У роботі З.Крижановської наводиться вправа «Поштова скринька», що допомагає клієнту-підлітку побачити ситуацію з різних точок зору. Підлітку дається завдання сфотографувати звичайну поштову скриньку з найбільш можливих перспектив і принести

стенд з прикріпленими до нього фотографіями на наступну зустріч. Після того, як завдання виконано, підлітки і психолог обговорюють завдання і вивчають фотографії. Незабаром стає очевидно, що навіть знайомий предмет можна побачити з різних боків. Так само і проблеми підлітків можуть бути розглянуті більш, ніж з однієї точки зору. Обговорюючи отриманий досвід, підлітки можуть відкрити нові шляхи, скорегувати або повністю змінити власний підхід до розв'язання цих проблем [11, с. 82].

Велике значення як в індивідуальній, так і в груповій роботі з підлітками має *метод аутогенного тренування*, яке можна використовувати з метою усунення реакцій страху чи невпевненості в собі або надлишкової напруженості вихованців [6, с. 304].

Т. Федорченко пропонує використовувати метод аутогенного тренування в роботі психолога з підлітками, що спрямована на стимуляцію пошуку їх образу «Я» не стільки з метою зміни самої ситуації, скільки заради організації поведінки, що дає змогу зберегти самоповагу. Дослідниця пропонує таке формулювання для тренування сили волі, самовладання: «Я людина і тому не маю права дозволити собі залежати від обставин, як би вони не склались, я маю поводити себе гідно і довести (насамперед собі), що дійсно сильна і цільна людина, якою я себе уявляю». На її думку, використання даного тренування сприяє кращому пізнанню підлітками себе та підвищує їх віру в себе, у здатність управляти обставинами свого життя і досягати успіху в поставлених завданнях [16, с. 26].

*Психогімнастика* як невербальний метод групової роботи передбачає вираз переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміміки. Це метод реконструктивної психокорекції, мета якого – пізнання і зміна особистості клієнта [13, с. 227].

Психогімнастика включає в себе три частини, що характеризуються самостійними завданнями і власними методичними прийомами: підготовчу; пантомімічну; заключну.



Як звичайно, підготовча частина починається з вправ, спрямованих на розвиток уваги, на скорочення емоційної дистанції між учасниками групи, на розвиток співпраці і взаємодопомоги. Пантомімічна частина у психогімнастиці є найважливішою. Для цієї частини заняття обирають теми, які клієнти-підлітки можуть представити без допомоги слів. Зміст тем для пантоміми не обмежений і може бути орієнтований як на проблеми окремого підлітка, так і на проблеми всіх членів групи в цілому, тобто стосуватися міжособистісної взаємодії. Після виконання кожного пантомімічного завдання група обговорює побачене, відбувається емоційний обмін власними переживаннями, що виникли в процесі виконання завдання або спостереження за невербальною поведінкою інших, своїми асоціаціями, спогадами, досвідом. Матеріал, отриманий у ході виконання даних психогімнастичних завдань, може бути використаний для подальшої групової дискусії [13, с. 230-231].

Зазвичай результати психологічного індивідуального консультування учнів мають винятково індивідуальний характер завдяки власній специфіці, тому що залежать безпосередньо від самої особистості, її позитивної мотивації до процесу психологічної допомоги та уявлень про очікувані зміни внаслідок розв'язання труднощів і проблем, з якими звернувся підліток до психолога [1, с. 17].

Основним критерієм ефективності проведеної консультаційної роботи з підлітком О. Мозоль вважає наявність таких суттєвих особистісних перемін, які супроводжуються емоціями радості, задоволення, натхнення, поліпшення емоційного фону світовідчуття, самопочуття клієнта [12, с. 136].

Узагальнення результатів численних психологічних досліджень процесу індивідуального психологічного консультування (І. Малкіна-Пих, Р. Немов та ін.) показує, що ефективність процесу можна оцінити за такими критеріями, як наявність позитивних зрушень у житті клієнта за межами психологічного консультування; суб'єктивне задоволення

клієнта, що можна визначити також за показниками тестування або анкетування клієнта; точка зору психолога-консультанта.

**Висновки.** Підлітки відповідно до вікових характеристик свого розвитку потребують психологічної допомоги в становленні моральної самосвідомості, оволодінні навичок самоконтролю і регуляції емоційної та поведінкової сфери, підвищення самоповаги, віри у власні сили і можливості, а також у формуванні адекватної поведінки та виправленні її дезадаптивних форм. З цією метою у роботі психолога із сучасними підлітками застосовуються методи індивідуальної та групової консультативно-корекційної діяльності. Найефективнішими методами індивідуальної консультативної роботи з підлітками, що передбачають корекційний вплив на особистісну сферу, виправлення негативних переживань, оптимізацію емоційного складника психологічного здоров'я учнів, є: роз'яснення переживань і почуттів, триступенева модель зміни паттернів мислення, рефреймінг, активне інструктування та внутрішнє самоінструктування, тренування наполегливості, тренування самоконтролю (оволодіння послідовним систематичним самоконтролем), планування, систематизація та ін. Серед ефективних методів групової консультативно-корекційної роботи психолога з підлітками названо: емоційний тренінг поведінки, рольову гру, домашні завдання (з наступним груповим обговоренням результатів їх виконання), моделювання, репетицію поведінки та програвання ролей. Важливими й ефективними у практиці психологічної роботи з підлітками є психокорекційні методи: арт-терапія, аутогенне тренування, психогімнастика. Результати консультування і психокорекції завжди індивідуальні (відповідно до унікальності кожної особистості) та відображаються в якісних змінах переживань, думок, переконань та поведінкових проявів підлітків, які брали участь в індивідуальній чи груповій роботі з психологом.

## Література

1. Абрамян Н.Д. Психологічні особливості індивідуального консультування студентів у ВУЗі / Н.Д. Абрамян // Психологічні науки : проблеми і здобутки; Вип. 8. – 2015. Вип. 8. – С. 3–25.
2. Алексеева Ю.А. Сучасна модель консультативної роботи з підлітками / Ю.А. Алексеева // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент; Вип. 10. – 2012. – С. 5–12.
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – М.: Класс, 2001. – 336 с.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія / І.С. Булах. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
5. Булах І.С. Консультативна психологія / І.С. Булах, І.М. Бушай, В.У. Кузьменко, Е.О. Помиткін, Ю.А. Алексеева. – Вінниця: Нілан, 2014. – 484 с.
6. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посіб. / О.І. Власова. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
7. Дмитрішена Н.Д. Психологічні завдання підлітка і його потреби / Н.Д. Дмитрішена // Психолог. – 2010. – №8. – С. 17–19.
8. Заїкіна Г.Л. Принципи використання психокорекції у навчально-виховному процесі / [Г.Л. Заїкіна, В. І. Лобанова ]// Молодий вчений. – 2016. – №11.1 (38.1). – С. 44–47.
9. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
10. Козел О.Г. Психологічна допомога підліткам з поведінковими розладами // Юність науки – 2016: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез: у 7 ч. – Чернігів: ЧНТУ, 2016. – Ч. 6. – С. 112–113.

11. Крижановська З.Ю. Арт-терапевтичний досвід у роботі психолога-консультанта / З.Ю. Крижановська // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Вип. 1.– С. 74–84. Серія «Психологічна».-2013.
12. Мозоль О.О. Аналіз типових помилок у консультативній діяльності / О.О. Мозоль // Юність науки – 2016: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез: у 7 ч. – Чернігів: ЧНТУ, 2016. – Ч. 6. – С. 136–139.
13. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002 – 510 с.
14. Панок В.Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти) / В.Г. Панок, В.Д. Острова. – К.: Освіта України, 2010. – 230 с.
15. Пляка Л.В. Теоретичні аспекти психолого-педагогічної консультації як одного з видів психологічної допомоги студентам вищого навчального закладу / Л.В. Пляка // Вісник Харківського національного університету; 2012. – Вип. № 1009. – С. 226–229.- Серія «Психологія».
16. Федорченко Т.Є. Активні методи корекційного впливу в роботі з важковиховуваними підлітками / Т.Є. Федорченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді; Вип. 2 (13). – 2009. – С. 23–33.

### **References**

1. Abramyan N.D. Psykholohichni osoblyvosti indyvidual'noho konsul'tuvannya studentiv u VUZi / N.D. Abramyan // Psykholohichni nauky : problemy i zdobutky. – 2015. – Vyp. 8. – S. 3–25.
2. Alyeksyeyeva YU. A. Suchasna model' konsul'tatyvnoyi roboty z pidlitkamy / YU. A. Alyeksyeyeva // Mizhnarodnyy naukovyy forum: sotsiolohiya, psykholohiya, pedahohika, menedzhment. – 2012. – Vyp. 10. – S. 5–12.
3. Bondarenko A.F. Psykholohycheskaya pomoshch': teoryya u praktyka / A. F. Bondarenko. – М. : «Klass», 2001. – 336 s.

4. Bulakh I.C. Psykholohiya osobystisnoho zrostannya pidlitka: Monohrafiya / I.S. Bulakh. – K. NPU im. M.P. Drahomanova, 2003. – 340 s.
5. Bulakh I.S. Konsul'tatyvna psykholohiya / I.S. Bulakh, I.M. Bushay, V.U. Kuz'menko, E.O. Pomytkin, YU. A. Aleksyeyeva. – Vinnytsya : Nilan, 2014. – 484 s.
6. Vlasova O.I. Pedahohichna psykholohiya: Navch. pos. / O.I. Vlasova. – K.: Lybid', 2005. – 400 s.
7. Dmytrishena N.D. Psykholohichni zavdannya pidlitka i yoho potreby / N.D. Dmytrishena // Psykholoh. – 2010. – № 8. – S. 17–19.
8. Zaikina H. L. Pryntsypy vykorystannya psykhhokorektsiyi u navchal'no-vykhovnomu protsesi / H. L. Zaikina, V. I. Lobanova // «Molodyy vchenyy». – 2016. – № 11.1 (38.1). – S. 44–47.
9. Kyseleva M. V. Artterapyya v rabote s det'my: rukovodstvo dlya det-skykh psykholohov, pedahohov, vrachey y spetsyalystov, rabotayushchykh s det'my / M. V. Kyseleva. – SPb. : Rech', 2007. – 160 s.
10. Kozel O. H. Psykholohichna dopomoha pidlitkam z povedinkovymy rozladamy // Yunist' nauky – 2016: sotsial'no-ekonomichni ta humanitarni aspekty rozvytku suspil'stva: zbirnyk tez u 7 ch. – Chernihiv : CHNTU, 2016. – Ch. 6. – S. 112–113.
11. Kryzhanovs'ka Z. YU. Art-terapevtychnyy dosvid u roboti psykholoha-konsul'tanta / Z. YU. Kryzhanovs'ka // Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. seriya psykholohichna. – 2013. – Vyp. 1. – S. 74–84.
12. Mozol' O. O. Analiz typovykh pomylok u konsul'tatyvniy diyal'nosti / O. O. Mozol' // Yunist' nauky – 2016: sotsial'no-ekonomichni ta humanitarni aspekty rozvytku suspil'stva: zbirnyk tez u 7 ch. – Chernihiv : CHNTU, 2016. – Ch. 6. – S. 136–139.
13. Osypova A. A. Obschaya psykhhokorreksyya. Uchebnoe posobyе / A. A. Osypova. – M. : Sfera, 2002 – 510 s.
14. Panok V. H. Psykholohichna sluzhba vyshchoho navchal'noho zakladu (orhanizatsiyno-metodychni aspekty) / V. H. Panok, V. D. Ostrova. – K. : Osvita Ukrainy, 2010. – 230 s.

15. Plyaka L. V. Teoretychni aspekty psykholoho–pedahohichnoyi konsul'tatsiyi yak odnoho z vydiv psykholohichnoyi dopomohy studentam vyshchoho navchal'noho zakladu / L. V. Plyaka // Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu. Seriya «Psykhohiya». – 2012. – Vyp. № 1009. – S. 226–229.
16. Fedorchenko T. YE. Aktyvni metody korektsiynoho vplyvu v roboti z vazhkovykhovuvanyimi pidlitkami / T. YE. Fedorchenko // Teoretyko–metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchniv'skoyi molodi. – 2009. – Vyp. 2 (13). – S. 23–33.