

О. В. ПАЛАГНЮК

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ



**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

О. В. ПАЛАГНЮК

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ
В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник



**Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2025**

УДК 159.98+373.2.091.12:159.9-051](075.8)

П-14

Друкується за ухвалою Вченої ради
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол № 15 від 24 листопада 2025 року)

Рецензенти:

Мачинська Н. І., докторка педагогічних наук, професорка та завідувачка
кафедри початкової та дошкільної освіти Львівського
національного університету імені Івана Франка;

Бутузова Л. М., кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка
кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирського державного університету імені Івана
Франка.

Палагнюк О. В.

П-14 Соціально-психологічне консультування в закладі дошкільної
освіти : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федь-
ковича, 2025. 256 с.

ISBN 978-617-8703-70-7

У посібнику подано логіку модульної побудови курсу, методи і техніки консультативної роботи, процедурно-методичні алгоритми організації сесій, інструменти оцінювання результативності та практико-орієнтовані матеріали (кейси, сценарії, чек-листи, шаблони документування) для індивідуального й групового форматів допомоги. Особливу увагу приділено роботі в умовах суспільних криз, воєнного й поствоєнного досвіду, цифровізації консультування, а також інклюзивних і мультикультурних запитів сучасного дошкільного середовища.

Матеріали поєднують міждисциплінарну наукову обґрунтованість із практичною спрямованістю та орієнтовані на формування професійної зрілості консультанта, розвиток етичної свідомості, емпатійної й комунікативної компетентності, психологічної стійкості та готовності до рефлексивної і супервізійної практики.

Посібник адресовано здобувачам і викладачам закладів вищої освіти за спеціальністю А2 «Дошкільна освіта» та спорідненими програмами; практичним психологам і соціальним педагогам ЗДО; вихователям, асистентам, методистам, керівникам закладів, фахівцям інклюзивно-ресурсних центрів, логопедам, дефектологам, тьюторам раннього втручання й менеджерам освіти, а також усім, хто зацікавлений у професійному розвитку та зміцненні психологічної безпеки й партнерства в дошкільному освітньому просторі.

УДК 159.98+373.2.091.12:159.9-051](075.8)

ISBN 978-617-8703-70-7 © Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2025

© Палагнюк О. В., 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. СУТНІСТЬ І ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	8
1.1. Сутність психологічного консультування	8
1.2. Мета, завдання та принципи консультування; основні моделі допомоги (професійна допомога, самодопомога)	11
1.3. Сучасні виклики для консультування: війна, постковідні кризи, цифровізація, мультикультурність.....	14
Практико-орієнтований блок розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСТЬ КОНСУЛЬТАНТА І ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА.....	23
2.1. Психологічний портрет і професійна позиція консультанта	23
2.2. Етичні норми та стандарти консультативної діяльності	27
2.3. Професійна компетентність і розвиток консультанта.....	30
Практико-орієнтований блок розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. КОНСУЛЬТАТИВНИЙ ПРОЦЕС І ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ.....	39
3.1. Сутність і структура консультативного процесу.....	39
3.2. Встановлення психологічного контакту: етапи, умови, бар'єри	41
3.3. Комунікативні техніки консультанта.....	44
3.4. Вербальні та невербальні засоби консультативної взаємодії	48
Практико-орієнтований блок розділу	52
РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У СФЕРІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	57
4.1. Сутність та завдання психологічного консультування в закладах дошкільної освіти	57
4.2. Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку у контексті консультування.....	61
4.3. Консультування дітей із різними труднощами розвитку	63
4.4. Методи і техніки консультування у дошкільній сфері.....	66
4.5. Взаємодія консультанта з батьками та педагогами	74
Практико-орієнтований блок розділу.....	77
РОЗДІЛ 5. КРИЗОВЕ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	82
5.1. Сутність і завдання кризового консультування	82
5.2. Психологічна перша допомога (PFA).....	84
5.3. Програма ментального здоров'я та психосоціальної підтримки «Ти як?»	86
5.4. Консультування дітей, педагогів і родин у воєнний час.....	89
5.5. Концепція реформування психологічної служби до 2030 року.....	92
5.6. Професійна стійкість консультанта.....	96
Практико-орієнтований блок розділу.....	99
РОЗДІЛ 6. ГРУПОВІ ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	104
6.1. Сутність і функції групового консультування.....	104
6.2. Види груп та етапи їх розвитку	108
6.3. Роль і компетентності ведучого групи.....	112
6.4. Методи і техніки групового консультування.....	115
Практико-орієнтований блок розділу.....	119

РОЗДІЛ 7. МЕТОДИ І ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	124
7.1. Сутність методів і технік психологічного консультування.....	124
7.2. Класифікація методів психологічного консультування.....	126
7.3. Основні групи технік психологічного консультування	129
7.4. Умови ефективного використання технік психологічного консультування	133
7.5. Зв'язок методів і технік із попередніми розділами посібника	135
Практико-орієнтований блок розділу.....	136
РОЗДІЛ 8. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ КОНСУЛЬТАНТА.....	142
8.1. Поняття та структура комунікаційної компетентності психолога-консультанта.....	142
8.2. Вербальна комунікація в консультуванні	145
8.3. Невербальні та паравербальні аспекти комунікації	148
8.4. Емпатійна комунікація і техніки міжособистісного впливу	151
8.5. Бар'єри комунікації в консультативній практиці	154
8.6. Рефлексія і саморегуляція комунікативної поведінки консультанта.....	158
Практико-орієнтований блок розділу.....	161
РОЗДІЛ 9. ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	165
9.1. Поняття та значення ефективності психологічного консультування	165
9.2. Критерії оцінювання ефективності консультативного процесу	168
9.3. Методи оцінювання результатів консультування.....	171
9.4. Супервізія та експертна оцінка консультативної роботи	174
9.5. Самоаналіз і рефлексивна оцінка консультанта	177
9.6. Етичні аспекти оцінювання	180
9.7. Інтеграція результатів оцінювання у професійний розвиток.....	182
Практико-орієнтований блок розділу.....	185
РОЗДІЛ 10. САМОРОЗВИТОК І ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА	190
10.1. Поняття та етапи професійного становлення консультанта	190
10.2. Саморозвиток як основа професійної компетентності	193
10.3. Професійна ідентичність і рефлексія	196
10.4. Емоційна стійкість і профілактика професійного вигорання	198
10.5. Супервізія, інтервізія і наставництво як ресурси зростання	202
10.6. Формування індивідуального плану професійного розвитку (IPR).....	206
10.7. Духовно-гуманістичні та ціннісні орієнтири консультанта.....	210
Практико-орієнтований блок розділу.....	212
ПІСЛЯМОВА	217
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	219
ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ ПОНЯТЬ	237
ДОДАТКИ	245



ПЕРЕДМОВА

Шановний читачу!

Сучасна освітня реальність України, позначена воєнними та післявоєнними викликами, наслідками глобальної пандемії, стрімкою цифровізацією та розширенням мультикультурних взаємодій, актуалізує потребу в якісно новому рівні соціально-психологічного консультування в закладах дошкільної освіти. У цих умовах психологічна допомога перестає бути лише інструментом ситуативної підтримки й постає як системний ресурс збереження психічного здоров'я, розвитку психологічної стійкості, соціальної згуртованості та гуманістичної орієнтації освітнього середовища.

Запропонований навчально-методичний посібник створено як цілісний науково-практичний інструмент, що поєднує теоретико-методологічну обґрунтованість із прикладною спрямованістю, інтегрує вітчизняні та зарубіжні підходи до консультування й узгоджує освітні, соціально-психологічні та психотерапевтичні моделі допомоги, релевантні умовам тривалої невизначеності, соціальних криз і суспільних трансформацій. Особливий акцент зроблено на компетентнісній парадигмі підготовки фахівця дошкільної освіти, дотриманні професійної етики, принципів доказовості, міждисциплінарної взаємодії та травма-інформованого підходу відповідно до сучасних орієнтирів Міністерства освіти і науки України та актуальних запитів дошкільних спільнот.

Метою видання є формування у здобувачів освіти й практиків цілісного уявлення про соціально-психологічне консультування як професійну діяльність у сфері дошкільної освіти, що поєднує короткотривалі структуровані інтервенції у конкретній ситуації з довгостроковими стратегіями розвитку саморегуляції, автономності, психологічної стійкості та відповідального ставлення до себе, інших і спільного блага. У центрі уваги перебуває консультативний процес, побудований на засадах доказових моделей допомоги, доповнений практиками самодопомоги та взаємопідтримки як ресурсами спільнотної резилієнтності та соціального капіталу освітнього середовища.

Паралельно окреслено вимоги до рефлексивної позиції консультанта, розвитку професійної ідентичності, навичок супервізії та інтервізії, здатності працювати в мультидисциплінарних командах і забезпечувати безперервність психологічної допомоги в освітньому, сімейному та соціальному контекстах.

Структура посібника вибудована за логікою переходу від фундаментальних теоретичних засад до прикладних моделей і процедур практичної діяльності. Вона передбачає розкриття сутності, цілей і принципів соціально-психологічного консультування в закладах дошкільної освіти; аналіз сучасних викликів (війна, постковідні наслідки, цифрова трансформація, мультикультурність, інклюзія) та відповідних форматів роботи; подання змістових модулів з ігрово-орієнтованими розвивально-корекційними вправами; опис процедурно-методичних алгоритмів індивідуальної, батьківської, педагогічної, тріадної («дитина – батьки – педагог») та малої групової взаємодії; інструменти оцінювання результативності консультативного процесу й матеріали для самостійної та рефлексивної роботи фахівця.

Кожен розділ доповнено завданнями, кейсами, сценаріями та практико-орієнтованими матеріалами, а завершальний блок містить глосарій ключових понять і додатки для зручного впровадження посібника в освітню й консультативну практику. Для підвищення прикладної цінності включено таблиці, схеми, чек-листи та орієнтовні шаблони документування (планів сесій, протоколів, рекомендацій), а також методичні вказівки щодо академічної доброчесності, конфіденційності та етичних меж професійної взаємодії.

Особливу увагу в посібнику приділено роботі в умовах війни та хронічного стресу. Окреслено психоемоційні наслідки травматичних подій для дітей дошкільного віку, педагогів і батьків; представлено підходи до стабілізації стану (дихальні, заземлювальні, тілесно орієнтовані техніки, елементи психологічної першої допомоги); уточнено етичні, організаційні та процедурні орієнтири надання допомоги, зокрема в дистанційних форматах і в межах міждисциплінарної взаємодії.

Запропонована логіка дозволяє поєднувати швидкі консультативні мікроінтервенції (зокрема 5–15-хвилинні) з профілактичними програмами, довгостроковим плануванням підтримки та системним оцінюванням ефективності, з урахуванням інклюзивних освітніх потреб, партнерства з батьками, громадами та соціальними інституціями, а також вимог безпеки й цифрової гігієни в процесі телепсихологічного консультування.

Посібник адресовано викладачам закладів вищої освіти, практичним психологам і соціальним педагогам закладів дошкільної освіти, тренерам, методистам і студентам, зокрема спеціальності А2 «Дошкільна освіта», а також усім фахівцям, залученим до системи психологічного супроводу дітей, родин і педагогічних колективів.

Видання сприяє розвитку етичної свідомості, консультативної компетентності, професійної рефлексії та психологічної стійкості спеціаліста, орієнтує в логіці курсу й допомагає організувати навчальну, практичну та методичну діяльність відповідно до сучасних стандартів і запитів освітньої галузі.

Посібник задумано як своєрідну професійну «мапу» навчання і щоденної практики – від опанування термінології, методів і технік консультування до формування етичної позиції, системи само- та взаємопідтримки фахівців і побудови індивідуальної траєкторії професійного розвитку. Рекомендовано розпочинати роботу з огляду змісту та ключових понять, поступово переходити до теоретичних засад, практичних модулів, кейсів і вправ, завершуючи самоперевіркою, рефлексією та плануванням подальшого професійного зростання.

Передбачено систему індикаторів результативності (освітніх, психологічних, організаційних), які дають змогу відстежувати динаміку змін, коригувати індивідуальні та інституційні цілі, а також обґрунтовувати управлінські рішення в межах розвитку психологічної служби закладу дошкільної освіти. Матеріали посібника легко адаптуються до інклюзивних середовищ, змішаного та дистанційного форматів роботи із збереженням міжкультурної чутливості, професійної етики та вимог цифрової безпеки.

Видання орієнтоване на фахівця, який розглядає соціально-психологічне консультування не лише як сукупність технік і процедур, а як форму професійного служіння, спрямованого на збереження людської гідності, психологічної безпеки й потенціалу розвитку дитини, родини та освітньої спільноти в умовах глибоких суспільних змін і тривалих випробувань.



РОЗДІЛ 1

СУТНІСТЬ І ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

*«Найдивніший парадокс полягає в тому,
що коли я приймаю себе таким, яким є, тоді можу змінюватися».*
– Карл Р. Роджерс (пер. авт.; англ. оригінал)



Ключові поняття:

Психологічне консультування, консультативний процес, консультативна взаємодія, клієнт, консультант, запит, емпатія, активне слухання, рефлексія, психокорекція, психотерапія, етичні принципи, гуманізм, конфіденційність, добровільність, індивідуальний підхід; резилієнтність.



1.1. Сутність психологічного консультування

Психологічне консультування є специфічним видом професійної допомоги, спрямованим на підтримку психічно здорових людей у розв'язанні актуальних життєвих труднощів, мобілізацію внутрішніх ресурсів та формування адаптивних моделей поведінки. Психологічне консультування спрямоване на психічно здорових клієнтів, які переживають тимчасові труднощі (конфлікти у родині, професійні дилеми, кризові ситуації). Психологічне консультування – це інтегративний вид практичної психології, який опирається на досягнення різних теоретичних шкіл (психодинамічної, гуманістичної, когнітивно поведінкової, системної, екзистенційної тощо) та адаптує їх відповідно до запиту клієнта. Його головна **мета** – підтримати психічно здорову людину у вирішенні життєвих проблем, активізувати внутрішній потенціал, укріпити резильєнтність і сприяти саморозвитку. На відміну від психотерапії, консультування не передбачає тривалого «лікування»

глибоких порушень, а від психокорекції – акцентує не лише на зміні поведінкових реакцій, а й на розвитку особистості в цілому.

Визначення та функції. У працях із психологічного консультування підкреслюється, що це вид професійної діяльності, який передбачає надання психологічної допомоги людині у період її тимчасових труднощів. Консультант фокусується на ситуаційних проблемах клієнта (міжособистісних конфліктах, професійних дилемах, особистісних кризах) та допомагає йому усвідомити й переосмислити власні почуття, установки та поведінкові стратегії. Зміст консультування охоплює просвітницькі та профілактичні функції: підвищення психологічної культури, розвиток соціальних і комунікативних навичок, допомога у виборі життєвого шляху чи професії.

Особливості консультативного процесу:

- добровільність і партнерство: клієнт сам обирає звернення по допомогу, а консультант виступає партнером, який підтримує, а не нав'язує рішення;
- короткотривалість: зазвичай 1–6 сесій, спрямованих на мобілізацію ресурсів та швидке вирішення проблеми;
- розвитковий характер: допомагає сформувати нові навички, підвищити психологічну грамотність, усвідомити власну відповідальність;
- етичність: консультант дотримується принципів конфіденційності, поваги до особистості, інформованої згоди, культурної та гендерної чутливості;
- інтегративність: у роботі використовуються методи різних психотерапевтичних шкіл – від активного слухання, технік емпатійного віддзеркалення та психологічної освіти до елементів когнітивної реструктуризації, арт- і тілесно орієнтованих вправ¹.

Психологічна корекція має на меті цілеспрямовану зміну дезадаптивних емоційних станів або поведінкових реакцій (наприклад, робота з агресією, тривожністю, порушеннями спілкування). Корекційні програми триваліші, передбачають застосування спеціальних методів (тренінги, арт-терапія, ігротерапія) та орієнтовані на зміну конкретних психічних функцій чи рис характеру.

Психотерапія – це вид лікувальної допомоги, що потребує спеціальної кваліфікації та спрямований на подолання клінічних психічних розладів або глибоких внутрішньоособистісних конфліктів. Психотерапевтичний процес має чітку теоретичну базу (психодинамічну,

¹ Примітка про етику: етичні принципи, інформована згода, межі компетентності та стандарти практики розкриті у розділі 2.2 (щоб уникнути дублювань).

когнітивно поведінкову, системну, гештальт чи іншу), є довготривалим та поєднується з медичним втручанням за потреби. Психотерапія спрямована на формування нового досвіду функціонування особистості, відпрацювання нових моделей реагування та міжособистісної взаємодії.

На відміну від психокорекції й психотерапії, психологічне консультування не націлене на лікування клінічних розладів чи глибоку перебудову особистості, а має просвітницько-розвивальний характер і здебільшого є короткотривалим (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Основні відмінності між видами психологічної допомоги

Критерій	Консультування	Корекція	Психотерапія
Цільова група	Психічно здорові особи з ситуативними проблемами	Особи з окремими дезадаптивними емоційними чи поведінковими проявами	Особи з психічними розладами чи глибокими внутрішніми конфліктами
Мета	Підтримка, розвиток самосвідомості, мобілізація ресурсів	Зміна конкретних дезадаптивних проявів	Лікування розладів, глибинна перебудова особистості
Тривалість	1-6 сесій	Декілька місяців	Тривалий період (місяці – роки)
Методи	Бесіда, активне слухання, короткотривалі техніки, психоедукація	Тренінги, арт-терапія, ігротерапія, сімейна терапія	Психодинамічні, когнітивно поведінкові, системні, екзистенційні підходи
Глибина впливу	Актуалізація ресурсів, зміна установок	Корекція емоційних та поведінкових моделей	Глибинна зміна особистісних структур

Стилістичне правило для всього посібника: ця таблиця – єдине місце глибокого порівняння. У наступних розділах – лише посилання «див. Табл. 1.1».

Узагальнені в таблиці відмінності дозволяють чітко окреслити місце психологічного консультування в системі психологічної допомоги як просвітницько-розвивальної та ресурсно орієнтованої практики. Виходячи з цього, доцільно розглянути основні сфери його застосування, у яких консультативна діяльність реалізується з урахуванням специфіки запитів, соціального контексту та професійних ролей фахівця.

Сфери застосування психологічного консультування охоплюють різні види діяльності:

1. **Освітня сфера.** Консультанти закладів освіти допомагають учням, студентам, батькам і педагогам вирішувати проблеми адаптації, міжособистісних стосунків, професійного самовизначення та профілактики вигорання.

2. **Особистісно орієнтоване (персональне) консультування.** Фокусується на самопізнанні, життєвих цінностях, почуттях та самооцінці.

3. **Екзистенційне консультування.** Допомагає в осмисленні сенсу життя, свободи вибору, відповідальності та самореалізації.

4. **Сімейне консультування.** Підтримка родин у подоланні криз розвитку, вихованні дітей, вирішенні подружніх конфліктів чи проблем розлучення.

5. **Кризове консультування.** Надання допомоги у ситуаціях травми, втрати, насильства, пов'язаних із війною, пандемією чи стихійними лихами. Консультант забезпечує психологічну першу допомогу, стабілізацію стану та перенаправлення до профільних служб.

6. **Кар'єрне та профорієнтаційне консультування.** Допомога молоді у професійному виборі та плануванні кар'єри; розробка індивідуальних стратегій розвитку.

7. **Організаційне й корпоративне консультування.** Підтримка співробітників у запобіганні професійному вигоранню, оптимізації взаємодії, управлінні стресом.

8. **Підліткове та юнацьке консультування.** Враховує особливості вікового розвитку, кризи ідентичності, потребу в автономії.

Окремий напрям – **онлайн консультування** (videoconsulting, чат-супровід, мобільні додатки), яке набуває ваги в умовах цифровізації й дозволяє забезпечити доступність допомоги для клієнтів з віддалених регіонів. Разом із перевагами (оперативність, можливість поєднувати з очними зустрічами) цей формат створює етичні та технічні виклики: обмеженість невербальної інформації, ризики конфіденційності, потреба в захищених платформах і уточненні правил дистанційної співпраці.



1.2. Мета, завдання та принципи консультування; основні моделі допомоги (професійна допомога, самодопомога)

Мета психологічного консультування

Мета психологічного консультування полягає у сприянні оптимальному розвитку особистості шляхом вирішення актуальних проблем, посилення психологічної стійкості, формування відповідальності за власні рішення й вибір життєвих стратегій. Консультативний процес спрямований на створення умов для усвідомлення клієнтом внутрішніх та зовнішніх ресурсів, їхнього активного використання та побудови нових моделей адаптивної поведінки.

Головна мета полягає не в наданні готових порад, а у створенні простору довіри, де клієнт може самостійно прийти до усвідомлення власних можливостей і знайти внутрішні ресурси для змін. Це забезпечує розвиток автономії, підвищення рівня саморефлексії та зміцнення психологічної стійкості.

У сфері дошкільної освіти метою консультування є підтримка педагогів, батьків і дітей у розв'язанні проблем адаптації, спілкування, навчальної мотивації, запобіганні професійному вигоранню та створенні емоційно безпечного освітнього середовища.

Завдання психологічного консультування

Завдання консультування конкретизуються на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях та деталізуються за основними функціями:

1. **Діагностичне завдання.** Виявлення потреб клієнта, аналіз життєвого контексту, визначення запиту, формулювання проблеми.
2. **Просвітницьке завдання.** Підвищення психологічної грамотності, формування мотивації до саморозвитку, забезпечення клієнта достовірною інформацією про психічні процеси та закономірності міжособистісних стосунків.
3. **Корекційне завдання.** Зміна дезадаптивних установок і поведінкових схем; формування нових умінь і навичок (ефективної комунікації, саморегуляції, управління емоціями).
4. **Розвиткове завдання.** Розкриття потенціалу, стимулювання внутрішніх ресурсів, підтримка особистісного зростання.
5. **Профілактичне завдання.** Запобігання виникненню чи загостренню психологічних проблем, розвиток навичок самодопомоги, формування здорових моделей поведінки й гармонійних стосунків.

Таке структурування дозволяє консультанту вибудовувати роботу системно, з урахуванням запиту клієнта й конкретного контексту його життєвої ситуації.

Принципи психологічного консультування

Етичні та методологічні засади консультативної практики ґрунтуються на міжнародних стандартах (ВАСР, АРА) і національних професійних нормах. Основні принципи визначають характер взаємодії консультанта і клієнта, забезпечуючи ефективність та етичність процесу².

Для уніфікації практик **використовуються шаблони інформованої згоди/звернення** (див. Додатки), а також короткі форми

² Коротке нагадування про принципи: гуманізм, добровільність, конфіденційність, інформована згода, компетентність, мультикультурна чутливість – без розгортання тут; деталі – розд. 2.2.

документування планів сесій, рекомендацій і моніторингу результатів.

Основні моделі психологічної допомоги

У сучасній консультативній практиці виокремлюють три провідні моделі допомоги: **професійну, самодопомогу та волонтерсько-групову (peer support).**

1. Професійна допомога

Це форма консультування, яку здійснює фахівець із відповідною освітою, дотримуючись наукових і етичних стандартів. Консультант планує процес роботи, застосовує діагностичні методики, розробляє рекомендації, фіксує результати.

Професійна допомога охоплює індивідуальні, сімейні та групові консультації. В освітньому середовищі вона спрямована на підтримку дітей, батьків і педагогів, допомогу у подоланні труднощів адаптації, профілактику емоційного вигорання, корекцію проблем поведінки та взаємодії.

2. Самодопомога (Self-help)

Самодопомога – це система дій і технік, які клієнт застосовує самостійно з метою стабілізації емоційного стану, зниження напруження та підтримки психологічного балансу. До неї належать техніки релаксації, дихальні вправи, медитація, майндфулнес, ведення щоденника емоцій, самоаналіз, афірмації, використання мобільних додатків для самопідтримки.

Самодопомога є продовженням професійної роботи: консультант навчає клієнта цих технік, щоб забезпечити саморегуляцію між сесіями. Вона розвиває внутрішню опору, формує навички відповідального ставлення до себе та підвищує ефективність психологічної підтримки.

3. Волонтерська допомога та групи взаємопідтримки (Peer Support)

У кризових або екстремальних умовах (війна, пандемія, стихійні лиха) зростає значення волонтерської підтримки й груп взаємопомоги. Такі групи об'єднують людей із подібним досвідом переживань і створюють безпечний простір для обміну емоціями, взаємної підтримки та підвищення стресостійкості.

Консультант може координувати діяльність волонтерів, проводити інструктажі з основ психологічної першої допомоги, навчати принципів емпатійного спілкування та перенаправляти складні випадки до фахівців.

Мета психологічного консультування – підтримка людини у процесі самопізнання, відновлення внутрішньої рівноваги й розвитку здатності до самостійного подолання труднощів. Завдання консультування

охоплюють діагностику, просвіту, корекцію, розвиток і профілактику, а ефективність забезпечується дотриманням професійних принципів і застосуванням різних моделей допомоги.

Поєднання професійної допомоги, самопомоги та взаємопідтримки створює цілісну систему психологічної підтримки, що сприяє формуванню зрілої, автономної й психологічно стійкої особистості.



1.3. Сучасні виклики для консультування: війна, постковідні кризи, цифровізація, мультикультурність

Сучасна практика психологічного консультування функціонує в умовах глибоких соціальних, економічних і технологічних змін, які впливають на психічне здоров'я людей та форми надання допомоги. Консультант має бути готовим до роботи в середовищі нестабільності, невизначеності, цифрової трансформації й культурного різноманіття, поєднуючи гнучкість, емпатію та професійну компетентність.

1. Війна та воєнні кризи

Збройна агресія, масові травматичні події та вимушене переселення призводять до глибоких психологічних наслідків: тривожних і депресивних станів, емоційного вигорання, посттравматичного стресового розладу, соматичних скарг. Війна створює тривалий стан невизначеності, страху та втрати, який позначається як на дорослих, так і на дітях.

У цих умовах консультант виступає не лише фахівцем, а й стабілізуючим фактором, що допомагає людині повернути відчуття безпеки, сенсу та контролю. Психологічне консультування в умовах війни передбачає:

- **володіння техніками психологічної стабілізації:** дихальні вправи, техніки заземлення, прогресивну м'язову релаксацію, роботу з тілесними відчуттями;
- **надання першої психологічної допомоги (ППД):** використання протоколів ВООЗ із принципами «Поясни – Заохочуй – Підтримай»;
- **здійснення кризового оцінювання:** виявлення ознак гострої реакції на стрес, травматизації чи суїцидального ризику;
- **перенаправлення клієнтів до спеціалізованих служб:** кризових центрів, психіатричних або волонтерських організацій;
- **координацію міждисциплінарної допомоги:** взаємодію з лікарями, соціальними працівниками, педагогами.

Важливою складовою є розвиток **резильєнтності** – здатності особистості адаптуватися й відновлюватися після травматичних подій.

Консультант допомагає клієнту усвідомити власні внутрішні опори, знайти підтримку у близьких, спільноті, духовних і культурних цінностях, навчитися регулювати емоційні стани та формувати позитивні копінг-стратегії.

2. Постковідні кризи

Пандемія COVID-19 залишила глибокий психологічний слід. У суспільстві зросла кількість випадків тривожності, депресивних настроїв, соціальної ізоляції, втрати мотивації та професійного виснаження. Тривале дистанційне навчання й робота призвели до порушення звичних соціальних контактів, відчуття самотності, труднощів у комунікації.

У нових умовах психологічне консультування має охоплювати такі напрями:

- **профілактика емоційного виснаження** серед педагогів, студентів, батьків;
- **психологічна підтримка у процесі адаптації** після ізоляції та втрати близьких;
- **розвиток навичок цифрової взаємодії** та «гігієни спілкування» в онлайн-середовищі;
- **використання онлайн-інструментів**: відеоконсультацій, вебінарів, онлайн-тренінгів;
- **створення груп підтримки** у навчальних закладах для профілактики самотності та тривоги.

Постковідний період вимагає від консультанта гнучкості, вміння поєднувати традиційні методи допомоги з новими формами комунікації, а також відчуття етичної межі між особистим простором клієнта і цифровим середовищем.

3. Цифровізація консультування

Розвиток інформаційних технологій спричинив появу **онлайн-консультування, чат-підтримки, телефонних ліній довіри, мобільних додатків і відеоплатформ**, що зробило психологічну допомогу доступною для населення, зокрема для людей у віддалених регіонах або з обмеженими фізичними можливостями.

Разом із перевагами з'явилися нові виклики:

- **ниження рівня невербальної комунікації** (неможливість повноцінно зчитувати емоційні реакції);
- **ризики конфіденційності** та витоку персональних даних;
- **технічні перешкоди** (зв'язок, доступ до пристроїв);
- **втрата відчуття безпосереднього контакту** між консультантом і клієнтом.

Професіонал має вміти організовувати безпечний цифровий

простір, обирати надійні платформи, забезпечувати інформовану згоду клієнта на онлайн-взаємодію та дотримуватися етичних норм.

Цифровізація створює і **нові можливості**: використання інтерактивних опитувальників, електронних щоденників самоспостереження, мобільних застосунків для моніторингу настрою та саморегуляції. Програми державних і громадських ініціатив, як-от «Ти як?», надають ресурси для самодопомоги, психоедукаційні курси та контакти служб підтримки.

4. Мультикультурність та інклюзія

Міграційні процеси, переселення внаслідок війни, інтеграція іноземних студентів і дітей із різних культур створюють потребу у **мультикультурному консультуванні**. Психолог повинен розуміти, що світогляд, релігія, мова, соціальні традиції клієнта впливають на його сприйняття проблеми та способи вирішення.

Ключові принципи мультикультурного консультування:

- повага до культурних традицій і норм клієнта;
- уникнення етноцентризму й стереотипів;
- відкритість до різних моделей світосприйняття;
- готовність працювати через перекладача або культурного медіатора;
- розуміння впливу соціальної ідентичності на консультативну взаємодію.

В освітньому середовищі це означає врахування індивідуальних потреб дітей із різним культурним чи мовним бекграундом, підтримку дітей з особливими освітніми потребами, допомогу батькам в адаптації до нового середовища.

Психолог має сприяти розвитку **толерантності, інклюзивної культури**, профілактиці булінгу та дискримінації, забезпечуючи кожному учаснику освітнього процесу відчуття прийняття, поваги та психологічної безпеки.

Сучасні виклики психологічного консультування зумовлюють зростання вимог до професійної компетентності фахівця, його адаптивності, міждисциплінарної обізнаності та етичної зрілості. Війна, пандемічні ризики, цифрова трансформація та посилення мультикультурних контекстів істотно модифікують формати консультативної взаємодії, не змінюючи при цьому її базової гуманістичної сутності — підтримки особистості у процесі пошуку смислу, актуалізації внутрішніх ресурсів і збереження суб'єктної гідності.

Професійний консультант XXI століття інтегрує класичні підходи

психологічної допомоги з інноваційними технологіями та сучасними науковими розробками, діє на засадах соціальної відповідальності, етичної рефлексії та партнерської взаємодії з клієнтом. У цьому вимірі психологічне консультування постає не лише як індивідуальна форма підтримки, а як суспільно значуща практика формування психологічної стійкості, громадянської свідомості та емпатійно орієнтованої спільноти.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. У чому полягає ключова відмінність психологічного консультування від психокорекції та психотерапії?
2. Які етичні дилеми можуть виникати у процесі консультування в кризових і воєнних умовах?
3. Як забезпечити конфіденційність та етичність у цифровому консультуванні?
4. Чи можна вважати самодопомогу повноцінною альтернативою професійному консультуванню?
5. Яким чином консультант може підтримувати мультикультурну чутливість у роботі з внутрішньо переміщеними особами або іноземними студентами?
6. Які якості допомагають консультанту зберігати професійну стійкість під час тривалих соціальних криз?

Кейс-практикум

Кейс 1. «Повернення з евакуації» До психолога звертається вихователька, яка після року евакуації повернулася до роботи в дитячому садку. Вона скаржиться на втому, дратівливість, труднощі у спілкуванні з колегами.

Завдання: визначити, які техніки стабілізації можна використати; як консультант може підтримати її адаптацію; які ресурси спільноти залучити.

Кейс 2. «Дитина після ізоляції». Батьки 6-річної дитини повідомляють про труднощі у спілкуванні після тривалого дистанційного

навчання: дитина уникає контактів, легко збуджується, швидко втомлюється.

Завдання: визначити цілі короткострокового консультування; які поради дати батькам; які форми самодопомоги можна запропонувати дитині через гру або творчість.

Кейс 3. «Онлайн-підтримка». Студентка звертається за психологічною допомогою через чат-консультацію. Вона описує втрату інтересу до навчання, відчуття самотності, апатію.

Завдання: як консультант може встановити контакт у віртуальному форматі; які етичні межі слід дотримуватися; які інструменти онлайн-самопідтримки можна рекомендувати.

Кейс 4. «Інтеркультурна адаптація». До університетського психолога звернувся іноземний студент, який скаржиться на ізоляцію та непорозуміння з одногрупниками.

Завдання: визначити, які принципи мультикультурного консультування доцільні; як консультант може сприяти адаптації та профілактиці дискримінації у студентському колективі.

Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

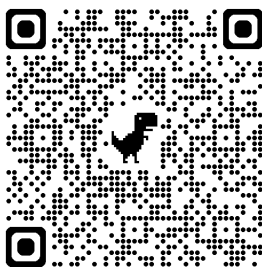
1. Що є головною метою психологічного консультування?
2. У чому полягають головні завдання консультативної діяльності?
3. Які відмінності існують між консультуванням, психокорекцією та психотерапією?
4. Які техніки використовуються для психологічної стабілізації у воєнних умовах?
5. У чому полягає специфіка консультування у цифровому форматі?
6. Що таке мультикультурне консультування і які його основні принципи?
7. Які переваги й обмеження має самодопомога як форма психологічної підтримки?
8. Яким чином консультант сприяє розвитку резильєнтності клієнта?
9. Які переваги та ризики має відеоконсультування? Наведіть приклад інформованої згоди для онлайн-формату (структура пунктів).
10. Як змінюється робота консультанта у воєнний час на етапі первинного контакту?

11. Які принципи мультикультурної чутливості є критичними при роботі з ВПО?

12. Назвіть основні риси професійного консультанта XXI століття.

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 1:



Самостійна робота та ресурси

А. Термінологічний міні-глосарій (індивідуально)

1) **Завдання.** Скласти міні-глосарій на 12–15 термінів із Розділу 1: *психологічне консультування, консультативний процес, запит, резилієнтність, самодопомога, peer-support, ППД, відеоконсультування, когнітивно-поведінкова техніка* тощо.

2) **Формат.** Таблиця з 3 колонками: термін | коротке робоче визначення (2–3 речення) | приклад у практиці (1 речення).

3) **Обсяг.** 1–2 стор.

4) **Артефакт.** .docx / .xlsx.

В. Карта понять Розділу 1 (індивідуально)

1) **Завдання.** Побудувати «карту понять» (concept map), що показує зв'язки між: **консультуванням, психокорекцією, психотерапією** (посилання на Табл. 1.1), сферами застосування та трьома **моделями допомоги** (професійна, самодопомога, peer-support).

2) **Формат.** Схема з підписаними вузлами й стрілками («включає», «відрізняється», «застосовується коли...»).

3) **Обсяг.** 1 стор. (можна у Word/PowerPoint/Draw.io).

4) **Артефакт.** .pdf / .pptx / .png.

С. Аналітична вправа «Табл. 1.1 → на практику» (індивідуально)

1) **Завдання.** На основі Табл. 1.1 обрати 2 реальні або змодельовані кейси і:

- визначити, що доречніше: консультування / психокорекція / психотерапія;

- обґрунтувати вибір **3 критеріями** з таблиці;
- описати межі компетентності та можливе **перенаправлення** (етику й процедури – коротко, деталі див. розд. 2.2).

2) **Обсяг.** 1–1,5 стор.

3) **Артефакт.** *.docx*.

D. Міні-план короткострокового консультування 1–6 сесій (індивідуально/парами)

1) **Завдання.** Розробити план для **однієї обраної сфери**: освіта / сім'я / кар'єра / організація / підлітки.

2) **Структура плану.** Запит (1–2 речення) → ціль консультування → фокус кожної сесії (до 6) → техніки/домашні завдання → критерії завершення/успіху → умови для перенаправлення.

3) **Узгодження.** Етичні й процедурні деталі (згода, конфіденційність онлайн) не розписувати – **посилання на розд. 2.2.**

4) **Обсяг.** 2 стор.

5) **Артефакт.** *.docx*.

E. Протокол самодопомоги (self-help) для клієнта (індивідуально)

1) **Завдання.** Описати ілюстрований протокол із **2 технік саморегуляції** (на вибір: дихання «коробочка», заземлення 5-4-3-2-1, коротка ПМР, майндфулнес 3 хв).

2) **Структура.** Мета | кроки (нумеровано) | типові помилки | застереження | коли звернутися по допомогу.

3) **Обсяг.** 1 стор. + чек-лист (½ стор.).

4) **Артефакт.** *.pdf/.docx* (можна оформити як листівку для клієнта).

F. Кейс «Онлайн-формат: інструменти і ризики» (мала група 3–4 ос.)

1) **Завдання.** Для заданого сценарію (відеоконсультування зі здобувачем освіти з іншого міста) скласти:

1. мінімальні **технічні вимоги** (інтернет, місце, приватність);
2. перелік **ризиків конфіденційності** й базові способи їх зниження;

3. короткий **скрипт початку сесії** (перевірка зв'язку, меж, плану).

2) **Примітка.** Етичні політики й шаблони згоди – у **розд. 2.2** (посилання без дублювань).

3) **Обсяг.** 1 стор.

4) **Артефакт.** *.docx*.

G. Мультикультурна адаптація сценарію (індивідуально)

1) **Завдання.** Взяти будь-який сценарій із D або F і додати **3 культурно чутливі** адаптації (мова/перекладач, норми звертання, часові уявлення, релігійні практики тощо).

2) **Обсяг.** 0,5–1 стор.

3) **Артефакт.** .docx.

Н. Самоперевірка: міні-тест на 12 питань (індивідуально)

1) **Завдання.** Написати **12 тестових питань** (типу один правильний варіант) за Розділом 1 та подати **ключ відповідей**.

2) **Вимога.** Не дублювати формулювання з тексту дослівно; 4–5 ситуаційних питань.

3) **Артефакт.** .docx / .xlsx.

Додатково (за бажанням, +5 бонусних балів)

1) Інфографіка «Консультування vs Корекція vs Психотерапія» у форматі **одного слайда** (A4, горизонтально) з джерелами внизу; без текстових блоків >25 слів у кожному елементі.

Вимоги до оформлення:

1. Шрифт *Times New Roman*, 14, інтервал 1,5; поля стандартні; нумеровані заголовки рівня 1.1; 1.2 тощо – лише за потреби в межах вашого документу.

2. Ілюстрації/схеми – підписати (Рис. А.1, тощо). Таблиці – підписати (Табл. А.1).

3. Посилання на етичні питання, інформовану згоду, конфіденційність онлайн – **коротко** з вказівкою: «див. розд. 2.2».

Що здається (артефакти)

1. **A** (.docx/.xlsx), **B** (.pdf/.pptx/.png), **C** (.docx), **D** (.docx), **E** (.pdf/.docx), **F** (.docx), **G** (.docx), **H** (.docx/.xlsx).

2. Назви файлів: SR1_A_Pryzvyshche.docx, SR1_B_Pryzvyshche.pdf, ...

3. Допускається здавати **мінімум 3 різні завдання** (A–H) на вибір; для повного балу – **4 і більше** (див. рубрику).

Оцінювання (рубрика, 100 балів)

1. **Змістова коректність** (точність понять, відсутність суперечностей): 30 б.

2. **Застосування до практики** (аргументовані рішення, кейси, сценарії): 30 б.

3. **Логіка й структурованість** (чіткість, лаконічність, доречність прикладів): 20 б.

4. **Оформлення** (вимоги, підписи до таблиць/рисуноків, читабельність): 10 б.

5. **Недопущення дублювань** з інших розділів; етичні деталі – посилатися на 2.2: 10 б.

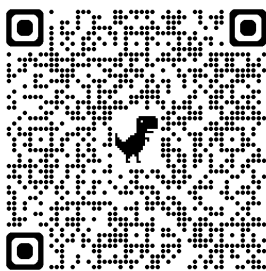
Пороговий рівень за кожним поданим завданням – **60%**.

Академічна доброчесність

1. Самостійність виконання, належні посилання на джерела (за **ДСТУ 8302:2015** у спільному списку наприкінці файлу, якщо використовуєте джерела).

2. Заборонено копіювати/переносити таблиці й тексти з інших розділів; порівняння з **Табл. 1.1** – лише як **посилання**, без дублювання великих фрагментів.

QR-код на презентацію



Перелік рекомендованих джерел: [4], [7], [12], [13], [17], [19], [23], [25], [28], [31], [33], [38], [42], [45], [48], [52], [56].



РОЗДІЛ 2

ОСОБИСТІСТЬ КОНСУЛЬТАНТА І ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА

«Етика – це не набір правил.

Це спосіб бути у стосунку з іншою людською істотою».

– Ірвін Д. Ялом (пер. авт.; англ. оригінал)



Ключові поняття:

Професійна ідентичність, компетентність, емпатія, автентичність, етичний кодекс, конфіденційність, відповідальність, рефлексія, професійні межі, супервізія, емоційне вигорання, саморегуляція, професійне становлення конфлікт інтересів; перенаправлення; інформована згода.



2.1. Психологічний портрет і професійна позиція консультанта

Психологічне консультування є процесом глибокої міжособистісної взаємодії, у якій саме консультант виступає головним інструментом допомоги. Його професійна позиція ґрунтується на гуманістичному світогляді, прийнятті людини як цінності та вірі у її здатність до саморозвитку. Особистість консультанта визначає атмосферу довіри, відкритості й безпеки, що є необхідними умовами ефективної консультативної взаємодії.

Ефективний консультант – це фахівець, який поєднує **компетентність, емпатію, автентичність, етичність і внутрішню рівновагу**. Його поведінка має бути узгоджена з власними цінностями, а професійна позиція – відображати усвідомлену відповідальність перед клієнтом і суспільством.

Компоненти професійної готовності консультанта

Професійна готовність – це інтегрований стан особистості, який забезпечує результативність консультативної діяльності. Вона включає низку взаємопов'язаних компонентів, що формують систему знань, умінь, установок і цінностей (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Компоненти професійної готовності консультанта

Компонент	Зміст	Приклади прояву в діяльності консультанта
Мотиваційно-ціннісний	Гуманістична спрямованість, орієнтація на допомогу, усвідомлення соціальної місії професії	Консультант виявляє щире зацікавлення у розвитку клієнта, вірить у його потенціал
Когнітивний	Знання психологічних закономірностей розвитку, теорій особистості, комунікації, психодіагностики	Використовує знання для аналізу запиту, добору адекватних методів допомоги
Емоційно-регулятивний	Самоконтроль, стресостійкість, уміння підтримувати емоційну рівновагу	Зберігає спокій у складних ситуаціях, контролює власні емоції
Діяльнісний	Уміння організовувати консультативний процес, володіння техніками взаємодії	Застосовує активне слухання, перефраз, емпатійне віддзеркалення
Рефлексивний	Усвідомлення власних реакцій, установок, професійних меж, оцінка ефективності роботи	Аналізує власні емоції після консультації, звертається до супервізії
Етичний	Дотримання норм професійної поведінки, конфіденційності, принципу «не нашкодь»	Коректно реагує на ситуації, що потребують морального вибору

Узагальнені в таблиці компоненти окреслюють системну модель професійної готовності консультанта як єдність мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційно-регулятивних, діяльнісних, рефлексивних та етичних вимірів. Водночас їх реальна ефективність у консультативній практиці визначається не лише рівнем сформованості кожного компонента, а й особистісними та професійними якостями фахівця, що проявляються у стилі взаємодії, здатності до емпатії, відповідальності та побудови довірчого контакту. Саме ці характеристики стануть предметом подальшого розгляду.

Особистісні та професійні якості консультанта

Особистісні якості консультанта формують основу його професійної діяльності. Вони визначають не лише стиль спілкування, а й рівень довіри клієнта (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Основні особистісні та професійні якості консультанта

Група якостей	Характеристика	Типові прояви
Емпатійні	Здатність розуміти емоційний стан іншої людини, приймати її переживання	Уважне слухання, відображення почуттів, теплий тон голосу
Комунікативні	Вміння будувати діалог, ставити відкриті запитання, формулювати зворотний зв'язок	Використання уточнень, перефразувань, підтримувальних висловів
Регулятивні	Саморегуляція, контроль емоцій і поведінкових реакцій	Зберігає спокій за конфліктних обставин, не реагує імпульсивно
Когнітивні	Аналітичне мислення, гнучкість, уміння інтегрувати знання різних напрямів	Застосовує елементи різних шкіл консультування залежно від ситуації
Етичні	Доброчесність, відповідальність, конфіденційність	Уникає оцінок, дотримується професійних меж
Гуманістичні	Безумовне прийняття, толерантність, доброзичливість	Демонструє повагу до унікальності клієнта, підтримує його вибір

Узагальнені особистісні та професійні якості становлять внутрішній ресурс консультанта й визначають його здатність до побудови довірчої, етичної та результативної взаємодії з клієнтом. Водночас у практичній діяльності ці якості реалізуються через конкретні професійні ролі, що відображають функціональну позицію фахівця на різних етапах консультативного процесу та в різних соціально-освітніх контекстах. Саме аналіз цих ролей дозволяє цілісно окреслити модель професійної поведінки консультанта.

Професійні ролі консультанта

Консультант у процесі роботи виконує різні ролі, які забезпечують комплексний підхід до допомоги.

У практиці психологічного консультування професійні якості та компетентності фахівця конкретизуються через виконання певних рольових позицій, що змінюються залежно від етапу консультативного процесу, характеру запиту та соціального контексту взаємодії. Гнучке поєднання діагностичної, підтримувальної, просвітницької та координаційної функцій забезпечує цілісність психологічної допомоги та її відповідність індивідуальним і інституційним потребам освітнього середовища (табл.2.3).

Таблиця 2.3.

Професійні ролі консультанта у процесі психологічної допомоги

Роль консультанта	Основні функції	Приклади застосування у сфері дошкільної освіти
Діагност	Визначення потреб, проблем і ресурсів клієнта	Аналізує причини тривожності чи порушень поведінки у дитини
Фасилітатор	Створює умови для самопізнання, підтримує процес змін	Допомагає батькам усвідомити власні виховні установки
Медіатор	Урегулює конфлікти між учасниками взаємодії	Посередництво між педагогом, дитиною та батьками
Психопросвітник	Підвищує рівень психологічної культури	Проводить консультації й семінари для педагогів і батьків
Профілактик	Запобігає дезадаптації, сприяє збереженню психічного здоров'я	Організовує тренінги стресостійкості для вихователів
Координатор	Об'єднує зусилля фахівців мультидисциплінарної команди	Співпрацює з логопедами, дефектологами, соціальними педагогами

Узагальнені професійні ролі відображають багатовимірність діяльності консультанта як фахівця, що одночасно працює з дитиною, родиною та педагогічною спільнотою. У сфері дошкільної освіти ці ролі набувають особливі специфіки, зумовленої віковими особливостями дітей, інклюзивними практиками та необхідністю партнерської взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу. Саме ці особливості визначають зміст і форми реалізації консультативної діяльності, які будуть розглянуті в наступному підпункті.

Роль консультанта у сфері дошкільної освіти

У системі дошкільної освіти консультант виконує провідну функцію психологічного супроводу дитини, родини та педагогів. Його діяльність спрямована на гармонізацію розвитку дитини, формування сприятливого емоційного клімату, профілактику тривожності та поведінкових розладів.

Консультант у дошкільному закладі:

- здійснює психодіагностику й аналіз адаптації дітей;
- надає рекомендації батькам і педагогам;
- сприяє розвитку емоційної компетентності й соціальної взаємодії;

- координує роботу з інклюзивними дітьми;
- формує психологічну культуру педагогічного колективу.

Таким чином, консультант у сфері освіти є **мостом між дитиною, родиною й педагогами**, який допомагає кожному учаснику освітнього процесу відчувати себе почутим, прийнятим і зрозумілим.

Особистість консультанта – це поєднання професійної майстерності, гуманістичних цінностей і етичної зрілості. Професійна готовність є результатом інтеграції знань, навичок, досвіду, рефлексії та внутрішньої гармонії. Консультант, який володіє цими якостями, здатен не лише надавати допомогу, а й сприяти розвитку особистості клієнта, підтримуючи його на шляху до самопізнання та самореалізації.



2.2. Етичні норми та стандарти консультативної діяльності

Етика психологічного консультування визначає духовно-моральні орієнтири професії, забезпечує довіру до психолога й захист прав клієнта. Вона є гарантією того, що консультативна допомога здійснюється гуманно, відповідально й професійно.

Етична культура консультанта поєднує:

- **усвідомлення професійної місії,**
- **дотримання морально-правових норм,**
- **визнання гідності клієнта,**
- **постійне самовдосконалення й рефлексію;**
- **готовність до перенаправлення у межах компетентності** (див. розд. 1.2 щодо моделей допомоги).

У сфері дошкільної освіти дотримання етичних принципів має особливе значення, адже робота консультанта пов'язана не лише з дітьми, а й з їхніми батьками, педагогами та адміністрацією закладу.

Основні етичні принципи діяльності консультанта

Етичні принципи виступають нормативно-ціннісною основою консультативної діяльності, що визначає не лише допустимі межі професійного втручання, а й характер взаємин між консультантом і клієнтом як партнерів у процесі допомоги. Їх дотримання забезпечує психологічну безпеку, підтримує довіру та легітимність професійної позиції фахівця в освітньому й соціальному середовищі (табл. 2.4).

Систематизовані принципи окреслюють етичний каркас консультативної практики, однак їх реальна реалізація потребує чітких професійних стандартів, що регламентують вимоги до підготовки,

організації роботи та оцінювання якості психологічної допомоги. Саме розгляд таких стандартів дозволяє поєднати ціннісно-нормативний вимір із процедурною та інституційною відповідальністю консультанта.

Таблиця 2.4.

Базові етичні принципи і практичні наслідки

Принцип	Зміст і практичне значення
Добровільність	Консультація проводиться лише за згодою клієнта. Будь-який примус або нав'язування допомоги суперечить етичним нормам.
Конфіденційність	Уся інформація, отримана від клієнта, зберігається в таємниці; винятки можливі лише у випадках загрози життю чи здоров'ю.
Повага до гідності особистості	Консультант визнає унікальність і автономію кожної людини, утримується від оцінних суджень, дискримінаційних висловів і порад, що обмежують свободу вибору.
Компетентність	Фахівець діє в межах власної підготовки, використовує перевірені методи, підвищує кваліфікацію, відвідує супервізію.
Відповідальність	Консультант несе моральну й професійну відповідальність за наслідки своїх дій і рішень.
Інформована згода	Клієнт отримує чітке пояснення мети, форм, тривалості, можливих наслідків консультації та погоджується на участь добровільно.
Принцип «не нашкодь»	Психолог зобов'язаний уникати втручань, які можуть погіршити психічний стан клієнта.
Справедливість і рівність	Усі клієнти мають рівне право на допомогу, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи світогляду.
Мультикультурна чутливість	Консультант ураховує культурні, мовні, релігійні та гендерні особливості клієнта, демонструє толерантність.
Професійні межі	Уникнення подвійних ролей; врегулювання конфлікту інтересів

Професійні стандарти діяльності консультанта

Професійні стандарти конкретизують етичні принципи у вигляді чітких вимог до організації, документування та оцінювання консультативної діяльності, забезпечуючи її відповідність національним і міжнародним нормам професійної практики. Вони слугують орієнтирами для формування відповідальної професійної позиції, підтримання якості психологічної допомоги та прозорості взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу (табл.2.5).

Таблиця 2.5.

Професійні стандарти діяльності консультанта

Стандарт	Сутність та вимоги
Професійна ідентичність	Консультант чітко усвідомлює межі своєї професії, ролі та завдання, не займається діяльністю, що виходить за межі його компетенції.
Етична компетентність	Знання кодексів і нормативних документів, уміння застосовувати етичні принципи в конкретних ситуаціях.
Документування	Ведення записів консультацій, журналів звернень, дотримання вимог щодо зберігання інформації.
Професійна комунікація	Етична взаємодія з колегами, адміністрацією, педагогами, батьками; уникнення конфлікту інтересів.
Супервізія /інтервізія і саморефлексія	Регулярний аналіз власної практики під керівництвом досвідченого фахівця; участь у професійних групах підтримки.
Підвищення кваліфікації	Систематичне навчання, участь у семінарах, тренінгах, стажуваннях.
Безпека онлайн	Захищені платформи, політика конфіденційності, окремий додаток із згодою на онлайн
Перенаправлення	Алгоритм скерування до профільних служб/лікарів у разі клінічних показів або ризику

Разом із тим дотримання стандартів набуває особливої ваги в ситуаціях підвищеного ризику, коли консультант стикається з потенційною загрозою життю або безпеці клієнта чи оточення. У таких випадках професійна відповідальність вимагає чіткого, структурованого алгоритму дій, що поєднує етичні, правові та процедурні вимоги реагування. Саме ці аспекти розглядаються в наступній рамці.

Алгоритм дій при загрозі життю/безпеці (коротка рамка)

1. Оцінити рівень ризику (вербальні/поведінкові маркери).
2. Застосувати протоколи стабілізації/ППД (див. розд. 1.3).
3. Пояснити межі конфіденційності; активувати перенаправлення (служби/медики/батьки).
4. Зафіксувати дії в журналі; оформити повідомлення/скерування (шаблони – *Додаток А; В; С*)³.

Етичні дилеми в роботі консультанта (орієнтири ухвалення рішень)

Етична дилема – це ситуація, у якій консультант змушений обирати між двома морально значущими цінностями. Типові приклади дилем у практиці психолога:

³ Шаблони, які входять до додатків: інформована згода (очна/онлайн), повідомлення про межі конфіденційності, форма перенаправлення, чек-лист оцінки ризику, політика обробки персональних даних для освітнього закладу.

1. Клієнт-підліток ділиться інформацією про ризиковану поведінку; консультант має вирішити, як зберегти довіру й водночас запобігти небезпеці.

2. Батьки просять повідомити результати консультації дитини, а консультант повинен зберегти конфіденційність.

3. Адміністрація закладу вимагає надати статистику, яка може порушити права окремих учасників освітнього процесу.

У таких випадках психолог має діяти відповідно до принципів **пріоритету добробуту клієнта, етичної компетентності та професійної відповідальності.**

Етична поведінка консультанта у сфері дошкільної освіти

У закладах дошкільної освіти консультант несе відповідальність за безпечний психологічний простір для дітей і педагогів. Етична поведінка передбачає:

- коректне ставлення до дитини незалежно від її поведінки чи здібностей;
- утримання від нав'язування оцінок батькам або вихователям;
- розмежування особистого й професійного спілкування;
- узгодження дій із педагогічною командою;
- обережність під час застосування діагностичних методик;
- етичне використання фото- та відеоматеріалів із занять.

Етичні норми та професійні стандарти консультативної діяльності формують нормативно-ціннісний каркас психологічної допомоги, що забезпечує її безпеку, довіру та соціальну легітимність. Їх послідовне дотримання гарантує відповідальність фахівця, захист гідності клієнта й сталість якості консультативної практики в умовах сучасних соціальних і освітніх викликів..



2.3. Професійна компетентність і розвиток консультанта

Професійна компетентність консультанта є ключовою умовою ефективності психологічної допомоги. Вона охоплює інтегровану систему знань, умінь, навичок, установок і особистісних рис, що забезпечують здатність надавати якісну психологічну підтримку клієнтові.

Компетентність консультанта не зводиться лише до теоретичної обізнаності. Вона передбачає вміння застосовувати знання на практиці, діяти етично, підтримувати професійний розвиток і саморефлексію. Особливо це важливо у сфері дошкільної освіти, де психолог має

враховувати вікові особливості дітей, педагогічний контекст і взаємодію з батьками (табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Компоненти професійної компетентності консультанта

Компонент	Зміст і прояви
Теоретичний (знаннявий)	Знання психологічних теорій, методів консультування, закономірностей розвитку особистості, педагогічної психології.
Діагностичний	Уміння аналізувати запит клієнта, використовувати психодіагностичні інструменти, інтерпретувати результати.
Комунікативний	Здатність налагоджувати контакт, слухати, формулювати запитання, давати зворотний зв'язок.
Технологічний (методичний)	Володіння техніками консультування, стратегіями інтервенції, прийомами активного слухання, емпатійного віддзеркалення.
Рефлексивний	Самоаналіз власної діяльності, оцінювання ефективності сесій, усвідомлення власних обмежень.
Етичний	Знання й застосування етичних норм, дотримання професійних меж, повага до клієнта.
Соціально-особистісний	Гуманізм, толерантність, відповідальність, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції.

Систематизовані компоненти професійної компетентності відображають цілісну модель готовності консультанта до ефективної, етичної та контекстно чутливої діяльності в освітньому середовищі. Водночас їх практична реалізація не є статичною — вона потребує безперервного оновлення знань, розвитку навичок і поглиблення рефлексивної позиції фахівця. У зв'язку з цим особливої значущості набуває проблема професійного розвитку й самовдосконалення консультанта, що визначає сталість якості психологічної допомоги в умовах змінних соціальних і освітніх викликів.

Професійний розвиток і самовдосконалення консультанта

Професійний розвиток – це безперервний процес удосконалення знань, умінь, особистісних якостей і рефлексивних здібностей фахівця. Він передбачає активне навчання, самоосвіту та участь у професійних спільнотах.

Основні напрями професійного зростання консультанта:

1. **Безперервна освіта.** Підвищення кваліфікації, участь у тренінгах, конференціях, семінарах, стажуваннях, вивчення сучасних методів психотерапії та консультування.

2. **Супервізія.** Аналіз власних випадків під керівництвом досвідченого фахівця для підвищення професійної рефлексії та запобігання помилкам.

3. **Інтервізія.** Рівноправне обговорення практичних випадків серед колег, спрямоване на взаємопідтримку й розвиток спільної професійної культури.

4. **Професійна спільнота.** Участь у роботі психологічних асоціацій, професійних груп, методичних об'єднань.

5. **Саморефлексія.** Усвідомлення власних емоцій, упереджень, особистісних меж, аналіз ефективності консультативної взаємодії.

6. **Профілактика професійного вигорання.** Використання технік самопідтримки, релаксації, балансу між роботою й особистим життям.

Рівні професійної компетентності консультанта

Професійна компетентність консультанта має динамічний, процесуальний характер і формується впродовж усього періоду фахової діяльності. Її становлення передбачає послідовний перехід від етапу засвоєння теоретичних основ і первинних практичних навичок до рівня професійної автономії, рефлексивної зрілості та творчої реалізації у професії (табл. 2.7).

Таблиця 2.7.

Рівні професійної компетентності консультанта

Рівень	Характеристика	Основні потреби консультанта на цьому етапі
Початковий	Теоретичне засвоєння знань, обмежений практичний досвід, висока мотивація до навчання.	Потреба в наставництві, супервізії, практиці під керівництвом викладача.
Базовий (фаховий)	Сформовані основи професійного мислення, володіння базовими техніками, здатність самостійно проводити консультації.	Потреба в закріпленні досвіду, розширенні методів роботи.
Професійно компетентний	Гнучке застосування методів, етична стабільність, уміння працювати з різними клієнтами, високий рівень рефлексії.	Потреба в саморозвитку, участі в конференціях, супервізії.
Майстерний	Творче поєднання підходів, наставництво для інших, науково-методична діяльність.	Потреба в обміні досвідом, публікаціях, викладанні, професійному лідерстві.

Представлена рівнева модель відображає не лише етапність професійного зростання консультанта, а й зростання його відповідальності,

суб'єктності та здатності до саморегуляції у складних консультативних ситуаціях. Водночас ефективне просування між цими рівнями зумовлюється не лише зовнішніми умовами підготовки та підтримки, а й внутрішньою психологічною готовністю фахівця до змін, навчання і професійного самовдосконалення, що й становить предмет подальшого розгляду.

Психологічна готовність до професійного розвитку

Психологічна готовність до розвитку – це внутрішня установка на постійне вдосконалення, прийняття нового досвіду та гнучкість мислення. Вона формується через:

- позитивну мотивацію до навчання;
- відкритість до зворотного зв'язку;
- толерантність до невизначеності;
- розвиток професійної ідентичності;
- усвідомлення меж компетенції.

Консультант, який має високий рівень готовності до розвитку, здатен адаптуватися до змін, інтегрувати нові підходи й залишатися стабільним навіть у кризових умовах (війна, цифровізація, соціальні трансформації).

Безперервний розвиток і профілактика вигорання:

1. **Безперервна освіта:** тренінги, конференції, стажування; ведення **портфоліо** (сертифікати, кейс-виписки, рефлексії).

2. **Супервізія/інтервізія:** регулярна участь; фокус на етичних/методичних «сліпих зонах».

3. **Саморегуляція:** майндфулнес, дихальні практики, тілесні техніки; баланс робота/відновлення.

4. **Розбудова професійної ідентичності:** участь у спільнотах/асоціаціях; публічні виступи, менторство.

Роль супервізії у професійному становленні консультанта

Супервізія є ключовим елементом професійного становлення. Це спеціально організований процес розгляду консультативних випадків, спрямований на підвищення професійної компетентності, саморефлексії та профілактику вигорання. Види супервізії:

- **Індивідуальна** – робота один на один із супервізором;
- **Групова** – аналіз випадків у невеликій групі;
- **Онлайн-супервізія** – дистанційна форма, що набуває поширення в умовах цифровізації.

Супервізія виступає ключовим механізмом усвідомлення меж власних професійних можливостей, профілактики емоційного виснаження та підвищення результативності консультативної допомоги.

Професійна компетентність консультанта постає як динамічна, відкрито розвивальна система, що формується у безперервній взаємодії практичного досвіду, навчання й рефлексивного осмислення діяльності. Саме вона визначає якість психологічної підтримки, рівень довіри клієнтів і соціальний престиж професії. У цьому вимірі професійний розвиток осмислюється не лише як нормативний обов'язок, а як внутрішньо вмотивована потреба фахівця, спрямована на досягнення гуманістичної зрілості, професійної стабільності та творчої самореалізації в межах відповідальної консультативної практики.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. Які внутрішні якості консультанта є визначальними для довіри клієнта?
2. Як співвідносяться професійна компетентність і етична зрілість консультанта?
3. Чи може консультант зберігати нейтральність у ситуації морального конфлікту?
4. Які особливості має етична поведінка психолога у роботі з дітьми дошкільного віку?
5. Як супервізія допомагає запобігти професійному вигоранню?
6. Чи допустиме поєднання ролі консультанта та адміністратора у закладі освіти?
7. Як формувати мультикультурну чутливість консультанта в умовах війни й міграції?
8. Які моральні дилеми виникають у процесі консультування педагогів або батьків?

Кейс-практикум

Кейс 1. Психолог дитячого садка консультує батьків дитини з проявами агресії. Мати просить розповісти, як дитина поводить себе в групі. Консультант має визначити межі конфіденційності: що можна повідомити без шкоди довірі дитини й без порушення професійної етики.

Кейс 2. Молода консультантка відчуває емоційне виснаження після щоденного спілкування з батьками дітей, які пережили евакуацію. Вона усвідомлює втрату емпатії. Як організувати самопідтримку, супервізію й відновлення внутрішніх ресурсів?

Кейс 3. Педагог звертається до психолога через конфлікт із колегою. Консультант випадково дізнається про конфіденційні подробиці від адміністрації. Як діяти, щоб не порушити довіру клієнта та зберегти професійні межі?

Кейс 4. Консультант проводить групову консультацію для батьків дітей з ООП. Один із учасників починає дискримінаційні вислови щодо іншого. Як правильно втрутитися, зберігши безпечну атмосферу й етичні норми?

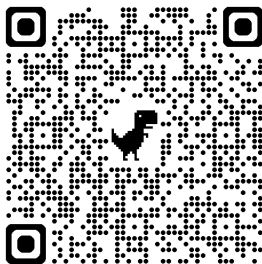
Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

1. Що означає поняття «професійна готовність консультанта»?
2. Назвіть основні компоненти професійної компетентності психолога.
3. У чому полягає різниця між супервізією та інтервізією?
4. Які принципи є базовими для етичної діяльності консультанта?
5. Як конфіденційність забезпечує ефективність консультування?
6. Назвіть рівні професійної компетентності консультанта.
7. Які ризики порушення етичних норм можуть виникнути у закладі дошкільної освіти?
8. Як консультант може запобігати професійному вигоранню?
9. Які механізми саморефлексії сприяють професійному розвитку?
10. Як етична поведінка впливає на престиж професії психолога?

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 2:



Самостійна робота та ресурси

А. Рефлексивний щоденник консультанта (індивідуально)

1) **Завдання.** Описати 2–3 ситуації з практики/тренувальних сесій: власні реакції, етичні ризики, рішення, уроки.

2) **Структура.** Контекст → що відчував/ла → що спрацювало/ні → які межі/упередження помічено → наступні кроки.

3) **Обсяг.** 1,5–2 стор.

4) **Артефакт.** *.docx* (можна використати шаблон В3 із Додатка В).

В. Етичний меморандум (індивідуально)

1) **Завдання.** Обрати одну дилему (неповнолітній, конфлікт інтересів, запит адміністрації на дані, групова дискримінація) і написати службову записку з рішенням.

2) **Структура.** Опис дилеми → норми/принципи (2.2) → ризики → варіанти → обране рішення → як задокументувати (А6) → повідомлення сторонам.

3) **Обсяг.** 1–1,5 стор.

4) **Артефакт.** *.docx*.

С. Межі й ролі: карта рішень (індивідуально)

1) **Завдання.** Побудувати схему «Професійні ролі ↔ межі ↔ типові помилки», спираючись на Табл. 2.3.

2) **Формат.** Візуальна карта (PowerPoint/Draw.io/Canva): не більше 10 вузлів.

3) **Артефакт.** *.pdf / .png / .pptx* (1 слайд/стор.).

Д. План профілактики вигорання (індивідуально)

1) **Завдання.** Розробити персональний **SOS-план + тижневий трекер** на 2 тижні.

2) **Склад.** Тригери, ранні ознаки, 3 швидкі інтервенції, контакти підтримки, ліміти навантаження; трекер заповнити за 7 днів (симулятивно – допустимо).

3) **Артефакти.** *.docx* (SOS-план за С5) + *.xlsx* або *.pdf* (трекер за С6).

Е. Супервізійний пакет (мала група 2–3 ос.)

1) **Завдання.** Підготувати кейс для супервізії: запит (без ПД), етичні питання, що вже робили, чого очікуєте.

2) **Обов'язково.** Заповнити В1 і структурувати презентацію за В2; додати міні-рефлексію після «умовної» супервізії (5–7 речень).

3) **Артефакти.** *.docx* (В1 + рефлексія) та *.pptx* (5–6 слайдів).

Г. Документування і скерування (індивідуально)

1) **Завдання.** На основі короткого сценарію (оберіть зі списку нижче) заповнити: **A6** (журнал), **A5** (ризик), за потреби **A4** (перенаправлення) і коротку нотатку про межі конфіденційності (**A3**).

2) **Сценарії (обрати 1):** підліток із самопошкодженням; батьківський запит «розкажіть усе»; гострий конфлікт «педагог–батьки».

3) **Артефакти.** Заповнені бланки у *.pdf* або *.docx*.

Г. Згода на онлайн-формат: адаптація (індивідуально)

1) **Завдання.** Адаптувати **A2** під: 1) відеоконсультування з ВПО; 2) групову онлайн-зустріч із батьками. Вписати додаткові пункти безпеки та приватності.

2) **Артефакт.** *.docx* (2 версії).

Н. Політика даних закладу: критичний огляд (індивідуально/пара)

1) **Завдання.** Взяти локальний регламент/наказ (або модель **A7**) і зробити **1-сторінковий огляд**: сильні сторони, ризики, 3 пропозиції покращення (мінімізація даних, строки зберігання, доступ).

2) **Артефакт.** *.docx* (1 стор.).

І. Ролі консультанта в ДОЗ: мікросценарії (пара)

1) **Завдання.** Написати 3 мікросценарії (по 8–10 реплік) на ролі: «діагност», «медіатор», «психопросвітник». Показати коректні формулювання й межі.

2) **Артефакт.** *.docx* (1,5–2 стор.).

І. Тест-конструктор (індивідуально)

1) **Завдання.** Розробити **12 тестових питань** (одна правильна відповідь) за 2.1–2.3 + ключ. 4–5 питань мають бути ситуаційними (етика/межі/перенаправлення).

2) **Артефакт.** *.docx* / *.xlsx*.

Бонус (до +5 балів)

1) Односторінкова **інфографіка** «Етичний алгоритм при загрозі безпеці» (кроки 1–4 з 2.2 + контакти служб/ролі команди), у форматі *.pdf* для друку в кабінеті психолога.

Вимоги до оформлення

1) **Шрифт:** Times New Roman, 14; інтервал 1,5; поля стандартні.

2) **Позначення форм:** «Форма А1...», «Табл. 2.1...» з посиланням у тексті.

3) **Конфіденційність:** у всіх кейсах – **без персональних даних;** використовувати анонімні позначки.

4) **Посилання на матеріали:** якщо цитуєте кодекси/нормативи – список за ДСТУ 8302:2015 наприкінці файлу.

Що здається (артефакти)

1) Мінімум **3 різні завдання** з переліку А–J (на вибір). Для повного балу – **4 і більше**.

2) Формати: *.docx, .pdf, .pptx, .xlsx, .png/.pdf* (для схем).

3) Іменування файлів: SR2_<літера>_Прізвище_Група.ext (напр., SR2_F_Ivanenko_PS-21.docx).

Оцінювання (рубрика, 100 балів)

1. **Точність і коректність змісту** (поняття, етичні норми, стандарти): **30 б**

2. **Практичність і застосування** (аргументація рішень, доречність документів/схем): **30 б**

3. **Структура і логіка викладу** (ясність, послідовність, лаконічність): **20 б**

4. **Оформлення** (вимоги до формату, посилання, читабельність): **10 б**

5. **Етична уважність** (анонімізація, межі, посилання на 2.2/Додатки): **10 б**

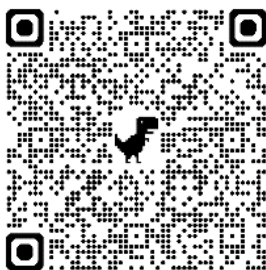
Поріг за кожне подане завдання – 60%. Плагіат/копіювання чужих бланків без адаптації – 0 балів за позицію.

Академічна доброчесність

1. Самостійність, коректні посилання, **жодних реальних ПД** у прикладах.

2. Для робіт із реальними кейсами – повна деперсоніфікація + письмова згода клієнта/закладу не подається у роботі, але має бути наявна в автора.

QR-код на презентацію



Перелік рекомендованих джерел: [17], [19], [23], [25], [28], [33], [42], [56], [60], [65], [72], [77], [91], [97], [102], [118], [120].



РОЗДІЛ 3

КОНСУЛЬТАТИВНИЙ ПРОЦЕС І ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ

«Слухати – означає дозволити іншій людині змінити тебе».
– Алан Алда (пер. авт.; англ. оригінал)



Ключові поняття:

Консультативний процес, етапи консультування, психологічний контакт, рапорт, довіра, комунікація, активне слухання, емпатія, віддзеркалення, уточнення, невербальні сигнали, психологічна безпека, автентичність, прийняття, бар'єри взаємодії, завершення консультації.



3.1. Сутність і структура консультативного процесу

Психологічне консультування є складним динамічним процесом професійної взаємодії між консультантом і клієнтом, спрямованим на усвідомлення, переосмислення та вирішення внутрішніх і міжособистісних проблем. Цей процес не зводиться лише до надання порад – він передбачає спільне дослідження проблемної ситуації, актуалізацію ресурсів клієнта, формування здатності до саморефлексії, вибору й відповідальності.

Основою консультативного процесу є **діалогічність**, тобто партнерська взаємодія, у якій обидві сторони активно беруть участь у пошуку рішень. Консультант не диктує, а супроводжує клієнта в усвідомленні власних можливостей і меж, сприяючи відновленню психологічної рівноваги.

Етапи консультативного процесу

У сучасній практиці виділяють декілька основних етапів консультування, кожен із яких має свої завдання, інструменти та очікувані результати (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Етапи та зміст консультативного процесу: «вхід → фокус → інструменти → вихід»

Етап	Зміст діяльності консультанта	Основні методи	Очікуваний результат
Встановлення контакту	Формування довіри, безпечної атмосфери, визначення правил	Привітність, активне слухання, уточнення, невербальні сигнали	Відкритість клієнта, зниження напруги
Збір інформації, формулювання запиту	Аналіз проблеми, уточнення контексту, формулювання мети	Віддзеркалення, перефразування, резюмування	Чітке розуміння суті запиту
Усвідомлення та інтерпретація	Виявлення взаємозв'язків між емоціями, мисленням і діями	Інтерпретація, рефлексія, когнітивні техніки	Зростання саморозуміння клієнта
Пошук рішень	Розробка альтернативних дій, тренування нових стратегій	Рольові ігри, психоедукація, візуалізація	Вибір ефективної стратегії поведінки
Завершення консультування	Підбиття підсумків, підкріплення результатів	Обговорення, позитивна рефлексія, узгодження подальших дій	Підвищення впевненості клієнта, готовність діяти самостійно

Примітка: Етичні деталі та інформована згода – розд. 2.2; готові форми – Додаток А.

Представлена етапна модель консультативного процесу окреслює його логічну структуру та послідовність професійних дій, однак у реальній практиці ці стадії не завжди реалізуються лінійно й відокремлено. Консультування розгортається як жива, змінна взаємодія, у якій фокус, інтенсивність і методи можуть варіюватися залежно від особливостей клієнта, контексту запиту та розвитку консультативного альянсу. Саме тому подальший розгляд буде присвячено динаміці консультативного процесу як системі взаємопов'язаних змін у поведінці, переживаннях і смислах учасників взаємодії.

Динаміка консультативного процесу

Консультування – не лише послідовність дій, а жива взаємодія, у якій важливими є гнучкість, адаптація до стану клієнта та динаміка його внутрішніх змін. Кожна зустріч може містити мікроетапи: вступ

(налагодження контакту), активна робота (аналіз ситуації), завершення (рефлексія, узагальнення)⁴.

Рівень довіри між учасниками може змінюватися: від настороженості на початку – до глибокого взаєморозуміння у середині процесу. Професійність консультанта полягає у вмінні підтримувати цей баланс, не форсуючи подій, не переходячи межі особистого простору клієнта.

Особливості консультативного процесу у сфері дошкільної освіти

У роботі практичного психолога закладу дошкільної освіти консультування часто має тристоронній характер – «дитина – батьки – педагоги». Тому консультант має враховувати:

- емоційний стан дорослих, які перебувають у стресі через поведінку або розвиток дитини;
- особливості дитячої комунікації та необхідність непрямих методів (ігрові, арттерапевтичні, спостереження);
- потребу зберігати нейтральність і не ставати на чийсь бік у конфлікті «батьки – вихователь»;
- орієнтацію на командний підхід – розробку спільних рішень і координацію з ІРЦ, соціальним педагогом, адміністрацією.

Психолог у цій сфері виступає **медіатором** і **мотиватором** – допомагає учасникам освітнього процесу зрозуміти один одного, побачити спільну мету та знайти шлях до конструктивної взаємодії.



3.2. Встановлення психологічного контакту: етапи, умови, бар'єри

У ЗДО/з дітьми/з батьками/з педагогами успішне консультування неможливе без контакту – саме він є «мостом» між двома світами: внутрішнім досвідом клієнта і професійною компетентністю консультанта. Через контакт виникає **рапорт** – синхронізований емоційний стан, у якому люди відчувають взаємну налаштованість і співзвучність.

Скрипти відкриття й закриття:

1. **Відкриття (30–60 секунд).** «Дякую, що звернулися. Наша зустріч триває __ хвилин. Я триматиму паузи, щоби вам було комфортно. Те, чим ділитесь, конфіденційне в межах правил (деталі ми погодили). З чого вам зручно почати?»

2. **М'яка перевірка розуміння (середина).** «Якщо коротко підсумувати, головне зараз – __. Я правильно вловив(ла)?»

⁴ Мікроструктура 45–60 хв сесії (орієнтир): 5' відкриття → 20' дослідження → 20' інтервенції/репетиції → 10' підсумок/домашнє завдання → 5' закриття.

3. Закриття (2 хвилини). «Що сьогодні було найкориснішим? Який маленький крок ви зробите до наступної зустрічі? Чи потрібна підтримка між сесіями (пам'ятка/додаток)?»

Особливості першої зустрічі у ЗДО. У дошкільному середовищі перше спілкування має бути максимально коротким і зрозумілим: використовуйте прості повідомлення («зараз пограємо/намалюємо», «потім повернемося до групи»), чітко окреслюйте рамки й очікування. На старті застосуйте 1-2 стабілізаційні техніки (дихальна «коробочка», «заземлення п'ять відчуттів») для зниження напруги та створення відчуття безпеки. Правила взаємодії й ролі дорослих узгоджуйте одразу з батьками/педагогом (що можна/не можна, як підкріплюємо спроби дитини), щоб забезпечити послідовність дій у «садок-дім».

Умови ефективного встановлення контакту

1. **Безумовне прийняття клієнта.** Визнання права людини бути собою незалежно від її стану, досвіду чи переконань.

2. **Емпатія.** Здатність емоційно відгукуватися на переживання клієнта, зберігаючи професійну позицію.

3. **Автентичність консультанта.** Щирість, природність і узгодженість вербальних і невербальних проявів.

4. **Активне слухання.** Застосування технік відображення, уточнення, резюмування, що підтверджують уважність консультанта.

5. **Повага до особистісних меж.** Уникнення тиску, поспіху, вторгнення в інтимний простір.

6. **Професійна нейтральність.** Відсутність оцінних суджень, уникнення моральних оцінок і рад.

7. **Створення психологічно безпечного простору.** Нейтральна обстановка, комфортна дистанція, доброзичливий тон, чітке інформування про конфіденційність.

8. **Зворотний зв'язок.** Конструктивне узагальнення сказаного клієнтом, відображення його емоцій, без спотворення змісту.

Для уніфікації практик використовуються **шаблони інформованої згоди/звернення** (див. Додатки), а також короткі форми документування планів сесій, рекомендацій і моніторингу результатів.

Бар'єри у встановленні контакту

Бар'єри можуть виникати як із боку клієнта, так і консультанта. Вони гальмують процес довіри, ускладнюють діалог, знижують ефективність консультування (табл. 3.2)⁵.

⁵ Онлайн-нюанси не дублюють загальні політики (див. розд. 2.2 і форми А2/А3 у Додатках).

Таблиця 3.2.

Бар'єр → індикатор → мікроінтервенція → фраза

Бар'єр	Індикатор	Мікроінтервенція	Приклад фрази
Емоційний (тривога/сором)	поверхові відповіді, уникання погляду	нормалізація + темп повільніше	«Бачу, що це непросто. Можемо йти повільніше.»
Когнітивний (неясність)	«сам не знаю, що турбує»	фокус-питання + шкалювання 0–10	«На шкалі від 0 до 10... Що підвищило б на 1 пункт?»
Соціокультурний	незбіг очікувань/мовних норм	перефраз простими словами; приклади з контексту клієнта	«Скажу простіше... Чи так ви це бачите у вашій родині/школі?»
Поведінковий (опір)	перебивання, звинувачення	віддзеркалення + рамка часу	«Чую багато напруги. Запропоную 5 хв, щоби зібрати ключові факти.»
Професійний (директивність консультанта)	багато порад, мало питань	пауза, повернення запиту	«Зупинюсь, аби краще почути, що для вас важливіше саме тепер?»
Технічний (онлайн)	камера off, затримки	узгодити правила онлайн + перевірка розуміння	«Чи зручно вмикати камеру? Якщо ні, домовимось про вербальні маркери згоди.»

Узагальнені в таблиці бар'єри та відповідні мікроінтервенції окреслюють універсальні механізми первинного налагодження консультативного контакту. Водночас їх ефективність визначається чутливістю фахівця до індивідуально-психологічних, вікових, соціокультурних і ситуативних характеристик клієнта. У подальшому розгляді акцент буде зроблено на специфіці встановлення контакту з різними категоріями клієнтів, що потребує диференційованого добору комунікативних стратегій, рівня директивності та форм підтримувальної взаємодії.

Особливості встановлення контакту з різними категоріями клієнтів

- **З дітьми** – через гру, малювання, метафоричні образи, використання простих запитань, теплу інтонацію.
- **З батьками** – через емпатійне слухання, нейтральну позицію, акцент на спільному пошуку рішень.
- **З педагогами** – через повагу до професійного досвіду, ділову комунікацію, визнання їх компетентності.

– **У кризових ситуаціях** – через стабілізуючі техніки, спокійний тон, короткі повідомлення, уникання складних аналізів у перші хвилини контакту.



3.3. Комунікативні техніки консультанта

Сутність комунікативної компетентності консультанта

У ЗДО/з дітьми/з батьками/з педагогами комунікація є центральною складовою консультативного процесу. Саме через неї відбувається обмін інформацією, вираження емоцій, формування довіри, усвідомлення клієнтом власних почуттів і потреб.

Професійна комунікація консультанта відрізняється від звичайної розмови тим, що має **цілеспрямований характер**, дотримується етичних норм і спрямована на **психологічну підтримку, розвиток саморефлексії та зростання клієнта**.

Ефективна комунікативна взаємодія передбачає володіння низкою спеціальних технік – вербальних і невербальних, які забезпечують глибоке розуміння клієнта та створюють атмосферу довіри.

Основні принципи консультативного спілкування

1. **Активність і уважність.** Консультант не лише слухає, а й активно демонструє зацікавленість, уточнює, підтримує контакт.

2. **Партнерство.** Клієнт є рівноправним учасником діалогу, а не пасивним об'єктом допомоги.

3. **Прийняття і толерантність.** Висловлювання клієнта сприймаються без осуду, навіть якщо вони суперечать цінностям консультанта.

4. **Делікатність і такт.** Консультант дотримується меж, уникає різких висловлювань чи надмірного тиску.

5. **Ясність і простота мови.** Використання доступних формулювань, уникнення психологічного жаргону.

Ключові комунікативні техніки консультанта

1. Активне слухання

Це свідомий процес концентрації уваги на словах, емоціях і змісті висловлювань клієнта з метою глибшого розуміння. **Прийоми активного слухання:**

– **Парафраз:** повторення думки клієнта своїми словами («Ви маєте на увазі, що...»).

– **Резюмування:** коротке підбиття проміжних підсумків («Отже, головне, що турбує вас зараз – це...»).

– **Віддзеркалення почуттів:** озвучення емоцій клієнта («Ви виглядаєте розгубленим, і це природно в такій ситуації»).

– **Прояснення:** уточнення смислів («Коли ви кажете “втрачаю контроль”, що саме ви маєте на увазі?»).

Активне слухання демонструє клієнту, що його справді чують і розуміють, і сприяє саморозкриттю.

2. Емпатійне реагування

Емпатія – здатність відчувати внутрішній стан іншої людини, зберігаючи професійну дистанцію. **Форми емпатійного реагування:**

– вербальні висловлювання співпереживання («Я бачу, як це для вас важливо»);

– невербальні прояви (м'який тон, кивок, підтримувальний погляд);

– уточнення емоцій («Здається, ви відчуваєте змішані почуття – і тривогу, і надію»).

3. Техніка уточнення

Спрямована на перевірку розуміння змісту висловлювань клієнта. Використовується для уникнення двозначностей, уточнення фактів, емоцій чи контексту.

Приклад: Клієнт: «Мені важко з дитиною». Консультант: «Що саме вам здається найважчим – спілкування, поведінка чи навчання?»

4. Відкрите запитання

Дає змогу клієнту розгорнути власні думки й почуття, на відміну від закритого запитання, що передбачає коротку відповідь.

Приклади:

– «Що ви відчуваєте, коли це відбувається?»

– «Як ви зазвичай реагуєте у подібних ситуаціях?»

– «Що для вас означає це рішення?»

5. Конфронтація

Делікатне вказування на суперечність у висловлюваннях чи поведінці клієнта, щоб допомогти йому усвідомити приховані конфлікти.

Приклад: «Ви кажете, що прагнете змін, але поки що не робите жодних кроків. Як ви це пояснюєте?». Конфронтація допустима лише за наявності довіри й підтримуючого контакту.

6. Підтримка і підкріплення

Консультант вербально або невербально схвалює зусилля клієнта, що сприяє його впевненості та мотивації до змін.

Приклади: «Ви вже зробили важливий крок – звернулися по допомогу.». «Ви змогли висловити те, що довго тримали в собі – це значуще.»

7. Інтерпретація

Полягає в обережному поясненні прихованого змісту поведінки або почуттів клієнта.

Приклад: «Мені здається, що ваша роздратованість може бути способом захисту від страху втратити контроль». Інтерпретація потребує високої кваліфікації і не повинна звучати як оцінка.

8. Переформулювання та узагальнення

Використовується для структуризації розмови, узагальнення сказаного клієнтом і перевірки взаєморозуміння.

Приклад: «Якщо я правильно вас зрозумів, головна трудність полягає в тому, що ви не отримуєте підтримки від колег.»

Описані комунікативні техніки становлять функціональне ядро професійної взаємодії консультанта з клієнтом і реалізуються на рівні мікродій — коротких, цілеспрямованих вербальних і невербальних впливів, що спрямовують хід бесіди, підтримують емоційну безпеку та забезпечують точність взаєморозуміння. Їх систематизація у вигляді мікротехнік дозволяє структурувати консультативний процес, підвищити керованість діалогу та забезпечити відповідність комунікації етичним і професійним стандартам (табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Мікротехніки з прикладами реплік

Техніка	Для чого	Репліка-шаблон
Парафраз	перевірка змісту	«Правильно розумію, що ...?»
Резюмування	структурування блоку	«Отже, сьогодні ключове – ...»
Віддзеркалення почуттів	валідація емоцій	«Звучить як багато розчарування і втоми.»
Прояснення	унікнення двозначностей	«Коли кажете “контроль”, маєте на увазі ...?»
Відкрите запитання	розгортання досвіду	«Що змінилося б для вас, якби ...?»
Конфронтація (м'яка)	усвідомлення суперечностей	«Ви кажете, що важливо змінити ..., але часу не виділяєте. Як це поєднується?»
Підтримка/підкріплення	мотивація	«Це вже крок. Ви звернулися і окреслили складне місце.»
Переформулювання цілі	конкретизація дії	«Перетворімо “бути спокійнішим” на вимірюваний крок: що саме зробите завтра?»

Невербальні мікросигнали: відкрита поза, кивок, дихання у темпі клієнта (ненав'язлива синхронізація), помірний темп мови, робочі паузи 3–5 с.

Узагальнені мікротехніки окреслюють інструментальний рівень комунікативної компетентності консультанта, однак їх ефективність визначається не лише правильністю застосування, а й контекстом взаємодії, особливостями клієнта та завданнями конкретної ситуації. У практичній площині це потребує гнучкого поєднання технік із урахуванням віку, емоційного стану, соціально-освітнього середовища та етапу консультативного процесу. Саме ці аспекти становлять зміст подальшого розгляду практичного значення комунікативних технік.

Практичне значення комунікативних технік

Для консультанта, який працює у сфері дошкільної освіти, комунікативні навички мають особливе значення, адже часто доводиться взаємодіяти не лише з дітьми, а й з дорослими – батьками, педагогами, адміністрацією. Уміння слухати без осуду, підтримувати батьків у стані тривоги чи сумнівів, формулювати рекомендації чітко, але делікатно – ключові ознаки професіоналізму.

Ефективна комунікація – це не просто набір прийомів, а **інструмент гуманістичного впливу**, що допомагає клієнту відчувати власну цінність і здатність до змін.

Комунікативні маркери для дітей 3–6 років (для відстеження прогресу):

- переходить від мімічних/жестових сигналів до простих вербальних запитів («хочу/не хочу», «допоможи»);
- приймає і пропонує чергу у грі/занятті;
- витримує короткі інструкції з 1–2 кроків (за потреби – з візуальною підтримкою);
- використовує малювання/аплікацію для вираження емоцій і намірів;
- реагує на метафори/історії («казкотерапевтичні» підказки) і переносить їх у поведінку;
- демонструє зростання толерантності до фрустрації (швидше відновлюється після зривів);
- ініціює або підтримує прості діалоги з дорослим/однолітком.

Див. також Розділ 8 щодо розвитку комунікативної компетентності консультанта у взаємодії з дитиною та дорослими.



3.4. Вербальні та невербальні засоби консультативної взаємодії

Комунікація у процесі психологічного консультування – це цілісна система вербальних (словесних) і невербальних (несловесних) повідомлень, які утворюють смислове, емоційне та поведінкове поле взаємодії між консультантом і клієнтом. Завдяки цим засобам консультант не лише передає інформацію, а й формує атмосферу підтримки, безпеки та довіри.

Дослідження показують, що лише близько **30 % змісту сприймається через слова**, а решта передається інтонацією, мімікою, позою, темпом мовлення, просторовими сигналами. Отже, невербальні засоби не лише доповнюють, а часто **визначають успішність консультування**.

Вербальні засоби спілкування

Вербальні засоби охоплюють усі мовні форми комунікації, що використовуються для встановлення та підтримання діалогу. Їхня ефективність залежить від змісту, стилю та тону мовлення консультанта.

Основні характеристики ефективного вербального спілкування:

1. **Ясність і точність висловлювань.** Уникнення складних формулювань і психологічного жаргону; адаптація лексики до рівня клієнта.

2. **Доступність і зрозумілість.** Простота, логічна послідовність, короткі фрази, паузи для осмислення.

3. **Тон і інтонація.** Спокійний, підтримувальний, без різких перепадів; тон, що виражає довіру та прийняття.

4. **Гуманістична спрямованість.** Орієнтація не на контроль, а на підтримку клієнта; уникання директивності.

5. **Рефлексивність.** Мова консультанта відображає зміст і емоції клієнта, допомагає усвідомленню («Ви відчуваєте напруження, бо ситуація для вас важлива»).

6. **Збалансованість запитань і висловлювань.** Дотримання діалогу, а не монологу; чергування відкритих і уточнювальних запитань.

7. **Позитивне підкріплення.** Використання підтримувальних фраз («Ви вже зробили крок уперед»), що підвищують мотивацію.

Невербальні засоби спілкування

Невербальна комунікація – це всі невербальні сигнали, які передають емоційний стан і ставлення консультанта до клієнта. Вона є потужним регулятором взаємодії й часто впливає на клієнта глибше, ніж слова.

Основні складові невербальної поведінки консультанта:

- **Погляд** – має бути м'яким, відкритим, але не надмірно фіксованим; погляд «у партнерстві», а не «зверху вниз».
- **Міміка** – доброзичлива, узгоджена з емоційним змістом розмови. Уникаються надмірні реакції або байдужість.
- **Інтонація** – відображає підтримку, спокій, прийняття.
- **Позиція тіла** – відкрита, невимушена, нахил корпусу трохи вперед як сигнал зацікавленості.
- **Жести** – плавні, помірні; надмірна жестикуляція може викликати напруження.
- **Дистанція спілкування** – близька соціальна (1–1,5 м) забезпечує комфорт, не порушуючи особистого простору.
- **Темп мовлення** – уповільнений і рівний, особливо під час емоційних тем.
- **Пауза** – інструмент тиші, що дозволяє клієнту осмислити сказане й виразити емоції.

Описані елементи невербальної поведінки створюють емоційно-безпечне тло для взаємодії та підсилюють сприйняття клієнтом вербальних повідомлень консультанта. Саме на цьому ґрунті особливої ваги набуває точність мовленнєвих формулювань, оскільки навіть підтримувальний невербальний супровід може бути нівельований некоректно підібраними словами або інтонаційно неузгодженими висловами (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

**Корекція ризикових мовленнєвих формулювань у
консультативній взаємодії (ризикові вислови → коректні
альтернативи)**

Ризиково	Краще так
«Вам треба...»	«Пропоную варіант; як це вам?»
«Це легко виправити»	«Є кілька кроків; оберемо реалістичний для вас.»
«Не хвилюйтесь»	«Бачу, що хвилювання є. Давайте разом його “приземлимо”.»
«Чому ви так зробили?»	«Що вас тоді підштовхнуло до цього кроку?»

Запропоновані коректні альтернативи демонструють, що мовленнєва точність є не лише питанням стилю, а інструментом етичної та психологічної безпеки клієнта. Водночас вербальні формулювання набувають максимальної ефективності лише у поєднанні з відповідним

невербальним супроводом, який підтримує смисл висловлювань через тон, паузу, погляд і позицію тіла. Саме тому доцільно окремо окреслити ключові «DO/DON'T» невербальної поведінки як практичні орієнтири для збереження довіри, партнерства та емоційної рівноваги у консультативній взаємодії.

Невербальні «DO/DON'T»:

- **DO:** м'який зоровий контакт, відкриті долоні, рівний тон, паузи;
- **DON'T:** скрещені руки, поспіх, багатозадачність (погляд у телефон), різка зміна тону.

Мікро-протокол для онлайн-зустрічі:

- 1) техперевірка (звук/відео/приватність); 2) нагадування меж; 3) сигналізація пауз («якщо зникну – перетелефоную»); 4) вербалізація невербальних втрат («я можу не бачити реакції – скажіть, якщо...»).

Конгруентність як умова професійного впливу

Ефективність комунікації визначається **конгруентністю** – відповідністю між вербальним і невербальним рівнями. Якщо консультант говорить спокійно, але його поза напружена, клієнт відчуває недовіру. Конгруентність – це зовнішній прояв внутрішньої чесності консультанта, ознака його професійної зрілості.

Культура професійного спілкування консультанта

Культура професійного спілкування – це система норм, цінностей, етичних принципів і мовленнєвих навичок, що регулюють консультативну взаємодію. Вона поєднує **етичну свідомість, мовленнєву культуру, саморегуляцію та комунікативну гнучкість**.

Основні складові культури спілкування консультанта:

1. **Мовна культура:** грамотність, логічність, стриманість, добір слів відповідно до ситуації.
2. **Етична культура:** дотримання професійних меж, повага до клієнта, тактовність, емпатійність.
3. **Емоційна культура:** здатність контролювати власні реакції, зберігати спокій і доброзичливість.
4. **Культура слухання:** уважність, вміння чути не лише слова, а й підтекст.
5. **Культура невербальної поведінки:** гармонія тону, пози, погляду, дистанції.

Для психолога у сфері освіти це означає:

- будувати довірливу, але професійно врівноважену комунікацію з батьками й педагогами;
- утримуватись від оцінок і критики;

– створювати простір, де дитина чи дорослий відчуває безумовне прийняття;

– формувати атмосферу етичності й поваги у всьому закладі.

Зазначені орієнтири окреслюють практичний вимір професійної культури психолога в освітньому середовищі та визначають вимоги до цілісності його комунікативної поведінки. У зв'язку з цим доцільно систематизувати вербальні й невербальні засоби консультативної взаємодії як взаємопов'язані складові формування атмосфери довіри, етичності та партнерства (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

Система вербальних і невербальних засобів консультативної взаємодії як прояв професійної культури спілкування в освітньому середовищі

Рівень комунікації	Основні засоби	Професійні прояви культури спілкування	Типові порушення
Вербальний	Мова, тон, інтонація, запитання, коментарі	Ясність, логічність, доброзичливість, помірний темп, безоціночність	Поспіх, директивність, використання жаргону, складні конструкції
Невербальний	Міміка, погляд, позиція тіла, дистанція, жести	Відкрита поза, зоровий контакт, природна міміка, відповідна дистанція	Замкнутість, уникання погляду, напружена поза, надмірна жестикуляція
Емоційний	Тональність, енергетика, виразність	Спокій, емпатія, витриманість, внутрішня врівноваженість	Агресивність, байдужість, емоційна нестабільність
Етичний	Дотримання меж, повага, такт	Безумовне прийняття, ввічливість, конфіденційність	Іронія, оцінки, втручання в особистий простір

Культура професійного спілкування постає не лише зовнішньою формою комунікативної поведінки, а інтегральним показником сформованості професійної ідентичності консультанта та його ціннісно-етичної позиції. Вона визначає якість довірчих відносин, стійкість консультативного альянсу й результативність психолого-педагогічного впливу в освітньому середовищі. Синергія вербальних, невербальних, емоційних та етичних засобів комунікації трансформує кожен контакт у простір підтримки й розвитку, де мова, інтонація, погляд і пауза набувають терапевтичного значення, забезпечуючи клієнтові переживання безпеки, визнання та суб'єктної цінності. У такому вимірі професійне спілкування стає

не лише інструментом взаємодії, а й засобом формування гуманістично орієнтованої освітньої культури та психологічно стійкого середовища для дитини, родини й педагогічної спільноти.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. Чому встановлення психологічного контакту є базовою умовою успішного консультування?
2. Як проявляється баланс між довірою та професійною дистанцією у взаємодії консультанта й клієнта?
3. Чи може ефективна комунікація відбутися без емпатії?
4. Як невербальна поведінка впливає на сприйняття консультанта клієнтом?
5. Які ризики виникають, коли консультант порушує принцип конгруентності?
6. Як розвивати культуру професійного спілкування у команді фахівців закладу освіти?
7. У чому полягає різниця між активним слуханням і простим вислуховуванням?
8. Як цифровий формат (онлайн-консультування) змінює способи встановлення контакту?

Кейс-практикум

Кейс 1. Мати дитини звертається до практичного психолога зі скаргою на «замкнутість» сина. Консультант одразу пропонує низку вправ, не з'ясувавши деталей. Після кількох хвилин розмова припиняється – мати відчуває нерозуміння.

Завдання. Проаналізуйте, які етапи консультативного процесу були пропущені та як можна було інакше побудувати контакт.

Кейс 2. Під час індивідуальної консультації педагог демонструє агресію, перебиває консультанта, звинувачує адміністрацію. Психолог відчуває роздратування.

Завдання. Які невербальні та вербальні засоби допоможуть знизити напругу і відновити співпрацю?

Кейс 3. У дистанційному форматі консультант проводить зустріч із батьками. Один із них вимикає камеру, не відповідає на запитання, спілкується коротко.

Завдання. Які інструменти можна використати для встановлення контакту в онлайн-просторі?

Кейс 4. Дитина 5 років уникає спілкування з психологом, не реагує на запитання.

Завдання. Які невербальні засоби допоможуть залучити дитину до взаємодії?

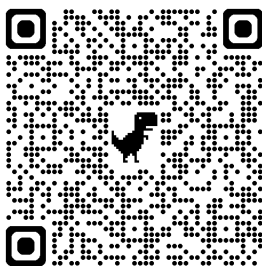
Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні етапи консультативного процесу.
2. Що таке психологічний контакт і як його встановити?
3. Які умови є необхідними для формування довіри між консультантом і клієнтом?
4. Які комунікативні техніки належать до активного слухання?
5. Як проявляється емпатія в консультативному діалозі?
6. Наведіть по одному прикладу реплік для парафразу, прояснення і м'якої конфронтації.
7. Які три мікросигнали невербальної підтримки ви використаєте першими?
8. У чому полягає принцип конгруентності?
9. Назвіть типові бар'єри комунікації та способи їх подолання.
10. Які невербальні сигнали допомагають створити безпечну атмосферу?
11. Що означає культура професійного спілкування консультанта?
12. Яке значення має вербальна й невербальна узгодженість у процесі консультування?

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 3:



Самостійна робота та ресурси

А. «Карта процесу 60 хв» (індивідуально)

1) **Завдання.** Побудувати схему мікроструктури сесії 45–60 хв: відкриття → дослідження → інтервенції → підсумок → закриття, із прикладами 1–2 реплік на кожен підетап.

2) **Артефакт.** 1 слайд *.pptx* або 1 стор. *.pdf*.

В. Запит у 2 реченнях (індивідуально)

1) **Завдання.** Для 3 коротких сценаріїв (дитина/батьки/педагог) сформулювати **конкретний консультативний запит** у 1–2 реченнях і **критерій виходу** етапу.

2) **Артефакт.** *.docx*, 1 стор.

С. Бар'єр → індикатор → мікроінтервенція (індивідуально)

1) **Завдання.** Створити міні-картку (А5) для 4 бар'єрів: емоційний, когнітивний, поведінковий, онлайн-технічний. Для кожного: 1 індикатор, 1 мікроінтервенція, 1 фраза-шаблон.

2) **Артефакт.** *.pdf* (1 стор., придатно для друку).

Д. Скрипти відкриття й закриття (пара)

1) **Завдання.** Написати по 6–8 реплік для: **відкриття** сесії, **м'якої перевірки розуміння** посередині, **закриття** (узгоджені з Табл. 3.1). Окремо – версія для **онлайн**.

2) **Артефакт.** *.docx*, 1,5–2 стор.

Е. Аналіз транскрипту (індивідуально)

1) **Завдання.** Взяти 10–12 реплік умовної бесіди (надається викладачем або створюєте самі) і позначити: парафраз, резюмування, віддзеркалення почуттів, прояснення, м'яка конфронтація. Переписати 3 невдалі репліки у коректні (див. «Заміни формулювання» 3.4).

2) **Артефакт.** *.docx*, 2 стор.

Ф. Рольова міні-сцена «Контакт із опором» (мала група 3–4)

1) **Завдання.** Розіграти 5–7 хв сцену з опором клієнта (перебивання/уникання). Підготувати короткий сценарій і чек-лист спостереження: які мікротехніки застосовано, які спрацювали.

2) **Артефакти.** *.docx* (сценарій + чек-лист, 1 стор.) + необов'язково *.tr4* (до 3 хв).

Г. Онлайн-протокол взаємодії (індивідуально)

1) **Завдання.** Скласти протокол комунікації для відеоконсультування: технічна перевірка, правила камери/чату, вербалізація невербальних втрат, план «зв'язок обірвався». Узгодити з Додатком А2/А3 (не дублювати текст згоди).

2) **Артефакт.** *.docx*, 1 стор.

Н. «Заміни формулювання» (індивідуально)

1) **Завдання.** Переписати 10 «ризикових» висловлювань у коректні альтернативи (див. 3.4). Додати коротке пояснення, що саме змінюється (тон/контроль/валидація/чіткість).

2) **Артефакт.** *.docx*, 1 стор.

І. План мікротренувань навичок (індивідуально/пара)

1) **Завдання.** Спроекувати 3 короткі вправи (по 5 хв) на відпрацювання: 1) парафразу, 2) віддзеркалення почуттів, 3) м'якої конфронтації. Для кожної: інструкція, критерії виконання, приклад завдання.

2) **Артефакт.** *.docx*, 1–1,5 стор.

Ј. Кейс «тристороння взаємодія» (пара)

1) **Завдання.** Описати план сесії у системі «дитина–батьки–педагог»: вхідні домовленості, узгодження ролей, 3 запитання кожній стороні, спільний запит, підсумкові репліки.

2) **Артефакт.** *.docx*, 2 стор.

Етичні деталі не розписувати – посилання на розд. 2.2 та відповідні форми з Додатка А.

Бонус (до +5 б)

1) **Шпаргалка-слайд** «Бар'єр → мікроінтервенція → фраза» (1 слайд *.pptx* / *.pdf*), синхронізована з вашою Табл. 3.2.

Вимоги до оформлення

1) **Шрифт:** Times New Roman 14, інтервал 1,5; поля стандартні.

2) **Позначення посилань:** «див. Табл. 3.1/3.2/3.3/3.4», «див. розд. 2.2», «Додаток А2/А3».

3) **Без дублювань:** етичні норми/згоди не переписувати – лише посилатися.

4) **Анонімність:** ніяких персональних даних у транскриптах/сценаріях.

Що здається (артефакти)

1) Мінімум 3 різні завдання з А–Ј; для повного балу – 4 й більше.

2) Допустимі формати: *.docx*, *.pdf*, *.pptx*, *.xlsx*, *.png* (+ *.mp4* для F).

Оцінювання (100 балів)

1) **Точність і доречність технік** (відповідність Розд. 3): 30 б

2) **Практичність** (застосовність, конкретика реплік/кроків): 30 б

3) **Структура і логіка** (ясність, лаконічність, послідовність): 20 б

4) **Оформлення** (вимоги, читабельність, посилання): 10 б

5) **Без дублювань + коректні перехресні посилання:** 10 б

Пороговий рівень за кожне подане завдання – **60%**.

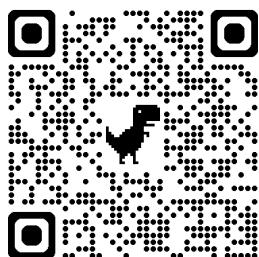
Академічна доброчесність

1) Самостійність, коректні посилання; у транскриптах – змодельовані дані.

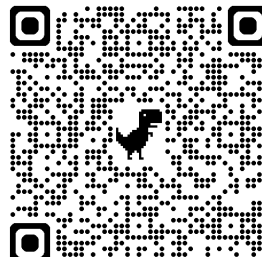
2) Етичні моменти – лаконічно з посиланням на розд. 2.2 і Додаток А (без копіювання текстів форм).

QR-коди

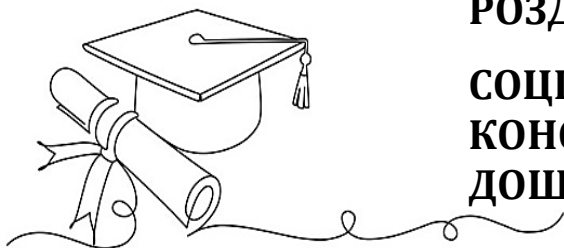
**QR-код на презентацію
«Консультативний процес і
встановлення контакту»**



**R-код на
Додатки
до Розділу 3**



Перелік рекомендованих джерел: [4], [12], [25], [28], [31], [33], [45], [52], [60], [67], [72], [77], [91], [97], [102], [108], [115].



РОЗДІЛ 4

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У СФЕРІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*«Діти – це не матеріал для формування, а особистості,
яких слід розкривати».*
– Джесс Лейр (пер. авт.; англ. оригінал)



Ключові поняття:

Дошкільна освіта, консультативна допомога, соціально-психологічне консультування, дитина, батьки, вихователь, адаптація, розвиток, емоційна безпека, гра, казка, саморегуляція, фасилітація, партнерство, психоедукація, триадна консультація, емоційний інтелект, соціалізація, інтегративний підхід, консультування команди, пороги перенаправлення, тілесно-орієнтована терапія⁶.



4.1. Сутність та завдання соціально-психологічного консультування в закладах дошкільної освіти

Соціально-психологічне консультування в ЗДО – це короткотривалі структуровані інтервенції психолога, спрямовані як на дитину, так і на її соціальні зв'язки (родина, педагоги, група). У практиці закладу дошкільної освіти соціально-психологічне консультування реалізується у кількох взаємодоповнювальних форматах. Вибір формату зумовлюється запитом, віковими й індивідуальними особливостями дитини, ресурсами сім'ї та педагога, рівнем терміновості/ризикі і **неодмінно впливає з етапів консультативного процесу** (див. Розд. 3: первинний запит → коротке оцінювання/скринінг → постановка мети → вибір формату/комбінації → інтервенції → моніторинг/перегляд → завершення/перенаправлення). За потреби формати комбінуються поетапно, з дотриманням інформованої згоди, конфіденційності та порогів перенаправлення.

⁶ Етика, межі, інформована згода стисло згадуються лише як рамка з посиланням: див. розд. 2.2; форми та журнали – Додаток А1–А6.

Комунікативні техніки й репліки – без повторів; див. розд. 3.3–3.4 (Табл. 3.3–3.4).

а) Індивідуальне з дитиною. Мета – стабілізація емоційного стану, розвиток саморегуляції, комунікації й соціальних навичок у природних для дошкільника видах активності. Основні інструменти: гра, малювання/ліплення, історії/казки, сенсорні та дихальні практики, візуальні підказки. Тривалість: 15–25 хв (можливі **мікроінтервенції 5–10 хв in situ**). Частота: 1–3 короткі зустрічі з проміжним моніторингом у групі. Очікувані індикатори: зниження інтенсивності афекту, поліпшення переходів між активностями, збільшення ініціативної комунікації.

б) Батьківське консультування. Фокус – психоедукація, узгодження рутин і правил, розроблення домашніх стратегій підтримки, підвищення чутливості до потреб дитини. Тривалість: 30–50 хв (очно/онлайн). Продукти: короткий план домашньої практики («1–2 кроки на тиждень»), чек-лист спостережень, система «спільних сигналів» безпеки. Маркери результату: послідовність реакцій дорослих, зниження тригерних епізодів, краща взаємодія «дитина–батьки».

в) Педагогічне/командне консультування. Учасники – психолог, вихователь(і), за потреби логопед/асистент/адміністрація. Мета – налаштування середовища й рутин групи, профілактика виснаження персоналу, узгодження стратегії реагування. Формати: кейс-нарада 20–30 хв; короткий **participation-audit** середовища; адаптації за принципами універсального дизайну навчання. Продукт: 1-сторінковий план дій групи з чіткими індикаторами моніторингу (що/хто/коли/як перевіряємо).

г) Тріадне консультування (дитина-батьки-педагог/психолог). Завдання – вирівняти очікування і негайно перенести нові навички в обидва контексти («садок–дім»). Структура 15–20 хв: коротке відкриття та правила → фокус через гру/малюнок із дитиною → узгодження 1–2 конкретних кроків для дорослих → мікропрактика (дихальна/сенсорна) → підсумок та домовленість про перевірку. Маркери результату: спільна «мова» підтримки, повторюваність дій дорослих, швидше згасання проблемних епізодів.

д) Малі групи для батьків і вихователів. Мета – взаємопідтримка, обмін ефективними практиками, відпрацювання технік регуляції, комунікації та співпраці з дитиною. Склад: 6–12 осіб. Тривалість: 60–90 хв, цикл 3–5 зустрічей. Продукти: чек-листи «що працює», маршрути реагування на типові епізоди, домовленості щодо єдиних правил і підкріплень. Очікувані ефекти: зростання самоефективності дорослих, узгоджені дії в різних середовищах, поліпшення клімату групи.

Практичний алгоритм: Тріадна консультація «дитина – батьки – педагог» (20 хв).

Відкриття (1 хв). Коротко озвучте мету зустрічі, ролі та правила; зафіксуйте, що наприкінці узгодите 1–2 конкретні кроки вдома й у групі.

Фокус (8–10 хв). Через гру/малюнок вислухайте дитину; ключові меседжі дитини перефразуйте для батьків/педагога; спільно сформулюйте 1–2 прості поведінкові кроки (один – для дому, один – для садка).

Мікро-практика (3 хв). Разом відпрацюйте 1 дихальну чи сенсорну техніку, яку дорослі зможуть повторювати з дитиною (напр., «дихальна коробочка», «5 відчуттів»).

Підсумок (2 хв). Узгодьте «що беремо в дію» на найближчий тиждень; уточніть, як дорослі підкріплюють спроби дитини та як фіксують спостереження.

Домовленість (1 хв). Коли і що перевіряємо (дата/час короткого чеку), який сигнал/канал зв'язку використовуємо.

Скрипти відкриття/закриття – див. 3.2; комунікативні маркери для дітей 3-6 років – див. 3.3 та Розд. 8.

Критерії вибору формату: тип запиту (емоційний, поведінковий, адаптаційний, комунікативно-мовленнєвий), рівень ризику/невідкладності, доступність і готовність учасників, потреба у зміні середовища, наявні ресурси сім'ї/закладу. Формат переглядається після короткого моніторингу, з можливістю переходу від індивідуальних інтервенцій до тріадних/командних і навпаки.

Психологічне консультування у сфері дошкільної освіти – це особливий вид професійної діяльності, який поєднує психологічну допомогу, педагогічну підтримку та гуманістичну комунікацію між усіма учасниками освітнього процесу. Його сутність полягає у створенні **психологічно безпечного простору**, де дитина, батьки та педагоги можуть усвідомлювати свої потреби, ресурси й можливості розвитку.

У закладах дошкільної освіти консультування виконує **подвійну функцію**: з одного боку, воно є інструментом емоційної підтримки дітей та дорослих, а з іншого – механізмом гармонізації взаємодії у системі «дитина – сім'я – освіта». Головна мета психолога-консультанта не зводиться до порад чи оцінювання, а полягає у **сприянні самостійним змінам клієнта** – через усвідомлення, прийняття й розвиток внутрішніх ресурсів.

Соціально-педагогічний контекст діяльності консультанта

У ЗДО психолог стає **ключовою фігурою фасилітації**, яка поєднує функції:

- **діагноста** – виявляє індивідуальні особливості, сильні та вразливі сторони дитини;
- **фасилітатора** – допомагає дитині та батькам знайти власні ресурси для подолання труднощів;
- **медіатора** – забезпечує конструктивну комунікацію між педагогами та родинами;

– **освітнього провідника** – підвищує психологічну культуру всіх учасників освітнього середовища.

Таким чином, консультант виступає **посередником у комунікації** та водночас – агентом гуманізації освітнього простору. У дошкільній практиці він не лише вирішує індивідуальні проблеми, а й формує нові стандарти взаємодії, засновані на повазі, довірі й відкритості (табл. 4.1)⁷.

Таблиця 4.1.

Основні напрями та завдання

Напрямок	Зміст діяльності	Ефект/вихід
Дитинозорієнтований	адаптація, емоційна саморегуляція, розвиток комунікації	зниження тривожності; ініціація контакту; стабільність ритуалів
Педагогічний	підтримка стресостійкості, комунікація в колективі	менше конфліктів; узгоджені правила взаємодії
Батьківський	психоедукація, співпраця вдома	узгоджені сімейні ритуали підтримки
Профілактичний	раннє виявлення ризиків; самодопомога	попередження загострень
Розвитковий	гра, арт/казка, тілесні вправи	зростання емоційної грамотності

Як видно, консультативна діяльність у дошкільній освіті має **комплексний і профілактичний характер**. Психолог не чекає прояву проблеми – він передбачає її, попереджає та створює умови для її м'якого вирішення.

Роль консультанта у системі дошкільної освіти

Роль психолога-консультанта у ЗДО можна визначити як **мультифункціональну**: він є **організатором соціально-психологічного простору розвитку**, координатором команди фахівців, радником для педагогів і батьків, а для дітей – чутливим дорослим, який приймає й підтримує.

Його діяльність включає:

- діагностування індивідуальних та групових запитів;
- консультування з проблем адаптації, поведінки, емоційного розвитку;
- участь у складанні **індивідуальних програм розвитку (ІПР)** для дітей із особливими потребами;

⁷ Маршрут перенаправлення (коли консультування має межі)

Запускається негайно, якщо: ознаки насильства/занедбання; виражені самопошкоджувальні висловлювання дорослих; підозра на розлад, що виходить за межі компетенцій ЗДО.

Кроки: 1) коротка валідація й повідомлення про межі конфіденційності (розд. 2.2); 2) А5 (оцінка ризику) + запис у А6 (журнал); 3) А4 (напрямок/скерування); 4) інформування уповноважених осіб за локальним протоколом; 5) підтримка сім'ї у навігації сервісами.

Комунікативні репліки для таких ситуацій – див. Табл. 3.3 (м'яка конфронтація, прояснення).

- проведення **психоосвітніх занять** для батьків і педагогів;
- фасилітацію групових обговорень і тренінгів емоційної компетентності.

У підсумку психологічне консультування у закладі дошкільної освіти постає як **цілісний процес**, спрямований на формування здорового освітнього середовища, де дитина має змогу розвиватися гармонійно, педагог – працювати з натхненням, а батьки – відчувати довіру до освітньої системи.



4.2. Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку у контексті консультування

Період від народження до семи років є базовим для становлення особистості людини. Саме в цей час інтенсивно розвиваються сенсорні, емоційні та пізнавальні механізми, формується здатність до комунікації та саморегуляції. Для психолога-консультанта усвідомлення вікових законів дитячого розвитку є ключовою умовою ефективної допомоги. Консультант повинен бачити дитину не через призму симптомів чи поведінкових труднощів, а як живу особистість, яка виражає внутрішній світ через гру, рух і емоцію.

Психологічна специфіка раннього дитинства (1–3 роки)

Ранній вік є етапом формування базової довіри до світу, розвитку сенсорики, мовлення й емоційної прив'язаності до дорослого. У цей період дитина сприймає реальність цілісно, без чіткого розмежування між собою та оточенням. Провідною є емоційно-дійова активність: дитина «мислить руками», вчиться через дію та повторення. Для психолога важливо встановити теплий контакт, зберігати сталість ритуалів і тон спілкування. Будь-яке втручання має бути м'яким, ритмічним і через гру («гра поруч», імітаційні рухи, спільне малювання).

Психологічна специфіка дошкільного віку (3–6/7 років)

У дошкільному періоді відбувається поступовий перехід від емоційно-дійового до образного та вербально-символічного мислення. Формуються здатність до самооцінки, співпереживання, моральної орієнтації, зароджується почуття власного «Я». Провідною діяльністю стає гра, через яку дитина відтворює соціальні ролі та вчиться розуміти інших. Зростає значення мовлення як засобу планування та саморегуляції поведінки. Для психолога консультативна робота передбачає використання діалогічних, образно-символічних і казкових методів, що дозволяють дитині виразити те, що вона ще не може вербалізувати (табл. 4.2).

Таблиця 4.2.

**Психічні особливості дітей раннього та дошкільного віку і
рекомендації для консультанта**

Психічна сфера	Ранній вік (1-3 р.)	Дошкільний вік (3-6 р.)	Рекомендації для консультанта
Сприймання	Ситуативне, емоційне, залежить від кольору та руху	Більш цілеспрямоване, образне, вибіркове	Використовувати наочність, рух, сенсорні матеріали
Мислення	Наглядно-дійове (через маніпуляцію з предметами)	Образне, казкове, символічне	Використовувати ігрові ситуації, питання типу «що буде далі?»
Мовлення	Емоційне, імітаційне, пов'язане з дією	Регулює поведінку, виражає думки та почуття	Застосовувати короткі інструкції, відображене мовлення
Емоції	Швидкі зміни настрою, залежність від контакту з дорослим	Поступове оволодіння саморегуляцією, емпатією	Зберігати теплий тон, створювати атмосферу прийняття
Соціальна поведінка	Потреба в підтримці дорослого й наслідуванні	Освоєння ролей, взаємодія з однолітками	Залучати до спільних ігор, використовувати ролеві сценарії

Узагальнені психічні особливості раннього та дошкільного віку окреслюють вікову зумовленість сприймання, мислення, мовлення й емоційної регуляції дитини, що безпосередньо визначає вибір форм і засобів консультативного впливу. Водночас ефективність психологічної допомоги залежить не лише від урахування когнітивних і поведінкових характеристик, а й від якості комунікативного контакту та емоційної взаємодії між дитиною і фахівцем. Саме ці аспекти потребують подальшого цілеспрямованого розгляду.

Особливості комунікації та емоційної взаємодії

Комунікація дитини з дорослим у ранньому віці носить передусім емоційний характер – погляд, інтонація, рух. Психолог повинен «говорити мовою тіла» дитини: використовувати жести, погляд, усмішку. На дошкільному етапі додаються вербальні форми – запитання, сюжетна бесіда, казка. Важливо, щоб дорослий умів почути емоцію за словом, а не лише слово за емоцією.

Згідно з моделлю комунікації з дошкільником, ефективна взаємодія розгортається поетапно: емоційний контакт → короткий ритуал входу → ігрове завдання → вербалізація («Про що твій малюнок/гра?») → міні-підсумок («Що допомогло?») → ритуал завершення.

Цей алгоритм допомагає психологу поступово переводити емоційне спілкування в усвідомлене словесне і спрямоване на розвиток саморефлексії дитини.

Міні-інструменти моніторингу (для адаптації/емоцій)

– **Шкала 0–10** «Як легко було сьогодні прощатися?» (ставить педагог; 10 – легко).

– **Чек-лист ранкового розриву** (3 пункти: тривалість плачу; потреба в додатковому ритуалі; включення в гру ≤ 10 хв).

– Фіксація у журналі **A6** 3 рази/тиждень, 2 тижні поспіль.

Практичні орієнтири для консультанта:

– установлення контакту через гру й ритуали початку («знайомство руками», «чарівний предмет довіри»);

– використання візуальних і сенсорних опор (малюнки, іграшки, музичні сигнали);

– підкріплення позитивних емоцій, а не оцінювання поведінки;

– підтримання стабільності контакту через передбачувану структуру заняття;

– спільне обговорення з батьками динаміки реакцій дитини та способів підтримки вдома.

Розуміння вікових особливостей – фундамент успішного консультування дитини. Кожен період має власну «мову» розвитку: у ранньому віці це рух і емоція, у дошкільному – гра і образ. Консультант, який уміє говорити цією мовою, стає для дитини посередником між її внутрішнім світом і зовнішньою реальністю, а сам процес консультування перетворюється на простір підтримки, довіри й розвитку.



4.3. Консультування дітей із різними труднощами розвитку

Психологічне консультування дітей дошкільного віку з труднощами розвитку передбачає глибоке розуміння природи цих труднощів, їхнього впливу на поведінку, емоційний стан і міжособистісні стосунки. В умовах закладу дошкільної освіти консультант допомагає не лише дитині, а й педагогам і батькам, які щоденно взаємодіють із нею⁸.

Основна мета полягає у **підтримці дитини, стимулюванні її потенційних можливостей і формуванні ресурсного середовища**, у якому вона зможе розвиватися без тиску та оцінювання. Консультант не «лікує» поведінку, а розкриває сенс сигналів, які дитина подає через дію, емоцію чи мовчання.

⁸ Інтегративний підхід: поєднання гри, арт/казки, тілесних і когнітивно-поведінкових інструментів; робота з дитиною, сім'єю і педагогами. (Теоретичне визначення – тут; надалі лише посилання.)

Підходи до консультування дітей з труднощами розвитку

У сучасній психологічній практиці виділяють **інтегративний підхід**, який поєднує когнітивно-поведінкові, гуманістичні, ігрові, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані техніки.

Основою такого підходу є три принципи:

1. **Прийняття і безумовна підтримка** – консультант бачить за проблемною поведінкою емоційну потребу.

2. **Діалогічність і спільна участь** – дитина не об'єкт, а активний учасник процесу допомоги.

3. **Системність впливу** – робота проводиться одночасно з дитиною, сім'єю та педагогами, що забезпечує стійкі зміни.

Типові групи труднощів і напрями допомоги

У практиці дошкільного консультування найчастіше зустрічаються чотири групи проблем: емоційні, поведінкові, комунікативні та адаптаційні. Їхній аналіз дає змогу добирати відповідні методи підтримки (табл. 4.3).

Таблиця 4.3.**Типові труднощі розвитку та напрями консультування**

Група труднощів	Типові прояви	Завдання консультанта	Методи і техніки
Емоційні (тривожність, страхи, сором'язливість)	Невпевненість, уникання нових ситуацій, тілесна напруга, плаксивість	Зменшити тривожність, розвинути почуття безпеки, довіру до дорослого	Дихальні ігри, малюнки "Моє безпечне місце", казки про хоробрість, гра "Мій захисний будиночок"
Поведінкові (агресивність, імпульсивність, негативізм)	Вибухи гніву, крики, фізичні дії, протест	Навчити дитину розпізнавати емоції, контролювати реакції	"Світлофор емоцій", пластилінова терапія, тілесні техніки ("камінь – хмара"), рухові ігри
Комунікативні (замкнутість, відсутність ініціативи, порушення мовлення)	Мовчання, ухиляння від контакту, фіксація на предметах	Розвивати соціальну відкритість, стимулювати комунікацію	Арт-терапія, парне малювання, рольові ігри "Запрошення до гри", техніка "Комплімент"
Адаптаційні (стрес при зміні середовища, новій групі, хворобі)	Відмова від відвідування садка, соматичні реакції, капризність	Допомогти дитині пристосуватися, створити почуття стабільності	"Щоденник радості", ритуали привітання, спільне складання розкладу дня, гра "День у садочку"

Подана типологія труднощів розвитку відображає умовний, аналітичний поділ, оскільки в реальній практиці емоційні, поведінкові,

комунікативні та адаптаційні прояви часто поєднуються й взаємно підсилюють одне одного. У зв'язку з цим завдання консультанта полягає не лише у виборі окремих методів впливу, а в побудові цілісної, індивідуалізованої стратегії підтримки, що враховує вікові, сімейні та освітні умови розвитку дитини. Ефективність запропонованих технік зростає за умови їх систематичного застосування в партнерстві з батьками й педагогами, що сприяє перенесенню позитивних змін у повсякденне життя дитини та формуванню стійкого ресурсного середовища.

Консультант має пам'ятати, що будь-яка поведінкова або емоційна реакція – це **спосіб саморегуляції**. Наприклад, агресія часто є замаскованим страхом, а замкнутість – захистом від перевантаження. Тому робота починається не з корекції, а з **розуміння емоційного сенсу труднощів**⁹.

Психологічна допомога у цьому віці має бути **емоційно насиченою, тілесно відчутною та ігровою за формою**. Кожна сесія повинна містити три компоненти:

- **ритуал входу** (створення безпеки, коротка гра-привітання);
- **ігрову активність або творчий процес** (малювання, історія, рухова вправа);
- **завершення з підкріпленням** (“Що сьогодні сподобалося?”, “Що допомогло тобі бути спокійним?”).

Ознаки позитивної динаміки (фіксуємо в А6):

1) **Емоційні**: зменшення тривалості плачу при розставанні **на $\geq 30\%$** протягом 2 тижнів; використання дихальної вправи **1–2 рази/день** за підказкою.

2) **Поведінкові**: зниження епізодів різкої агресії **з 4 до ≤ 2 /тижд.**; поява вербального «стоп, я злюсь».

3) **Комунікативні**: ініціація контакту **1–2 рази/заняття**; відповіді фразами замість жестів.

4) **Адаптаційні**: включення у групову активність **до 10 хв** без скарг; стабільність ритуалів.

Робота консультанта з батьками дітей із труднощами розвитку

Батьки дітей, які переживають труднощі, часто перебувають у стані тривоги або провини. Консультант має допомогти їм перейти від оцінювання (“він погано поводиться”) до розуміння (“він показує, що йому важко”). У роботі з сім'єю варто застосовувати такі форми:

- **психоосвітні бесіди** про природу дитячих емоцій і поведінки;
- **домашні завдання** – спільне малювання, ритуали спокою перед сном, “банка радості”;

⁹ Пояснення. Поведінка – це спосіб саморегуляції; інтервенції починаємо з розуміння емоційного сенсу сигналів, а не з “виправлень”.

– **індивідуальні консультації** для зниження батьківської тривоги та формування конструктивних стратегій підтримки.

Таким чином, **партнерство з родиною** стає ключовою умовою стійкого позитивного ефекту.

Методичні акценти консультативної роботи

1. Уникати директивності, нав'язування “правильних” рішень – дитина вчиться через власний досвід.

2. Використовувати елементи **символдрами** – мотиви “Будиночок”, “Дерево”, “Квітка”, “Сонце”, які сприяють гармонізації емоцій.

3. Залучати педагога до **спільного спостереження** за поведінкою дитини у групі, обговорювати результати з батьками.

4. Пам'ятати, що стабільність, доброзичливість і послідовність консультанта – найкраща терапія для дитини.

Психологічне консультування дітей із труднощами розвитку вимагає глибокої емпатії, розуміння ігрової логіки дитячої поведінки та тісної співпраці з дорослими. Дитина не є носієм “проблеми”, вона – **носій послання**, яке фахівець має розшифрувати. У цьому сенсі консультант стає перекладачем між мовою дитини та мовою дорослого світу, допомагаючи обом зустрітися в точці розуміння, прийняття і любові.



4.4. Методи і техніки консультування у дошкільній сфері

Методи психологічного консультування дітей дошкільного віку є інструментами, за допомогою яких консультант встановлює контакт, виявляє внутрішні переживання дитини й сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції. На цьому етапі життя провідною діяльністю є гра, тому саме через гру дитина висловлює свої потреби, почуття, конфлікти й мрії. Завдання консультанта – **говорити з дитиною її мовою**, створюючи атмосферу прийняття, довіри й творчої безпеки.

Методи мають бути **м'якими, образно-дійовими, недирективними**, такими, що дають змогу дитині самостійно проявити ініціативу. Вони спрямовані не на корекцію, а на **розвиток потенціалу**, емоційну стабілізацію та соціальне навчання.

1. Ігрове консультування

Ігрове консультування є базовим методом психологічної допомоги дітям дошкільного віку, оскільки гра виступає провідною діяльністю цього вікового періоду та природним середовищем емоційного, когнітивного й соціального розвитку. У символічному ігровому просторі дитина отримує можливість відтворювати значущі життєві ситуації, виражати переживання, які ще не можуть бути повноцінно вербалізовані,

та експериментувати з різними способами взаємодії з оточенням у безпечній формі.

У консультативному вимірі гра виконує функцію проєктивного й корекційно-розвивального інструмента, що дозволяє виявляти актуальні емоційні стани, особливості міжособистісних уявлень і способи реагування на труднощі. Через ігрові ролі, предмети та сюжетні дії дитина «проживає» конфліктні або тривожні ситуації, набуваючи досвіду їх символічного опрацювання та позитивного вирішення. Завдання консультанта полягає у створенні підтримувального простору, де зберігається баланс між свободою ініціативи дитини та професійним супроводом процесу.

Ігрове консультування ґрунтується на принципах добровільності, емпатійного прийняття та недирективності. Консультант не нав'язує сюжет і ролі, а організовує середовище, у якому дитина самостійно обирає предмети, персонажів і дії, що символічно відображають її внутрішній стан і актуальні потреби. Через м'які запитання, віддзеркалення почуттів і спільне обговорення фахівець допомагає дитині усвідомлювати переживання та формувати нові, більш адаптивні способи реагування.

Типові ігрові техніки добираються з урахуванням вікових, емоційних і соціальних особливостей дитини:

- **«Чарівна валізка»** — дитина обирає предмети, які символізують її настрій, страхи або ресурси, що сприяє усвідомленню внутрішніх переживань;

- **«Мій день у садочку»** — рольова гра, у якій дитина розповідає про власний досвід від імені улюбленої іграшки, що полегшує вираження складних емоцій і соціальних труднощів;

- **«Коло довіри»** — групова гра, спрямована на розвиток співпраці, емоційної підтримки та відчуття приналежності до спільноти.

У методичному аспекті ігрове консультування може поєднуватися з руховими, сенсорними та мовленнєвими вправами, що активізують різні психічні функції — увагу, уяву, мовлення й емоційну регуляцію. Така інтеграція підсилює корекційно-розвивальний ефект гри та сприяє перенесенню набутих навичок у повсякденну діяльність дитини.

Отже, ігрове консультування у дошкільній сфері виконує подвійну функцію: з одного боку, воно є засобом діагностично орієнтованого спостереження за внутрішнім світом дитини, а з іншого — інструментом формування психологічної стійкості, соціальної відкритості та позитивного досвіду взаємодії з дорослими й однолітками в освітньому середовищі.

2. Арт-терапія

Арт-терапія посідає важливе місце в системі дошкільного консультування як універсальний метод невербального опосередкування емоційного досвіду дитини та розвитку її здатності до самовираження.

Образотворча, рухова й музично-ритмічна діяльність створює безпечний символічний простір, у якому дитина може передавати внутрішні переживання, потреби та уявлення про себе і світ у формі, доступній її віковим можливостям. Малювання, ліплення, аплікація, колаж, музика й танець виступають каналами емоційної комунікації, що доповнюють або тимчасово замінюють вербальне висловлювання.

У консультативному вимірі арт-терапія виконує функцію проєктивного та регулятивного інструмента, який дозволяє виявляти актуальні емоційні стани, рівень відчуття безпеки та особливості самооцінки дитини. Завдання консультанта полягає не в оцінюванні результату творчості, а в «слуханні через образ», тобто у підтримці процесу осмислення створеного продукту як відображення суб'єктивного досвіду дитини. Через делікатні, відкриті запитання та спільне обговорення консультант сприяє розвитку емоційної грамотності та формуванню здатності до саморефлексії.

Типові арт-терапевтичні техніки добираються з урахуванням вікових, емоційних і соціальних особливостей дитини:

- **«Мій настрій сьогодні»** — малювання «кольорами настрою» з подальшим обговоренням вибору кольорів і форм як способу усвідомлення емоційного стану;

- **«Дерево бажань»** — зображення мрій, ресурсів і підтримувальних образів, що сприяє розвитку позитивної самооцінки та орієнтації на внутрішні можливості;

- **«Моя сім'я»** — проєктивне малювання для дослідження емоційних зв'язків і сприймання значущих дорослих;

- **«Веселка емоцій»** — вправа, спрямована на розширення уявлень про спектр почуттів і вміння їх розпізнавати.

У методичному аспекті важливим етапом є вербалізація творчого досвіду, що здійснюється через відкриті запитання та м'яке віддзеркалення почуттів («Що відчуває твій малюнок?», «Яка частина тобі найбільше подобається і чому?»). Такий підхід допомагає поєднати образне й мовленнєве опрацювання переживань, закріплюючи позитивний досвід емоційної відкритості.

Отже, арт-терапія у дошкільному консультуванні виконує подвійну функцію: з одного боку, вона є засобом діагностично орієнтованого спостереження за внутрішнім світом дитини, а з іншого — інструментом корекційно-розвивального впливу, спрямованого на формування емоційної стійкості, позитивної самооцінки та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням.

3. Казкотерапія

Казкотерапія посідає важливе місце в системі дошкільного консультування як метод образно-символічного опосередкування

внутрішніх переживань дитини, її страхів, потреб і ресурсів. Казка виступає особливим психологічним простором, у якому поєднуються фантазія, моральний зміст і емоційна безпека, що дозволяє дитині досліджувати власний досвід у непрямій, прийнятній для віку формі. Через ідентифікацію з героями та подіями сюжету дитина отримує можливість осмислювати складні почуття, формувати уявлення про вибір, відповідальність і наслідки дій.

У консультативному вимірі казка виконує функцію проєктивного інструмента, що створює умови для символічного відображення внутрішніх конфліктів і водночас відкриває простір для пошуку альтернативних, більш адаптивних способів реагування. Завдання консультанта полягає не в прямому тлумаченні змісту казки, а в підтримці діалогу з дитиною через запитання, коментарі та спільне осмислення подій, що сприяє розвитку саморефлексії й емоційної грамотності.

Казкотерапія в консультативному процесі може реалізовуватися у трьох взаємодоповнювальних формах:

1. **Читання й обговорення готової казки** — використовується для аналізу емоційних станів, мотивів і поведінкових виборів героїв, що дозволяє дитині безпечно проєктувати власний досвід на сюжетні події.

2. **Створення індивідуальної казки разом із дитиною** — консультант допомагає формулювати альтернативні способи подолання труднощів, підсилює ресурсні образи та підтримує відчуття суб'єктності дитини як «автора» власної історії.

3. **Інсценізація казки** (рух, голос, міміка, рольова гра) — надає можливість тілесно й емоційно «прожити» позитивний досвід, закріпити нові моделі взаємодії та самовираження.

Типові тематичні приклади добираються з урахуванням актуальних запитів і вікових особливостей:

– *«Про Зайчика, який боявся темряви»* — робота з тривожністю та формування почуття безпеки;

– *«Про Краплинку, що загубилася і знайшла своїх друзів»* — підтримка в умовах адаптаційних труднощів і розвитку соціальної відкритості;

– *«Про Чарівну квітку, яка допомагала іншим»* — розвиток емпатії, позитивної самооцінки та просоціальної поведінки.

У методичному аспекті застосування казкотерапії передбачає дотримання принципів добровільності, недирективності та індивідуалізації. Консультант враховує мовленнєві можливості, емоційну чутливість і культурний контекст дитини, адаптуючи сюжет, складність образів і форму подачі матеріалу.

Отже, казка постає як своєрідне «психологічне дзеркало», у якому дитина може безпечно побачити власні переживання, експериментувати

з новими способами дії та поступово формувати здатність розуміти не лише свій внутрішній світ, а й почуття та позиції інших у процесі соціальної взаємодії.

4. Тілесно-орієнтовані техніки

Тілесно-орієнтовані техніки посідають важливе місце в системі дошкільного консультування як засоби емоційної регуляції, формування базового відчуття безпеки та розвитку первинних механізмів саморегуляції. Для дітей дошкільного віку тіло виступає провідним «каналом переживання» світу, через який емоційні стани, напруження й потреби виражаються раніше та інтенсивніше, ніж у вербальній формі. У цьому контексті рух, дихання та тілесні відчуття стають інструментами усвідомлення внутрішнього стану та встановлення контакту з консультантом.

У терапевтичному вимірі тілесно-орієнтовані впливи спрямовані на зниження психоемоційної напруги, стабілізацію фізіологічних реакцій та формування здатності дитини розпізнавати й регулювати власні тілесні сигнали. Завдання консультанта полягає у створенні безпечного простору, де дитина може вільно досліджувати рух, напруження й розслаблення без оцінювання та примусу, поступово пов'язуючи тілесні відчуття з емоційними переживаннями.

Типові форми застосування включають ігрово-символічні вправи, що поєднують рух, уяву та дихальні елементи:

- **«Дерево»** — дитина уявляє, як «росте коріння» і «розкривається крона», формуючи відчуття опори, стабільності та власних меж;

- **«Вітер і квітка»** — поєднання керованого дихання з плавними рухами, спрямоване на розвиток тілесної чутливості та емоційної гнучкості;

- **«Дощик»** — вправа на розслаблення та формування довіри у групі через легкі, ритмічні дотики кінчиками пальців;

- **«Тепла хвиля»** — візуалізація приємного тепла, що «рухається» тілом, сприяючи концентрації уваги на внутрішніх відчуттях і зниженню напруги.

Рухові та дихальні вправи сприяють розвитку координації, просторової орієнтації та тілесної усвідомленості, що має особливе значення для дітей із підвищеною тривожністю, імпульсивністю або труднощами емоційного самовираження. Через повторювані тілесні патерни дитина поступово засвоює досвід самозаспокоєння, довіри до власних відчуттів і позитивної взаємодії з дорослим та однолітками.

У методичному аспекті використання тілесно-орієнтованих технік передбачає дотримання принципів добровільності, безпеки та індивідуалізації. Консультант враховує фізичні можливості, сенсорну чутливість і емоційний стан дитини, адаптує інтенсивність і тривалість

вправ та інтегрує результати занять у спільне обговорення з батьками й педагогами.

Отже, тілесно-орієнтовані техніки виконують у дошкільному консультуванні подвійну функцію: з одного боку, вони є засобами стабілізації психоемоційного стану й розвитку саморегуляції, а з іншого — інструментами формування базової тілесної впевненості, що слугує підґрунтям для психологічної стійкості та успішної соціальної адаптації дитини в освітньому середовищі.

5. Музикотерапія та ритмотерапія

Музикотерапія та ритмотерапія посідають важливе місце в системі дошкільного консультування як засоби емоційної регуляції, сенсомоторної інтеграції та розвитку соціальної взаємодії. Музика виступає природним медіатором між внутрішнім емоційним станом дитини та її зовнішньою поведінкою, сприяючи гармонізації ритмів дихання, руху й афективної реактивності. У консультативному контексті ці методи поєднують слухове сприймання, вокальну активність, ритмічні дії та елементи рухової імпровізації, що відповідає віковій потребі дошкільника у діяльнісному, тілесно-образному пізнанні світу.

У терапевтичному вимірі музичні та ритмічні впливи створюють безпечний простір для символічного вираження переживань, зниження психоемоційної напруги та формування навичок саморегуляції. Завдання консультанта полягає у доборі темпу, динаміки й характеру музичного матеріалу відповідно до емоційного стану дитини та цілей взаємодії — від заспокійливих, монотонних ритмів для стабілізації до більш активних, структурованих мелодій для стимуляції ініціативності й залучення до групової взаємодії.

Типові форми застосування включають: слухання музичних фрагментів різної емоційної тональності з подальшим обговоренням переживаних образів («музика радості», «музика спокою», «музика здивування»); ритмічні ігри з плесканням, крокуванням і повторенням ритмічних малюнків як форму «музичного діалогу» між дитиною та консультантом; створення власних «мелодій настрою» за допомогою простих шумових і ударних інструментів, що розвиває відчуття авторства та контролю над емоційним станом.

Ритмотерапевтичні вправи сприяють розвитку координації, просторової орієнтації та здатності до синхронізації з іншими, що має особливе значення для дітей із труднощами комунікації, імпульсивністю або підвищеною тривожністю. Через спільне відтворення ритму дитина поступово засвоює досвід взаємної уваги, черговості та емоційної співналаштованості.

У методичному аспекті використання музикотерапії передбачає дотримання принципів добровільності, індивідуалізації та сенсорної

безпеки. Консультант враховує чутливість дитини до гучності, темпу й тривалості звучання, адаптує вправи до її вікових і психофізіологічних можливостей та інтегрує результати занять у спільну рефлексію з батьками й педагогами.

Отже, музикотерапія та ритмотерапія виконують у дошкільному консультуванні подвійну функцію: з одного боку, вони є засобами емоційної стабілізації й розвитку саморегуляції, а з іншого — інструментами соціалізації та формування позитивного досвіду спільної діяльності, що підсилює ресурсний потенціал дитини в освітньому середовищі.

6. Сенсорні та пісочні техніки

Сенсорні та пісочні методи посідають особливе місце в системі консультування дітей дошкільного віку як інструменти невербальної, образно-символічної комунікації, що відповідає віковим можливостям дитини та її потребі у діяльнісному вираженні переживань. Пісочна терапія ґрунтується на принципі вільного конструювання символічного простору, у межах якого дитина через маніпуляцію з піском, водою, природними матеріалами та мініатюрними фігурками моделює власний внутрішній досвід.

Створений у пісочниці «світ» розглядається як проєктивне поле, що відображає актуальні емоційні стани, міжособистісні уявлення та суб'єктивне переживання безпеки або загрози. Завдання консультанта полягає не в прямому тлумаченні символів, а в підтримці процесу усвідомлення дитиною власних почуттів і смислів через відкриті, недирективні запитання, спрямовані на розширення наративу та саморефлексії («Що тут для тебе найважливіше?», «Що зміниться, якщо герой отримає допомогу?»).

Сенсорні техніки з використанням води, глини, тіста, круп, тканин та інших тактильних матеріалів виконують регулятивну й стабілізувальну функції, сприяючи зниженню психоемоційної напруги, розвитку концентрації та відчуття тілесної цілісності. Вони є особливо доцільними у роботі з дітьми, які демонструють підвищену тривожність, імпульсивність, труднощі мовленнєвого самовираження або адаптаційні реакції на зміну освітнього середовища.

У методичному вимірі застосування сенсорних і пісочних технік передбачає дотримання принципів безпеки, добровільності та індивідуалізації. Консультант організовує простір як «зону психологічного комфорту», регулює тривалість і інтенсивність занять, а також інтегрує результати роботи в спільне обговорення з батьками й педагогами з метою узгодження підтримувальних стратегій у повсякденній діяльності дитини.

Отже, сенсорні та пісочні методи виконують подвійну функцію в дошкільному консультуванні: з одного боку, вони є засобом діагностично орієнтованого спостереження за емоційно-образним світом дитини, а з іншого — інструментом корекційно-розвивального впливу, спрямованого на формування почуття безпеки, саморегуляції та позитивного досвіду взаємодії з оточенням.

7. Комбіновані техніки

Комбіновані техніки посідають важливе місце в сучасній практиці дошкільного консультування як інструменти цілісного впливу на емоційний, когнітивний і тілесно-сенсорний рівні розвитку дитини. Поєднання кількох методів у межах однієї сесії або серії занять дозволяє активізувати різні канали сприймання — зоровий, слуховий і руховий — та створює умови для інтеграції переживань, образів і дій у єдиний досвід саморегуляції та соціальної взаємодії.

У консультативному вимірі комбіновані підходи забезпечують гнучкість і адаптивність психологічної допомоги, оскільки дають змогу варіювати форми роботи відповідно до емоційного стану, вікових можливостей і індивідуальних особливостей дитини. Завдання консультанта полягає у цілеспрямованому доборі та узгодженні методів таким чином, щоб вони взаємно підсилювали терапевтичний ефект, не перевантажуючи дитину надмірною стимуляцією.

Типові приклади поєднання методів включають:

– **казкотерапія + малювання** («намалюй фінал своєї казки») — сприяє символічному опрацюванню сюжету та закріпленню ресурсного образу у візуальній формі;

– **арт-терапія + тілесні вправи** («розфарбуй свій рух») — поєднує емоційне самовираження з тілесною усвідомленістю та розвитком координації;

– **гра + музика** («танець настрою») — активізує рухову, емоційну й соціальну взаємодію в ігрово-ритмічному форматі.

У методичному аспекті застосування комбінованих технік передбачає дотримання принципів індивідуалізації, дозованості та сенсорної безпеки. Консультант поступово вводить різні елементи діяльності, спостерігає за реакціями дитини та коригує інтенсивність впливу, забезпечуючи збереження почуття комфорту й контролю над ситуацією.

Таким чином, комбіновані техніки у дошкільному консультуванні виконують інтегративну функцію, сприяючи поєднанню емоційного, когнітивного та тілесного досвіду дитини в єдину систему переживань і

дій, що підсилює її здатність до саморегуляції, творчого самовираження та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем¹⁰.

Методи консультування у дошкільній сфері постають не як ізольований набір технік, а як цілісна система професійної взаємодії, що інтегрує ігрові, образно-символічні, сенсорні, тілесно-рухові та музично-ритмічні впливи. Вони забезпечують встановлення емоційно безпечного консультативного простору, у якому дитина може усвідомлювати й виражати власні переживання, відновлювати почуття контролю та формувати досвід довіри й прийняття. Через гру, творчість, рух, звук і наратив консультант отримує доступ до внутрішнього світу дитини, сприяючи розвитку саморегуляції, соціальної відкритості та психологічної стійкості. У цьому вимірі методи дошкільного консультування виконують не лише корекційно-розвивальну, а й превентивну та ресурсно-орієнтовану функції, підтримуючи гармонійний психічний розвиток дитини в контексті освітнього середовища.



4.5. Взаємодія консультанта з батьками та педагогами

Ефективність психологічного консультування у сфері дошкільної освіти значною мірою залежить від того, наскільки гармонійно налагоджено партнерство між **психологом, педагогами та батьками**. Завдання консультанта – створити міст між різними учасниками освітнього процесу, допомогти їм знайти спільну мову, а також навчити ефективній комунікації.

Психолог виступає **фасилітатором партнерства, координатором маршруту допомоги, посередником і провайдером психоедукації**: він допомагає дорослим зрозуміти потреби дитини, запобігає конфліктам, підтримує позитивний мікроклімат у групі. Консультант не лише реагує на проблеми, а й **профілакує** їх, формуючи психологічну культуру спілкування у педагогічному колективі та сім'ї.

1. Взаємодія з батьками

Співпраця з батьками включає три рівні роботи:

1. **Психоедукаційний** – інформування про вікові та індивідуальні особливості дитини, закономірності розвитку, поради щодо підтримки емоційного контакту.

2. **Консультативний** – індивідуальні або сімейні зустрічі, під час яких обговорюються труднощі поведінки, адаптації чи спілкування.

3. **Партнерський** – залучення батьків до спільних творчих, ігрових, казкових занять, які зміцнюють прив'язаність і покращують стосунки в родині.

¹⁰ Вербальні й невербальні репліки консультанта – див. Табл. 3.3–3.4

Важливо не нав'язувати готових рішень, а допомагати батькам самостійно їх знаходити. Психолог має підтримувати **баланс між емпатією і професійною дистанцією**, щоб зберегти об'єктивність оцінки ситуації.

2. Взаємодія з педагогами

Психолог у закладі дошкільної освіти виконує роль **емоційного та методичного супроводу** педагогів. Його завдання – допомагати колегам розуміти емоційні потреби дітей, розвивати навички ефективної комунікації та запобігати професійному вигоранню.

Форми роботи:

- **індивідуальні консультації** з педагогами щодо дітей, які мають труднощі у поведінці або соціалізації;
- **тренінги комунікативної компетентності** (розвиток активного слухання, асертивності, емоційної гнучкості);
- **супервізійні зустрічі** для аналізу складних ситуацій та професійних переживань;
- **фасилітаційні сесії** між педагогами й адміністрацією, спрямовані на формування довіри у колективі.

4. Принципи партнерської взаємодії

Ефективність консультативної допомоги в освітньому середовищі значною мірою визначається якістю взаємодії між психологом, батьками та педагогами як рівноправними учасниками спільного процесу підтримки дитини. Партнерська модель комунікації передбачає узгодження позицій, спільне прийняття рішень і формування єдиного ресурсного простору, у якому професійні дії фахівця доповнюються виховним і педагогічним впливом родини та закладу освіти (табл. 4.5).

Таблиця 4.5.

Принципи партнерської взаємодії консультанта, батьків і педагогів

Принцип	Зміст	Очікуваний ефект
Партнерство	Спільна участь усіх сторін у прийнятті рішень щодо дитини	Відповідальність і залученість батьків і педагогів
Прозорість	Відкрите обговорення інформації, без приховування чи тиску	Зменшення тривожності, формування довіри
Повага	Прийняття індивідуальних цінностей і стилю виховання	Позитивна взаємодія, уникнення конфліктів
Підтримка	Допомога у складних ситуаціях, ресурсна позиція	Зміцнення психологічного комфорту
Конфіденційність	Збереження таємниці особистої інформації	Безпечне середовище для діалогу

Узагальнені принципи окреслюють нормативно-ціннісну основу партнерської взаємодії, проте їх практична реалізація потребує чітко структурованої моделі співпраці, що визначає ролі, канали комунікації та послідовність спільних дій усіх сторін. Саме така модель дозволяє перевести задекларовані принципи у системну практику підтримки дитини в освітньому середовищі.

4. Модель співпраці консультанта, педагогів і батьків

В основі ефективної взаємодії лежить **системний підхід**, коли всі учасники освітнього процесу орієнтуються на спільну мету – благополуччя дитини.

Модель взаємодії можна уявити у вигляді трикутника:

Дитина – у центрі, а вершини утворюють: **психолог, батьки, педагоги**.

Між ними здійснюється безперервна **комунікація, узгодження дій, взаємна підтримка**. Психолог виконує координаційну функцію, допомагаючи сторонам розуміти одне одного і діяти в єдиному напрямі.

Модель координації «Дитина-Батьки-Педагоги» (1 місяць, 5 кроків)

1. Спільні цілі (3 конкретні поведінкові маркери).
2. Ролі: хто що робить у групі/вдома.
3. Обмін даними: коли і в якому форматі (чек-лист педагога, щотижневий мейл батьків; **А6** – записи психолога).
4. Проміжний перегляд на 2-му тижні (шкали 0–10, короткий звіт).
5. Актуалізація плану або перенаправлення (за потреби **А4/А5**).

Скрипт 10-хв батьківської зустрічі (узгоджено з розд. 3)

- 1) **Відкриття (30–40 с):** «Дякую, що прийшли. Я коротко підсумую й запрошу вас додати важливе.»
- 2) **Очікування:** «Що для вас найактуальніше на зараз?»
- 3) **Два запитання про домашню підтримку:** «Що вдавалося останнім часом? Що було найскладніше?»
- 4) **Маленький крок:** «Яку дію оберемо на наступний тиждень? Як зрозуміємо, що крок спрацював?»
- 5) **Закриття:** «Підсумую двома реченнями... Чи все відобразив(ла) коректно?»

Ознаки позитивної динаміки у взаємодії дорослих (фіксуємо в А6)

- 1) батьки ведуть «ритуал прощання» без подовження часу;
- 2) педагог відмічає **зменшення підказок** до саморегуляції під час групи;
- 3) щотижня надходить короткий зворотний зв'язок від сім'ї (2–3 речення);
- 4) знижується кількість ескалацій/скарг у комунікації «батьки-педагог».

6. Приклади консультативних ситуацій:

– **Ситуація адаптації:** дитина плаче під час розлуки з мамою. Психолог допомагає педагогам знизити рівень тривожності дитини, пояснює батькам важливість поступового звикання, пропонує ритуали “прощання”;

– **Ситуація конфлікту:** між вихователькою та батьками виникає непорозуміння через поведінку дитини. Консультант організовує зустріч, використовує техніку *перефразування* і «я-повідомлення», допомагаючи сторонам побачити спільну мету – добробут дитини;

– **Ситуація професійного вигорання педагога:** психолог проводить індивідуальну підтримуючу бесіду, застосовує техніки “ресурсного кола” і дихальні вправи для зниження напруги.

Співпраця консультанта з батьками та педагогами є не епізодом, а **тривалим процесом взаємного навчання, підтримки й довіри**. Її результатом є не лише вирішення конкретних труднощів, а й формування в освітньому середовищі **культури психологічної взаємодії**. Завдяки системному підходу консультант стає координатором розвитку дитини, родини й педагогічного колективу, забезпечуючи гармонію між їхніми потребами та можливостями.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. Які етичні дилеми можуть виникати під час консультування дітей дошкільного віку?

2. Чому партнерство «дитина – батьки – педагоги» вважається центральною умовою ефективної допомоги?

3. Як забезпечити баланс між емоційною підтримкою та професійною дистанцією консультанта?

4. Чи можливе консультування без використання ігрових і арт-методів?

5. Які виклики виникають у роботі з батьками, що заперечують наявність у дитини труднощів розвитку?

6. У чому полягає роль консультанта у формуванні психологічно безпечного освітнього середовища?

7. Як трансформується консультативна діяльність у цифровому просторі (онлайн-зустрічі, дистанційна підтримка)?

8. Які навички саморегуляції необхідні психологу для збереження власної професійної стійкості?

Кейс-практикум

Кейс 1. П'ятирічна дівчинка відмовляється спілкуватися з іншими дітьми, більшість часу проводить наодинці. Психолог запрошує її до гри «Крамниця подарунків», де дитина може дарувати іграшки. Через кілька занять з'являються перші ініціативи до взаємодії.

Завдання. Проаналізуйте, які механізми психологічної допомоги спрацювали у цій ситуації.

Кейс 2. Батько скаржиться, що син «занадто чутливий» і часто плаче. Під час консультування психолог пояснює природу емоцій, навчає сім'ю техніки «Коло підтримки».

Завдання. Які принципи комунікації з батьками реалізує консультант?

Кейс 3. Вихователька повідомляє, що у групі зростає кількість конфліктів між дітьми. Психолог організовує серію групових ігор на емпатію, співпрацю та самоусвідомлення.

Завдання. Які методи консультативного впливу використано? Як оцінити їхню ефективність?

Кейс 4. Дитина з особливими освітніми потребами переживає труднощі адаптації у групі. Психолог розробляє індивідуальну програму підтримки спільно з педагогом і батьками.

Завдання. Яку роль виконує консультант у команді психолого-педагогічного супроводу?

Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає сутність психологічного консультування в закладі дошкільної освіти?

2. Назвіть основні завдання консультанта у роботі з дітьми, педагогами й батьками.

3. Які вікові особливості дітей потрібно враховувати під час консультування?

4. Які методи та техніки найефективніші у роботі з дошкільниками?

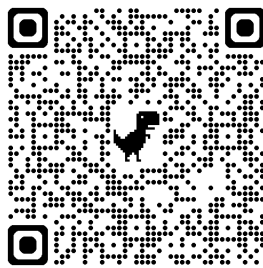
5. Як відрізняється робота з емоційними та поведінковими труднощами?

6. Які принципи лежать в основі партнерської взаємодії консультанта з педагогами та родинами?

7. Як консультант може сприяти профілактиці професійного вигорання педагогів?
8. Чому важливо узгоджувати дії між фахівцями ІРЦ, педагогами та батьками?
9. Які особливості має онлайн-консультування у дошкільній сфері?
10. Які форми зворотного зв'язку допомагають оцінити ефективність консультативної роботи?

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 4:



Самостійна робота та ресурси

А. «Мікроплан адаптації дитини на 2 тижні» (індивідуально)

- 1) **Завдання.** Для обраного кейсу (тривога при розставанні/уникання контакту) скласти план на 10 робочих днів: ритуал входу, 1 ігрова активність, маркер динаміки (шкала 0–10).
- 2) **Артефакт.** .docx (1–1,5 стор.) з таблицею «День–Активність–Спостереження–Бал 0–10».
- 3) **Примітка.** Для меж і повідомлення батькам – **Додаток А3.**

В. «Індикатори позитивної динаміки» (індивідуально)

- 1) **Завдання.** Для 3 груп труднощів (емоційні/поведінкові/комунікативні) запропонувати по **5 вимірюваних індикаторів** (частота/тривалість/інтенсивність) і спосіб фіксації в журналі (А6).
- 2) **Артефакт.** .docx (1 стор.), таблиця.

С. Карта методів: гра-казка-арт-тілесні (індивідуально)

- 1) **Завдання.** Побудувати карту з 8 технік (по 2 на кожний блок із 4.4). Для кожної: **коли доречно, 1 репліка-питання до дитини, як завершуємо сесію.**
- 2) **Артефакт.** 1 слайд .pptx або .pdf.

Д. Пісочна сесія: сценарій 20 хв (індивідуально)

- 1) **Завдання.** Написати поетапний сценарій короткої пісочної зустрічі (вступний ритуал → завдання → вербалізація → завершення), з 3 питаннями для рефлексії.
- 2) **Артефакт.** .docx (1 стор.).

Е. «Маршрут перенаправлення» (індивідуально/пара)

1) **Завдання.** Описати алгоритм дій при виявленні ризику (наси́льство/самопошкодження у висловлюваннях батьків): що говорить психолог, які форми заповнює (А4/А5), кого інформує, що фіксує у журналі (А6).

2) **Артефакт.** .docx (0,5–1 стор.), блок-схема (можна .png).

Ф. Батьківська зустріч: скрипт 10 хв (пара)

1) **Завдання.** Написати 10–12 реплік: відкриття → узгодження очікувань → 2 питання про домашню підтримку → узгодження «маленького кроку» → закриття.

2) **Артефакт.** .docx (1 стор.).

3) **Посилання.** Репліки узгоджені з розд. 3 (табл. 3.3–3.4), без дублювання.

Г. Взаємодія з педагогом: чек-лист спостереження (індивідуально)

1) **Завдання.** Створити чек-лист на 1 стор. для вихователя: 6 поведінкових маркерів, частота/тривалість, поле «контекст події», місце для нотаток.

2) **Артефакт.** .pdf (придатно друкувати на А5).

Н. Казка на замовлення (індивідуально)

1) **Завдання.** Створити коротку терапевтичну казку (250–300 слів) під один тип труднощів із 4.3 + 3 запитання до героя (для обговорення).

2) **Артефакт.** .docx (1 стор.).

І. Модель «Дитина–Батьки–Педагог»: план координації (пара)

1) **Завдання.** Скласти план координації на 1 місяць: 3 спільні цілі, ролі сторін, формат обміну (коли/чим/як), критерії перегляду плану.

2) **Артефакт.** .docx (1 стор.), таблиця.

3) **Посилання.** Вживати журнал А6 для стислих нотаток.

Ј. Оцінка ефективності втручань (індивідуально)

1) **Завдання.** Запропонувати мінімальний набір моніторингу на 4 тижні: яку шкалу, яку періодичність, хто фіксує (педагог/батьки/

2) психолог), як підсумовуємо (графік/середнє).

3) **Артефакт.** .xlsx або .pdf з шаблоном.

Вимоги до оформлення

1) Шрифт TNR 14, інтервал 1,5; **без персональних даних у прикладах.**

2) У тексті – перехресні посилання: «див. 4.3/4.4», «Додаток А4–А6», «Табл. 3.3–3.4».

3) Іменування файлів: SR4_<літера>_Прізвище_Група.ext.

Оцінювання (100 балів)

1) **Практичність і застосовність** (робочі кроки, індикатори): 35

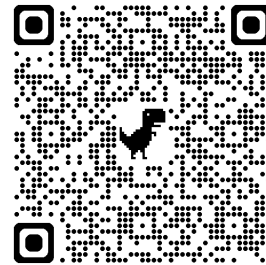
- 2) **Точність і узгодженість** (з 4.1–4.5 та перехресними посиланнями): 25
- 3) **Структура і ясність**: 20
- 4) **Оформлення**: 10
- 5) **Етична коректність / маршрут перенаправлення**: 10
- Поріг за кожне подане завдання – 60%.

QR-коди

**QR-код на презентацію
«Психологічне консультування
у сфері дошкільної освіти»**



**QR-код на
Додатки до Розділу 4**



Перелік рекомендованих джерел: [38], [42], [45], [48], [52], [56], [60], [65], [67], [72], [77], [80], [91], [97], [102], [108], [112].

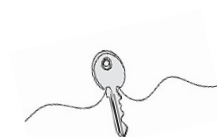


РОЗДІЛ 5

КРИЗОВЕ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

«Травма – це не те, що з тобою сталося. Травма – це те, що відбулося всередині тебе внаслідок того, що сталося».

– Габор Мате (пер. авт.; англ. оригінал)



Ключові поняття:

Кризове консультування, травмоінформований підхід, психосоціальна підтримка, ментальне здоров'я, програма «Ти як?», життєстійкість, стабілізаційні техніки, кризова інтервенція, психологічна перша допомога, супервізія, саморегуляція, людиноцентризм, гуманістичні цінності, професійна стійкість.



5.1. Сутність і завдання кризового консультування

Кризове консультування – короткочасна, структурована допомога людям у стані емоційної перевантаженості, втрати або травматичних подій. Мета: швидка стабілізація, відновлення базового відчуття безпеки, підтримка автономії та залучення наявних ресурсів (особистих і соціальних). У воєнному контексті консультант додатково координує взаємодію з інституціями підтримки (освіта, медицина, соціальні служби), зберігаючи професійну позицію «опори у нестабільності».

Криза – це не лише ситуація небезпеки, а й **точка можливого зростання**, момент, коли особистість може переосмислити цінності, пріоритети й життєві цілі. За визначенням Ф. Василюка, криза – це ситуація неможливості, коли людина стикається з руйнуванням звичних способів задоволення важливих потреб і не бачить шляхів виходу

Саме в цей момент консультант виступає стабілізуючим фактором, що допомагає клієнту повернути відчуття контролю над життям і довіру до себе.

У контексті війни кризове консультування набуває надзвичайної актуальності. Воєнні події, втрати, евакуація, розлука з близькими, руйнування домівок і соціальних зв'язків формують глибокі травматичні

переживання. Тому консультант не лише надає психологічну підтримку, а й виконує роль **посередника між особистістю та соціальними інституціями допомоги** – координує дії з педагогами, медиками, волонтерами, соціальними службами

Завдання кризового консультування

Кризове консультування передбачає вирішення таких ключових завдань:

1. **Оцінювання стану клієнта** – визначення рівня емоційної напруги, ризику травматизації, наявності суїцидальних тенденцій або потреби в медичній допомозі.

2. **Надання психологічної першої допомоги** – підтримка, вислуховування, нормалізація емоційних реакцій, допомога у відновленні дихання та ритму тіла.

3. **Стабілізація емоційного стану** – застосування короточасних технік саморегуляції: дихальних вправ, заземлення, прогресивної м'язової релаксації, техніки «тут і тепер».

4. **Пошук ресурсів** – актуалізація соціальної підтримки (родина, друзі, громада), духовних і культурних опор, внутрішніх цінностей.

5. **Переорієнтація на дію** – допомога клієнту сформулювати невеликі, але конкретні кроки, які повертають відчуття контролю над ситуацією.

6. **Попередження вторинної травматизації** – навчання самопомоги та способів безпечного реагування на тригери.

7. **Перенаправлення до спеціалізованих служб**, якщо кризовий стан виходить за межі компетенції психолога-консультанта.

Ключові завдання: скринінг ризиків (у т. ч. суїцидальних), коротка стабілізація, нормалізація реакцій, переорієнтація на дію «тут-і-тепер», підключення соціальних ресурсів і, за потреби, скерування до спеціалізованої допомоги. Усе – з недирективною, людиноцентричною етикою.

Професійна позиція консультанта

У кризовому консультуванні психолог постає як **стабілізувальна опора в умовах невизначеності та загрози**, забезпечуючи клієнтові психологічну безпеку, структурованість досвіду та можливість відновлення суб'єктної позиції. Його завдання полягає не в усуненні болю як такого, а в підтримці здатності клієнта витримувати інтенсивні емоційні стани, осмислювати переживання та знаходити адаптивні способи реагування на кризову ситуацію.

Професійна діяльність консультанта поєднує емпатійну присутність із чітким дотриманням етичних і процедурних стандартів, оперативну оцінку ризиків та прийняття рішень із збереженням внутрішньої врівноваженості й відповідальності. У цьому вимірі консультант виступає медіатором між індивідуальною кризою клієнта та ширшим соціальним контекстом,

сприяючи відновленню почуття гідності, довіри та життєвої перспективи. Така позиція забезпечує не лише стабілізаційний, а й ресурсно-орієнтований ефект кризового консультування, спрямований на підтримку психологічної стійкості та подальшого розвитку особистості.



5.2. Психологічна перша допомога (PFA)

Психологічна перша допомога (Psychological First Aid, PFA) – це базова, гуманна, доказова форма кризового реагування, спрямована на допомогу людям, які пережили травматичну подію або свідчать страждання інших. На відміну від клінічної терапії, PFA не є лікуванням у медичному сенсі, а короткочасною підтримкою, що допомагає людині **зберегти функціональність, знизити напруження й відновити базове відчуття контролю**.

PFA може здійснювати будь-який підготовлений фахівець – психолог, педагог, соціальний працівник або волонтер, який володіє відповідними навичками. Її ключове завдання – **«бути поруч, слухати й підтримати»**, не завдаючи шкоди.

Базова модель кризового реагування – Psychological First Aid – акцентує безпеку, присутність, слухання без оцінок і підтримку автономії постраждалого. Практична «трійка кроків» ВООЗ: Підійти (Look) – Слухати (Listen) – Підтримати (Link). Це короткі, гуманні втручання, які може виконувати підготовлений фахівець (психолог, педагог, соціальний працівник, волонтер) (табл. 5.1).

Таблиця 5.1.

Етапи надання психологічної першої допомоги

Етап	Дії консультанта	Очікуваний результат
1. Підійти (Look)	Оцінити ситуацію: чи безпечно, чи є медичні потреби, чи потрібна евакуація.	Забезпечення фізичної та психологічної безпеки.
2. Слухати (Listen)	Представитися, створити контакт, запропонувати висловитися; слухати з емпатією, нормалізувати почуття.	Зниження емоційної напруги, відчуття прийняття.
3. Підтримати (Link)	Допомогти людині визначити першочергові потреби (зателефонувати рідним, знайти воду, відпочити); скерувати до служб підтримки.	Відновлення відчуття контролю, залучення ресурсів.

Для швидкої фізіологічної стабілізації використовуйте дихальні протоколи, «заземлення», послідовну релаксацію – лише у форматі, що не провокує повторну травматизацію. Розгортати деталі травми на цьому етапі **не** потрібно – головне відновити відчуття контролю.

Психофізіологічна стабілізація

В умовах шоку важливо насамперед зупинити тілесні прояви тривоги – тремтіння, утруднене дихання, спазми, відчуття нереальності. Для цього використовуються **техніки стабілізації**:

- **Дихання «4–6–8»**. Вдих на 4, затримка на 6, видих на 8 секунд.
- **Заземлення (grounding)**. Людина торкається п'яти об'єктів довкола, називаючи їх («Я бачу стілець, вікно, свічку...»).
- **Релаксація тіла**. Послідовне напруження й розслаблення м'язів.
- **Сенсорна орієнтація**. Використання запахів (ефірні олії), м'яких предметів для зниження напруження.

Такі прості дії повертають людину до контакту з тілом, зменшують рівень адреналіну та дають змогу «вкоренитися» у теперішньому моменті.

Типові помилки під час надання PFA

1. Надмірне розпитування або спроба отримати деталі травми.
2. Фрази типу «Тримайся», «Іншим ще гірше», «Все мине» – вони знецінюють досвід.
3. Нав'язування рішень або поспішне заспокоєння («Не плач, все буде добре»).
4. Відсутність контролю над власним емоційним станом консультанта.

Консультант має демонструвати **спокій, присутність і прийняття**, не змушуючи людину говорити про біль.

Роль консультанта у структурі кризового реагування

Психолог-консультант у межах PFA виконує одночасно кілька функцій:

- **емоційна опора** – стабілізує, знижує паніку;
- **інформаційний посередник** – пояснює, куди звернутися, які служби доступні;
- **координатор** – передає інформацію до кризових штабів, шкіл, ІРЦ, соціальних служб;
- **навчальний агент** – поширює базові навички самодопомоги серед педагогів, волонтерів, батьків.

Застосування PFA особливо важливе в системі освіти, де діти часто не можуть вербалізувати травму. Психолог може навчати педагогів і вихователів простих стабілізаційних технік («дихай разом зі мною», «намалюй, як відчуваєшся», «покажи, де твоя сила») (рис. 5.1).



Рисунок 5.1. Алгоритм психологічної першої допомоги

PFA – це не розмова про травму, а створення «острова стабільності», на якому людина знову може стояти на власних ногах.

Завершення і післядія PFA

Після короткої сесії консультант має:

- дати людині прості поради щодо відновлення режиму сну, харчування, контакту з близькими;
- уточнити, з ким вона може залишатися на зв'язку;
- домовитися про можливу наступну зустріч або перенаправити до служби підтримки.

Важливою складовою є **саморефлексія консультанта**: після кожного випадку – коротко оцінити власний стан, рівень напруги, потребу в супервізії чи відпочинку.



5.3. Програма ментального здоров'я та психосоціальної підтримки «Ти як?»

Програма «**Ти як?**» – це державна ініціатива, спрямована на формування системи турботи про психічне здоров'я населення України в умовах війни та післявоєнного відновлення. PFA та ініціатива «**Ти як?**» застосовуються у дошкільних закладах через мікро-інтервенції (5-15 хв) та навчання педагогів базовим стабілізаційним технікам, що забезпечує безперервну підтримку в повсякденних рутинах групи. Вона була започаткована у 2022 році під патронатом **Першої леді Олени Зеленської** і реалізується у співпраці з **Міністерством охорони здоров'я, Міністерством освіти і науки, МОЗ, МОН, ВООЗ, UNICEF, UNDP, USAID та низкою громадських і волонтерських організацій.**

Метою програми є:

- створення **доступної, міжсекторальної системи допомоги**, яка охоплює всі вікові групи;
- розвиток **психологічної грамотності та культури самодопомоги** серед громадян;
- формування **професійної мережі фахівців**, здатних реагувати на кризові виклики;
- інтеграція **ментального здоров'я в систему освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, оборони й громадського сектору.**

Ключове гасло програми – *«Ментальне здоров'я – це турбота одне про одного».*

Принципи програми

1. **Доступність** – психологічна допомога має бути наближеною до громади, зокрема у школах, садках, університетах.

2. **Людиноцентризм** – кожна людина розглядається не як «пацієнт», а як активний учасник власного відновлення.

3. **Профілактична спрямованість** – акцент на ранньому виявленні емоційних труднощів і навичках саморегуляції.

4. **Міжсекторальна взаємодія** – спільна робота фахівців різних сфер (психологів, педагогів, лікарів, соціальних працівників, військових капеланів).

5. **Доказовість і етичність** – застосування лише перевірених підходів, відповідність міжнародним протоколам.

6. **Дестигматизація** – зміна суспільного ставлення до звернення по психологічну допомогу.

Структура та рівні реалізації програми

Програма «Ти як?» реалізується на чотирьох рівнях (табл. 5.2).

Таблиця 5.2.

Структура та рівні реалізації програми «Ти як?»

Рівень	Суб'єкти реалізації	Основні функції
Національний	Координаційний центр з питань ментального здоров'я при КМУ	Розробка політики, стратегічне планування, моніторинг ефективності
Регіональний	Обласні адміністрації, центри психосоціальної підтримки	Адаптація програм, навчання фахівців, партнерство з громадами
Громадський (муніципальний)	Громади, школи, ІРЦ, волонтерські організації	Безпосереднє надання допомоги, проведення тренінгів, індивідуальні консультації
Індивідуальний	Громадяни, сім'ї, учні, педагоги	Використання ресурсів самопомоги, участь у просвітницьких заходах

Основні напрями діяльності програми у сфері освіти

1. **Підготовка фахівців.** Проводяться навчальні курси та супервізійні сесії для практичних психологів, соціальних педагогів, керівників закладів освіти. Розроблено сертифікаційний курс «Психологічна перша допомога для освітян» (спільно з UNICEF і МОН).

2. **Розвиток ресурсного середовища.** У школах і дитсадках створюються «кімнати відновлення», «куточки спокою», проводяться дні ментального здоров'я, арт-акції, флешмоби підтримки.

3. **Інформаційна кампанія.** Запуск комунікаційної платформи **tyyak.in.ua**, де розміщено поради, відеоуроки, подкасти, чек-листи самопомоги, зокрема для дітей, педагогів, батьків.

4. **Кризова підтримка та гарячі лінії.** Функціонує єдина гаряча лінія психологічної допомоги (за підтримки Lifeline Ukraine, U-Help), а також волонтерські служби підтримки педагогів і студентів.

5. **Міжнародна співпраця.** Програма інтегрована в проекти B003 «Building back better» та Європейської комісії «Mental Health for All».

Результати реалізації програми (2022–2025):

- підготовлено понад **45 000 фахівців освіти, охорони здоров'я, соціального захисту;**
- створено понад **20 регіональних центрів психосоціальної підтримки;**
- відкрито **400 “кімнат відновлення”** у закладах освіти;
- розроблено понад **200 методичних матеріалів і тренінгів;**
- **понад 1 млн українців** скористалися матеріалами платформи *tyyak.in.ua*;
- зменшено рівень емоційного вигорання серед педагогів на 28 % (за даними МОН, 2024).

Роль психолога-консультанта у реалізації програми

Психолог-консультант у межах ініціативи «Ти як?» виконує такі функції:

- **просвітницьку** – підвищує обізнаність про ментальне здоров'я серед педагогів і батьків;
- **профілактичну** – виявляє ранні ознаки стресу та емоційного виснаження;
- **інтервенційну** – надає першу психологічну допомогу, організовує групові стабілізаційні заняття;
- **координуючу** – налагоджує взаємодію між школою, громадою та службами підтримки;
- **рефлексивну** – аналізує власний стан, бере участь у супервізіях.

В освітньому середовищі консультант стає **агентом культури турботи**, який навчає дітей, педагогів і батьків розпізнавати власні емоції, говорити про них і шукати допомогу без сорому (рис. 5.2).



Рисунок 5.2. Логіка функціонування програми «Ти як?»

Приклад практичного впровадження в освітньому середовищі

У закладі дошкільної освіти створено «Кімнату відновлення». Психолог проводить короткі стабілізаційні вправи з педагогами («дихання рівноваги», «пальцева релаксація»), грає з дітьми у гру «Дерево сили». Батьки отримують буклети «Як допомогти дитині впоратися зі страхом».

Такі ініціативи сприяють зниженню тривожності, покращують комунікацію та підвищують рівень довіри в освітній спільноті.

Програма «**Ти як?**» є не просто кампанією, а **фундаментом формування нової культури ментального здоров'я в Україні**, де турбота про психічний стан стає частиною щоденного життя. Її реалізація у сфері освіти підсилює систему психологічного консультування, перетворюючи заклади освіти на простори безпеки, підтримки та розвитку людяності.

Пороги перенаправлення. Негайне перенаправлення: виражені суїцидальні висловлювання; ознаки насильства/жорстокого поведіння; неконтрольовані соматичні симптоми або виражені порушення сну/харчування; регрес чи стійка дисрегуляція, що не минає протягом тижня попри базові інтервенції; відсутність безпеки в сім'ї/групі; будь-яка ситуація, що перевищує компетенцію ЗДО. Завжди фіксуйте коротку нотатку, узгоджуйте подальший зв'язок і скеровуйте до профільних служб (див. PFA/«Ти як?»).



5.4. Консультування дітей, педагогів і родин у воєнний час

Війна створює унікальний контекст для психологічного консультування: вона не лише порушує звичні життєві структури, але й формує тривалий стан небезпеки, невизначеності, втрат і травматичного досвіду. Психологічна допомога у воєнних умовах повинна бути **травмоінформованою, гуманістичною й ресурсно орієнтованою**, тобто такою, що допомагає людині знайти внутрішню стійкість, навіть якщо зовнішні обставини залишаються складними.

Ключовий принцип консультанта у цей час – **“не відновити минуле, а допомогти жити далі”**. Консультант підтримує клієнтів у прийнятті нової реальності, відновленні безпеки, побудові сенсів і планів на майбутнє.

1. Консультування дітей у воєнний час

Діти найуразливіші до наслідків війни, адже їхня нервова система ще не сформована, а розуміння причин подій обмежене. У дитячих реакціях часто спостерігаються:

- підвищена збудливість, дратівливість, порушення сну;

- регресивна поведінка (дитина починає діяти «як менша»);
- страхи темряви, гучних звуків, розлуки;
- психосоматичні симптоми (біль у животі, головний біль, енурез).

Психологічне консультування дітей базується на принципах **гри, безпеки, тілесності й символізації**. Найбільш ефективними є такі форми допомоги (табл. 5.3.):

Таблиця 5.3.

Методи і техніки психологічної допомоги дітям у кризових та стресових ситуаціях у дошкільному освітньому середовищі

Метод / Техніка	Суть та мета	Приклади використання
Ігрове консультування	Допомагає прожити страх у безпечному сюжеті	Гра «Будуємо фортецю», «Солдатики і янголи»
Арт-терапія	Символічне вираження емоцій, повернення контролю	Малювання «Мoje місце сили», «Мій захисник»
Казкотерапія	Через метафору дитина осмислює події	Казка «Про світло, що не згасає навіть у темряві»
Пісочна терапія	Відновлює відчуття стабільності, опори	Створення власного «безпечного світу»
Тілесні вправи	Знімають напругу, повертають відчуття контролю	«Дихання метелика», «Хвиля спокою»

Дитина повинна відчувати: **“Я не сама, мене бачать, мене чують, я у безпеці”**. Тому консультаційні простори для дітей мають бути світлими, стабільними, передбачуваними, із збереженням рутин (малювання, читання, коло спілкування).

2. Консультування педагогів

Педагоги – друга найвразливіша група після дітей. Вони одночасно є **отримувачами і надавачами** психологічної допомоги: мають власні травматичні переживання, але повинні залишатися опорою для учнів і колег.

Основні проблеми педагогів у воєнний час:

- емоційне виснаження, синдром професійного вигорання;
- почуття безсилля й провини;
- труднощі з концентрацією, втрата сенсу роботи;
- тривога за близьких, житло, майбутнє.

Робота з педагогами спрямована на **підвищення емоційної грамотності, розвиток стресостійкості та підтримку професійної ідентичності**.

Основні напрями консультативної підтримки:

1. **Індивідуальне консультування** – робота з особистими переживаннями, страхами, відновленням сенсів.

2. **Групові стабілізаційні сесії** – техніки дихання, релаксації, тілесної опори, метод «ресурсне коло».

3. **Психопросвіта** – навчання педагогів принципів саморегуляції, кризової комунікації з дітьми та батьками.

4. **Супервізія та інтервізія** – регулярні зустрічі для розбору складних випадків і взаємопідтримки колег.

Підтримка педагогів у кризових і високонапружених умовах освітнього середовища потребує системного підходу, що поєднує індивідуальні, групові та організаційні рівні психологічної допомоги. Ефективність консультативної взаємодії визначається не лише змістом окремих втручань, а й їх узгодженістю в межах цілісної моделі професійної підтримки, спрямованої на збереження емоційної стійкості, відновлення ресурсів і розвиток компетентностей педагогічного колективу. У цьому контексті доцільно виокремити основні напрями консультативної роботи, що забезпечують багаторівневу психологічну підтримку та профілактику професійного вигорання (табл. 5.4).

Таблиця 5.4.

Форми психологічної підтримки педагогів

Форма роботи	Мета	Результат
Індивідуальні консультації	Зниження тривоги, емоційна стабілізація	Відновлення професійного ресурсу
Тренінги	Розвиток навичок саморегуляції, комунікації	Зміцнення стресостійкості
Супервізія	Аналіз професійних труднощів	Зменшення ризику вигорання
Психологічні кола підтримки	Обмін досвідом, взаємна допомога	Підвищення згуртованості колективу

Психолог у роботі з педагогами має дотримуватися **принципу рівності та колегіальності**, а не наставництва. Важливо не лише підтримати, а й навчити вчителя бути підтримкою для інших.

3. Консультування родин

Родина – головне середовище психологічного відновлення дитини. Підтримка сім'ї – це **інвестиція у стійкість дитини**. Основні напрями роботи з батьками у воєнний час:

– **Психоосвітні зустрічі.** Пояснення вікових реакцій на стрес, навчання батьків простих технік стабілізації (дихання разом, «малювання емоцій», «обійми сили»).

– **Сімейне консультування.** Опрацювання конфліктів, почуття провини, втрат, адаптації після евакуації.

– **Групи підтримки.** Формування відчуття спільноти серед батьків переселенців, обмін досвідом і взаємодопомога.

– **Волонтерські ініціативи.** Психологи-координатори залучають батьків до участі у спільних творчих, соціальних, благодійних заходах.

4. Принципи травмоінформованого консультування

1. **Безпека.** Створення стабільного простору, відсутність тригерів (гучних звуків, раптових дотиків).

2. **Довіра і прозорість.** Консультант відкрито пояснює, що робитиме, скільки триватиме зустріч, як зберігається конфіденційність.

3. **Підтримка вибору.** Людина має право відмовитися від будь-яких тем чи дій.

4. **Колективна підтримка.** Визнання цінності соціальних зв'язків, групової роботи, взаємопідтримки.

5. **Культура турботи.** Повага до почуттів і гідності клієнта навіть у стані травми.

6. Приклади консультативних ситуацій:

– **Дитина після евакуації:** у садку не хоче гратися, боїться шуму. Консультант створює «куток безпеки», де дитина може бути наодинці, потім через гру поступово повертає її у групу.

– **Вчителька, що втратила близьких:** відчуває байдужість і провину. Психолог застосовує метод «лист ненадісланому», допомагаючи прожити горе.

– **Мама-переселенка:** звинувачує себе, що “не змогла захистити дитину”. Консультант фокусується на ресурсах: материнській любові, турботі, щоденних малих діях, які повертають відчуття контролю.

Психологічне консультування дітей, педагогів і родин у воєнний час – це **не лише допомога у кризі, а й процес відновлення людяності**. Воно базується на принципах турботи, безпеки, гідності, довіри й міжособистісної підтримки. Через системну роботу в освітньому середовищі консультант сприяє формуванню **культури стійкості**, у якій кожен учасник – дитина, педагог, батько чи мати – має місце, голос і право на емоції.



5.5. Концепція реформування психологічної служби до 2030 року

Психологічна служба системи освіти України нині переживає етап глибоких трансформацій, спричинених війною, цифровізацією, євроінтеграційними процесами та суспільним запитом на якісну психосоціальну підтримку. Завдання реформи полягає у створенні **єдиної, ефективної, доказової системи психологічної допомоги**, що відповідає сучасним викликам і міжнародним стандартам.

Концепція реформування психологічної служби до 2030 року, схвалена МОН України, визначає стратегічні орієнтири розвитку галузі,

спрямовані на зміцнення ментального здоров'я населення, забезпечення психолого-педагогічного супроводу в освіті та підвищення престижу професії психолога.

Мета та принципи реформування

Мета: створення сучасної багаторівневої системи психологічної допомоги, здатної забезпечити ефективний супровід особистості від дошкільного віку до зрілості, інтегрованої з іншими секторами (медицина, соціальний захист, громадянське суспільство).

Основні принципи реформи:

1. **Людиноцентризм** – орієнтація на потреби конкретної особи, з урахуванням її віку, культури, контексту.
2. **Наукова доказовість** – впровадження практик, що мають емпіричне підтвердження ефективності.
3. **Децентралізація та доступність** – перенесення частини функцій із центральних органів на рівень громад, створення сервісів «поруч із людиною».
4. **Професіоналізація** – безперервне навчання, сертифікація, супервізійна підтримка фахівців.
5. **Міжсекторальна взаємодія** – об'єднання ресурсів освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, безпеки.
6. **Етичність і гуманізм** – пріоритет гідності, конфіденційності та поваги до клієнта.

Окреслені принципи відображають ціннісно-нормативну основу реформування системи психологічної допомоги та визначають вектор її інституційного, професійного й міжсекторального розвитку. Для їх практичної реалізації необхідна структурована модель дій, що узагальнює ключові напрями змін, механізми впровадження та очікувані результати на рівні фахівця, освітнього середовища та громади. Саме така систематизація подана в таблиці 5.5, яка окреслює стратегічні вектори реформування.

Система управління реформою

Реформа передбачає багаторівневу структуру управління:

- **Координаційний рівень (державний):** МОН України, Український науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи.
- **Регіональний рівень:** департаменти освіти, обласні психологічні центри, супервізійні хаби.
- **Локальний рівень:** психологічні служби в закладах освіти, інклюзивно-ресурсні центри (ІРЦ), громади.

Завдяки цій структурі забезпечується єдність стандартів, методична підтримка, цифрова взаємодія та якісний моніторинг.

Таблиця 5.5.

Ключові напрями реформування

Напрямок	Суть змін	Очікуваний результат до 2030 року
1. Нормативно-правове оновлення	Прийняття нової редакції Положення про психологічну службу, узгодженої з міжнародними етичними кодексами EFPA, APA	Єдині професійні стандарти для всіх рівнів освіти
2. Інституційне укріплення	Створення ресурсних центрів психосоціальної підтримки в областях і громадах	Мережа регіональних хабів супервізійної та кризової допомоги
3. Цифровізація	Запровадження єдиної електронної платформи психологічних послуг і статистичного обліку	Прозора система моніторингу, онлайн-звітність і аналітика
4. Підготовка кадрів	Введення державної сертифікації психологів-консультантів; модульна післядипломна освіта	100 % фахівців проходять щорічне підвищення кваліфікації
5. Супервізія та професійна підтримка	Створення мережі супервізорів, стандартизація формату супервізій	Підвищення якості роботи, профілактика вигорання
6. Інклюзивність та мультидисциплінарність	Розвиток командного підходу (психолог + логопед + соціальний педагог + психіатр)	Єдиний простір допомоги для дітей з особливими потребами
7. Кризова готовність	Формування системи швидкого реагування на надзвичайні ситуації, створення бази кризових психологів	Національна мережа кризових центрів і гарячих ліній
8. Міжнародна інтеграція	Участь у програмах ЄС і ВООЗ, обмін досвідом, акредитація програм	Визнання української системи на рівні європейських стандартів

Інноваційні аспекти реформи

1. **Впровадження професійного електронного реєстру психологів** (із фіксацією освіти, підвищення кваліфікації, супервізій).

2. **Розвиток дистанційного консультування** (відеоплатформи, мобільні застосунки для самодопомоги).

3. **Психологічна освіта педагогів** – інтеграція модулів ментального здоров'я у програми педагогічних університетів.

4. Соціальна реклама й медіа-кампанії з популяризації психологічної допомоги.

5. Інтеграція з програмою «Ти як?» – створення спільного національного простору психосоціальної підтримки.

Приклад реалізації регіональної моделі

У Чернівецькій, Львівській та Полтавській областях діють пілотні **Регіональні центри психосоціальної підтримки**, які об'єднують фахівців освіти, медицини та соціальних служб. Центри проводять супервізії, кризові виїзди, тренінги для педагогів і волонтерів, надають онлайн-консультації. За рік роботи в кожному регіоні охоплено понад **10 000 осіб**, зокрема 400 педагогів і 2000 дітей.

Очікувані результати до 2030 року:

- Психологічна допомога доступна кожному учаснику освітнього процесу.
- Єдина цифрова платформа інтегрує моніторинг, облік і аналітику діяльності служби.
- Фахівці психологічної служби сертифіковані та проходять щорічну супервізію.
- Зменшення рівня професійного вигорання педагогів на 30 %.
- Формування культури ментального здоров'я у школах і громадах.
- Визнання української моделі як прикладу для країн, що переживають воєнні кризи (рис. 5.3).



Рисунок 5.3. Модель сучасної психологічної служби освіти

Концепція реформування психологічної служби до 2030 року – це стратегічна дорожня карта розвитку професії, спрямована на створення **інтегрованої, доказової, гуманістичної та стійкої системи психологічної підтримки**. Реформа передбачає не лише оновлення нормативної бази, а й формування **нової культури професійної взаємодії**, де психолог стає фасилітатором змін, агентом суспільної стійкості та носієм цінностей турботи, довіри й людяності.



5.6. Професійна стійкість консультанта

Професійна стійкість консультанта – це інтегральна здатність фахівця зберігати емоційну рівновагу, ефективність і моральну цілісність у складних умовах професійної діяльності. Працює через: емоційну компетентність, рефлексію, соціальну підтримку (інтер/супервізії), догляд за тілом та сенсову укоріненість. У школах і громадах це підсилюється інституційно – тренінги стійкості, «кімнати відновлення», справедливе навантаження. Доказові підходи до стрес-менеджменту та резилієнс-навчання доповнюють індивідуальні техніки (майндфулнес/самоспівчуття)¹¹.

У періоди суспільних криз, війни, масового травматичного досвіду саме психолог-консультант стає опорою для інших, тому підтримка його внутрішньої стійкості є стратегічним завданням системи освіти та психосоціальної допомоги.

Стійкість не означає «відсутність емоцій» чи «загартованість», а передбачає **гнучке відновлення**, здатність адаптуватися, залишаючись у контакті з власними почуттями, цінностями й сенсами. Це поєднання **саморегуляції, рефлексії та професійної ідентичності**, яке підтримує психологічну рівновагу навіть у стресових ситуаціях.

Основні компоненти професійної стійкості

1. **Емоційна компетентність** – усвідомлення власних емоцій, уміння їх регулювати, зберігаючи контакт із клієнтом.

2. **Рефлексивність** – здатність аналізувати власні реакції, рішення та внутрішні конфлікти.

3. **Професійна ідентичність** – усвідомлення цінності своєї ролі як помічника й фахівця.

4. **Соціальна підтримка** – колегіальні зв'язки, супервізія, інтервізія, участь у професійних спільнотах.

¹¹ Доказові орієнтири для післякризового маршруту (короткий путівник)

Скринінг і моніторинг симптомів ПТСР/гострого стресу – за міжнародними клінічними настановами.

За показами – направлення на доказові методи: Prolonged Exposure, Cognitive Processing Therapy, EMDR.

Для освітнього контексту – враховуйте українські реалії надання послуг у війні.

5. **Духовно-смилова складова** – внутрішнє відчуття сенсу діяльності, гуманістичної місії допомоги.

6. **Психофізична стабільність** – турбота про тіло, сон, режим, дихання, баланс навантаження і відпочинку.

Фактори, що знижують професійну стійкість:

- хронічне перевантаження, багатозадачність, емоційна «перенасиченість»;
- відсутність супервізії чи підтримки колег;
- ідентифікація з травмою клієнта («вторинна травматизація»);
- відчуття безсилля або відсутності результату;
- нерозвинені навички самодопомоги;
- нечіткі професійні межі та порушення балансу «робота – життя».

Окреслені чинники формують зону підвищеного професійного ризику для консультанта, оскільки поступово виснажують емоційні, когнітивні й мотиваційні ресурси та знижують здатність до ефективної допомоги. Збереження професійної стійкості потребує не лише індивідуальних стратегій самодопомоги, а й інституційно організованих форм підтримки, що забезпечують регулярну рефлексію, супервізійний супровід і відновлення ресурсного потенціалу фахівця. Саме такі форми систематизовано в таблиці 5.6.

Таблиця 5.6.

Форми підтримки професійної стійкості

Напрямок	Форми реалізації	Очікуваний результат
1. Індивідуальна саморегуляція	Дихальні практики, тілесні вправи, щоденна рефлексія, фокус на ресурсах	Зниження стресу, стабілізація емоцій
2. Колегіальна підтримка	Супервізії, інтервізійні групи, професійні спільноти	Профілактика вигорання, обмін досвідом
3. Освітньо-методична підтримка	Курси підвищення кваліфікації, тренінги стійкості	Розвиток компетентності, оновлення знань
4. Організаційна культура турботи	Баланс робочого навантаження, позитивний клімат у колективі	Підвищення мотивації, лояльності, згуртованості
5. Психотерапевтична підтримка	Особиста терапія, консультативна допомога для фахівців	Глибше розуміння себе, зниження ризику вигорання

Техніки саморегуляції консультанта

1. **«Дихання квадратом» (4×4×4×4):** повільний вдих – 4 секунди → затримка – 4 секунди → видих – 4 секунди → пауза – 4 секунди. → Знижує рівень тривоги, стабілізує серцевий ритм.

2. «Заземлення 5-4-3-2-1»: назвати 5 предметів, які бачиш → 4, які чуєш → 3, яких торкаєшся → 2 запахи → 1 смак. → Допомагає повернутись у «тут і тепер».

3. «Ресурсний образ»: уявлення місця чи символу, що викликає спокій (луг, вода, промінь сонця). → Активізує відчуття безпеки.

4. «Межі»: візуалізація захисного простору (світлове коло, стіна енергії). → Зберігає емоційні кордони між консультантом і клієнтом.

5. «Рефлексивний щоденник»: короткий запис після сесії: «Що я відчував? Що вдалося? Що хочу залишити / змінити?» → Сприяє саморозвитку й усвідомленню власних реакцій.

Професійна стійкість і емоційне вигорання

Професійна стійкість – антипод емоційного вигорання. Якщо вигорання проявляється у втраті сенсу, апатії, цинізмі, то стійкість – це **вміння відновлювати енергію через осмислення діяльності та турботу про себе**. ВООЗ (2024) визначає вигорання як «професійний синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі, який не був успішно подоланий». Робота з власним станом – це **етична відповідальність психолога** перед клієнтом і собою (рис. 5.4).

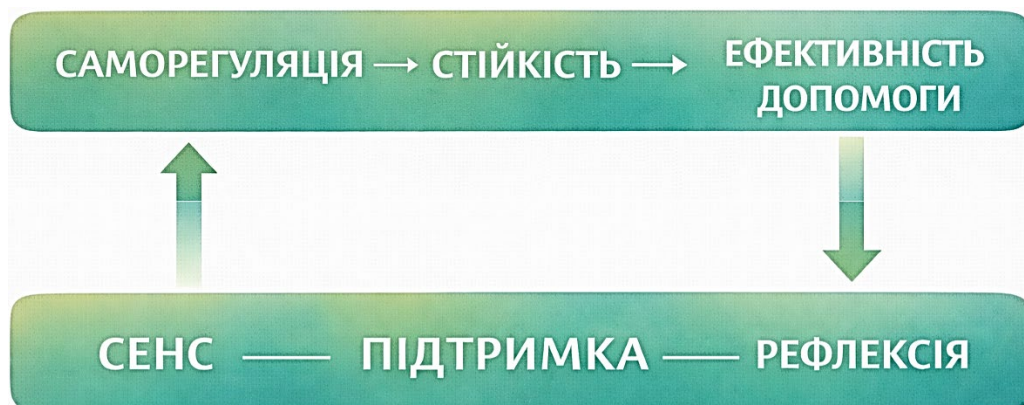


Рисунок 5.4. Взаємозв'язок стійкості, саморегуляції та ефективності консультанта

Практичний приклад

У межах програми «Психологічна стійкість освітян» (МОН, 2023) педагоги та практичні психологи брали участь у тренінгах, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції. Після трьох місяців впровадження фахівці відзначили:

- зниження рівня емоційного виснаження на 35 %;
- підвищення задоволення професійною діяльністю;
- покращення якості спілкування з дітьми й колегами.

Професійна стійкість – це не вроджена властивість, а **динамічний ресурс**, який формується через рефлексію, супервізію, підтримку колег і турботу про себе. Стійкий консультант не лише допомагає іншим, а й

зберігає себе як **інструмент ефективної допомоги**, демонструючи модель відповідального ставлення до психічного здоров'я.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. Які психологічні наслідки воєнних подій є найбільш складними для подолання в умовах освітнього середовища?
2. Як поєднати принципи гуманістичного консультування з необхідністю кризового втручання?
3. Чи може онлайн-консультування бути рівноцінним очному в умовах війни? Які ризики і переваги ви бачите?
4. У чому полягає етична дилема консультанта під час роботи з травмованими клієнтами (зокрема дітьми)?
5. Як забезпечити психологічну стійкість консультанта у разі хронічного впливу травматичних подій?
6. Які механізми міжвідомчої взаємодії є ефективними для координації психологічної допомоги під час кризи?
7. Як виявляється взаємозв'язок між особистісною резильєнтністю клієнта і професійною стійкістю консультанта?

Кейс-практикум

Кейс 1. «Дитина після евакуації»

Шестирічна дівчинка, переселена з прифронтового міста, відмовляється йти до дитячого садка, боїться гучних звуків і незнайомих людей.

Завдання консультанта: створити атмосферу безпеки, використати ігрові та арт-терапевтичні методи (малюнок «Моє місце сили», казка про відновлення дому).

Очікуваний результат: зниження тривожності, відновлення базового відчуття захищеності, формування довіри до дорослих.

Кейс 2. «Вчителька і втрата»

Педагог відчуває апатію та втрату сенсу роботи після загибелі родича на фронті.

Дії консультанта:

- застосування принципів кризової підтримки («поясни – заохочуй – підтримай»);

- робота з почуттям провини через техніку «лист ненадісланому»;
- залучення до групової супервізії.

Результат: часткове емоційне полегшення, поступове відновлення професійної ідентичності.

Кейс 3. «Родина під час релокації»

Сім'я із двома дітьми переїхала до іншої області, у дітей – агресивна поведінка, у батьків – конфлікти.

Завдання консультанта:

- провести сімейну консультацію з фокусом на емоціях і нових ролях;
- запровадити щоденний сімейний ритуал «3 добрих події дня»;
- пояснити, що зміни викликають природну напругу, і запропонувати поступову адаптацію.

Очікуваний ефект: покращення комунікації, зменшення агресії, відновлення почуття єдності.

Кейс 4. «Консультант у стані виснаження»

Практичний психолог освітнього закладу звертається із відчуттям «порожнечі» після тривалих кризових консультацій.

Рекомендовано:

- участь у супервізійній групі;
- відновлення режиму сну, дихальні техніки;
- рефлексивний щоденник «Що сьогодні мене підтримало?».

Очікуваний результат: стабілізація емоційного стану, відновлення енергії та працездатності.

Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

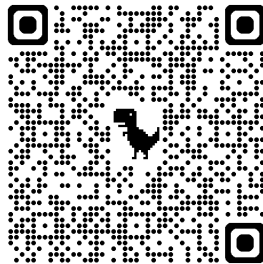
1. Які етапи кризового консультування виділяють у сучасній практиці?
2. У чому полягає різниця між кризовим втручанням і довготривалою терапією?
3. Назвіть базові принципи травмоінформованого підходу.
4. Які техніки першої психологічної допомоги (ППД) рекомендує ВООЗ?
5. У чому полягає особливість роботи психолога з педагогами у стані емоційного виснаження?
6. Які рівні підтримки визначає концепція реформування психологічної служби до 2030 року?
7. Які ключові компоненти професійної стійкості консультанта?
8. Назвіть не менше трьох практичних технік саморегуляції для психолога.

9. У чому полягає зв'язок між супервізією та профілактикою емоційного вигорання?

10. Як ви розумієте принцип «допомагаючи іншим – зберігай себе»?

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 5:



Самостійна робота та ресурси

А. Скрипт РФА на 10 хвилин (індивідуально)

1) **Завдання.** Напишіть покроковий скрипт РФА для випадку «щойно після тривоги/обстрілу»: *Підходь – Слухай – Підтримай* + 5 фраз «можна/не можна».

2) **Артефакт.** 1 стор. *.docx* (чіткі репліки консультанта).

3) **Перехресно.** Техніки вербальної підтримки – розд. 3.3.

В. Міні-тріаж у кризі (індивідуально)

1) **Завдання.** Розробіть чек-лист **тріажу** на 1 стор. з 3 рівнями ризику (зелений/жовтий/червоний) і **порогами дій** (самодопомога / консультація / негайне перенаправлення).

2) **Артефакт.** *.pdf* або *.docx* (придатний для друку).

3) **Перехресно.** Межі компетенції – розд. 2.2.

С. План безпеки для дитини/родини (пара)

1) **Завдання.** Складіть **план безпеки** на 2 стор. для дитини 5–6 р. (тригери, сигнали загострення, «куток безпеки», 3 стабілізації, контакти дорослих).

2) **Артефакт.** *.docx* + іконки/пикто (за бажанням).

3) **Перехресно.** Методи роботи з дошкільниками – розд. 4.4.

Д. «Заземлення» в картках (індивідуально)

1) **Завдання.** Підготуйте набір із **6 карток** 9×13 см: назва техніки, 3 кроки, коли застосовувати, обмеження.

2) **Артефакт.** *.pdf* для друку (по 6 карток на аркуші А4).

Е. Маршрут перенаправлення у громаді (пара/мала група)

1) **Завдання.** Побудуйте карту **локальних ресурсів** (медицина, соцслужби, гарячі лінії, ІРЦ, поліція) + алгоритм дій при червоному рівні ризику.

2) **Артефакт.** Схема .pdf або .png + 0,5 стор. пояснення.

3) **Перехресно.** Етичні підстави розкриття інформації – розд. 2.2.

Г. Психопросвіта для батьків (індивідуально)

1) **Завдання.** Буклет А4 «Реакції дитини на війну: як допомогти за 5 кроків» (без медикалізації, з простими прикладами).

2) **Артефакт.** .pdf (дві шпальти), 250–300 слів + 3 вправи.

Г. 20-хвилинна стабілізаційна сесія для педагогів (пара)

1) **Завдання.** Конспект: 3 цілі → 3 вправи (дихання, тілесна, когнітивна) → оцінка стану «до/після» (шкала 0–10).

2) **Артефакт.** .docx, 1 стор. + бланк оцінки .pdf.

Н. Кейс-аналіз «дитина/педагог/мама» (індивідуально)

1) **Завдання.** Оберіть **1 кейс** з підрозд. 5.4 (або свій) і опишіть: (1) ризику, (2) 1 сесія PFA, (3) план на 2 тижні, (4) критерії динаміки (поведінкові індикатори).

2) **Артефакт.** 1–2 стор. .docx (таблиця + короткий текст).

І. Дашборд міні-моніторингу (індивідуально)

1) **Завдання.** Створіть шаблон .xlsx для 4 показників (наприклад: сон, тривожність, напруження тіла, енергія) із авто-графіком на 4 тижні.

2) **Артефакт.** .xlsx (аркуші: «інструкція», «дані», «графік»).

І. План власної професійної стійкості (індивідуально)

1) **Завдання.** 1 стор.: тригер-матриця (ознаки перевантаження), щотижневий ритуал відновлення (20–20–20), **договір про супервізію** (мінімум 1×місяць).

2) **Артефакт.** .docx (таблиця + чек-лист після кожної сесії).

Додатки (для виконання завдань): А8, А9, А10, А11.

Вимоги до оформлення та подачі

1) Шрифт **Times New Roman 14**, інтервал 1,5; без персональних даних.

2) Файли: SR5_<літера завдання>_Прізвище_Група.ext.

3) Обов'язково вказуйте **перехресні посилання** на відповідні підрозділи/додатки (замість дублювань змісту).

Оцінювання (100 балів)

1) **Практичність та застосовність** (чіткі кроки, пороги дій, індикатори): 35

2) **Узгодженість із розд. 5 та відсутність дублювань** (посилання на 2.2; 3.3–3.4; 4): 25

3) **Ясність/структура/лаконічність:** 20

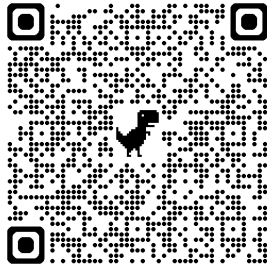
4) **Оформлення та придатність до друку/використання:** 10

5) Етична коректність і безпека (do-no-harm, конфіденційність, перенаправлення): 10

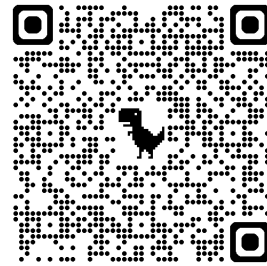
Поріг за кожне подане завдання – **60%**.

QR-коди

**QR-код на Презентацію
«Кризове соціально-
психологічне консультування в
закладах дошкільної освіти»**



**QR-код
на Додатки
до Розділу 5.**



Перелік рекомендованих джерел: [4], [17], [52], [56], [60], [65], [67], [72], [77], [80], [88], [91], [97], [102], [108], [118], [120].



РОЗДІЛ 6

ГРУПОВІ ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

«Зцілення відбувається у зв'язку між людьми».
– Брене Браун (пер. авт.; англ. оригінал)



Ключові поняття:

Групове консультування, фасилітація, групова динаміка, згуртованість, рольова структура, групові норми, довіра, конфлікт, підтримувальна група, тренінг, психодрама, дискусія, групова рефлексія, ефект групового резонансу.



6.1. Сутність і функції групового консультування

Групове консультування – це цілеспрямований процес психологічної допомоги, який здійснюється у форматі групової взаємодії та спрямований на розвиток саморозуміння, удосконалення соціальних навичок, формування адекватних моделей поведінки та взаємопідтримки між учасниками.

На відміну від індивідуальної роботи, група забезпечує не лише **зворотний зв'язок від консультанта**, а й **колективне дзеркало**, у якому кожен учасник бачить відображення власних емоцій, установок і соціальних ролей.

Суть групового консультування полягає в **активному обміні досвідом**, розвитку емпатії, створенні безпечного простору для дослідження власних переживань. Саме група часто стає **корекційним мікросередовищем**, де відтворюються соціальні механізми, подібні до реальних стосунків – але з можливістю їхнього осмислення й трансформації.

Групове консультування поєднує у собі елементи **психоедукації, психокорекції, розвитку, підтримки та соціалізації**, що робить його надзвичайно ефективним у навчальному середовищі, у роботі з педагогами, батьками, студентами, а також під час подолання кризових станів.

Мета і завдання групового консультування

Основна мета групового консультування – **сприяти розвитку особистості через усвідомлення себе в системі міжособистісних стосунків**. Ця форма роботи дозволяє активізувати потенціал групового впливу, навчити кожного учасника:

- аналізувати власні емоції й реакції у спілкуванні;
- набувати досвіду відкритості, взаємоповаги, довіри;
- засвоювати ефективні способи взаємодії;
- розвивати навички рефлексії, емоційної регуляції, асертивності.

Групове консультування особливо корисне для осіб, які мають труднощі у спілкуванні, низький рівень самооцінки, труднощі в колективі чи переживають адаптаційні або життєві кризи.

Функції групового консультування

Функції групового консультування визначають його місце серед інших видів психологічної допомоги та окреслюють головні напрями впливу.

1. **Психоедукаційна** – забезпечує розуміння психологічних закономірностей поведінки, формує навички саморегуляції, емоційного інтелекту.

2. **Підтримувальна** – створює атмосферу прийняття, емпатії, взаємодопомоги.

3. **Корекційна** – допомагає змінювати неадаптивні установки й поведінкові патерни.

4. **Розвиткова** – сприяє розкриттю потенціалу особистості, формуванню впевненості, толерантності.

5. **Соціалізуюча** – полегшує адаптацію до колективу, сприяє виробленню навичок співпраці.

6. **Профілактична** – запобігає емоційному вигоранню, ізоляції, деструктивній поведінці.

Перш ніж перейти до аналізу переваг і обмежень групової роботи, доцільно розглянути, **чим групове консультування відрізняється від індивідуального (табл. 6.1)**. Це допоможе чітко зрозуміти роль групового простору як окремого формату психологічної допомоги.

Таблиця 6.1.

Порівняння індивідуального та групового консультування

Критерій	Індивідуальне консультування	Групове консультування
Фокус взаємодії	Консультант і клієнт	Консультант і група (взаємодія між усіма учасниками)
Основна мета	Опрацювання особистісних проблем, індивідуальна підтримка	Розвиток особистості через міжособистісну взаємодію
Тип комунікації	Діалог «один-на-один»	Полілог, мережевий обмін досвідом
Методи впливу	Аналіз переживань, інтерпретація, поради	Групова дискусія, рефлексія, рольові техніки
Переваги	Глибоке індивідуальне опрацювання	Взаємопідтримка, соціальне навчання, зворотний зв'язок
Обмеження	Відсутність колективного досвіду	Менша індивідуальна глибина, ризик групових конфліктів

Подане порівняння окреслює принципові відмінності між індивідуальним і груповим форматами консультування, водночас підкреслюючи їхню взаємодоповнюваність у професійній практиці. Вибір форми роботи зумовлюється характером запиту, рівнем психологічної готовності клієнта та завданнями консультативного впливу. За цих умов особливого значення набуває розуміння психологічних механізмів, через які групова взаємодія трансформує індивідуальний досвід, посилює рефлексію та сприяє розвитку соціальних і комунікативних ресурсів учасників.

Психологічні механізми ефективності групи

Групова взаємодія активізує низку психологічних механізмів, завдяки яким відбуваються особистісні зміни:

1. **Ідентифікація** – учасник упізнає себе в інших, відчуває спільність досвіду.
2. **Категоризація** – людина усвідомлює власні ролі, порівнюючи їх з ролями інших.
3. **Емпатія** – через переживання чужих історій формується здатність до співчуття.
4. **Зворотний зв'язок** – група дає людині інформацію про те, як її сприймають інші.
5. **Моделювання** – учасник переймає адаптивні стратегії поведінки.
6. **Підкріплення** – позитивна реакція групи стимулює розвиток конструктивних рис.
7. **Рефлексія** – осмислення власних почуттів і змін у процесі участі.

Група виступає **моделлю соціального середовища**, у якій особистість має змогу безпечно експериментувати з новими формами поведінки, перевіряти свої кордони, випробовувати комунікативні навички й спостерігати вплив власних дій на інших. У цьому полягає її **унікальний виховно-корекційний потенціал**.

Класифікація груп за цільовим призначенням

Залежно від потреб клієнтів, мети, тривалості та рівня глибини психологічного впливу виділяють такі основні типи груп консультування:

- **Психоедукаційні** (навчальні) – формують базові психологічні знання й життєві навички.
- **Підтримувальні** – спрямовані на взаємну допомогу та прийняття досвіду.
- **Тренінгові** – розвивають конкретні компетентності (комунікативні, педагогічні, лідерські).
- **Психокорекційні** – допомагають змінити поведінкові патерни або емоційні реакції.

– **Терапевтичні** – працюють із глибокими внутрішньоособистісними проблемами (залежності, травма, втрати).

– **Групи саморозвитку** – фокусуються на рефлексії, духовному зростанні, пошуку сенсу.

Представлена класифікація відображає функціональну диференціацію груп консультування залежно від рівня психологічного впливу, характеру запитів учасників і домінуючих завдань розвитку або підтримки. Кожен тип групи передбачає специфічну організацію взаємодії, добір методів і роль консультанта — від фасилітатора навчального процесу до терапевтичного провідника глибинних особистісних змін. Систематизація цільових груп і їхніх завдань дозволяє узгодити формат роботи з очікуваними результатами психологічної допомоги (табл. 6.2).

Таблиця 6.2.

Типи груп консультування та їхні завдання

Тип групи	Основна мета	Типові методи
Психоедукаційна	Підвищення психологічної обізнаності, розвиток навичок саморегуляції	Мінілекції, обговорення, рольові ігри
Підтримувальна	Створення безпечного простору для спільного проживання досвіду	Коло довіри, відкрите обговорення, техніка «Я-повідомлень»
Тренінгова	Формування соціальних і професійних умінь	Вправи, комунікативні ігри, зворотний зв'язок
Корекційна	Зміна дезадаптивних моделей поведінки	Психодрама, гештальт-вправи, групова рефлексія
Терапевтична	Глибинна опрацювання внутрішніх конфліктів	Метод порожнього стільця, рольові дії, арт-техніки
Саморозвиткова	Пошук сенсу, рефлексія, духовна стабілізація	Візуалізація, медитація, проєктивні методи

Узагальнені типи груп і відповідні методи окреслюють потенціал групового консультування як багаторівневої форми психологічного впливу. Водночас результативність кожного формату залежить не лише від правильно обраної мети та технік, а й від дотримання певних організаційних, психологічних і етичних умов, що забезпечують безпечну взаємодію, активну участь і розвиток довіри між учасниками. Саме ці умови визначають реальну ефективність групової роботи в практиці консультанта.

Умови ефективності групового консультування

1. **Безпечне середовище.** Приміщення має бути комфортним, закритим для сторонніх осіб.
2. **Добровільна участь.** Людина має право прийти або залишити групу за власним рішенням.
3. **Конфіденційність.** Усе сказане в групі не виходить за її межі.
4. **Активна участь.** Учасники залучаються до взаємодії через вправи, обговорення, рефлексію.
5. **Регулярність.** Оптимальна частота зустрічей – 1 раз на тиждень протягом 1–3 місяців.
6. **Фасилітація.** Ведучий спрямовує процес, не домінуючи, а підтримуючи діалог.

Групове консультування є потужним ресурсом розвитку особистості, що забезпечує підтримку, зворотний зв'язок і досвід взаєморозуміння.

Його ефективність визначається **атмосферою довіри, емпатійним веденням, структурованістю процесу та внутрішньою готовністю учасників до відкритого спілкування.**

У майбутній професійній діяльності психолога-консультанта володіння методами групової роботи є показником високої професійної зрілості й компетентності.



6.2. Види груп та етапи їх розвитку

Групове консультування є складним психологічним процесом, який розгортається у часі та проходить певні закономірні етапи. Щоб забезпечити ефективність і безпечність такої роботи, консультант повинен розуміти **структуру, види й динаміку розвитку групи.**

Група – це не лише сукупність людей, об'єднаних спільною метою, а **жива система міжособистісних зв'язків**, у якій відбувається взаємний вплив, формуються норми, ролі, емоційні зв'язки й почуття приналежності. Динаміка групи залежить від її цілей, складу, тривалості взаємодії, професійної майстерності ведучого, а також від особистісних характеристик її учасників.

Класифікація груп у психологічному консультуванні

За метою, завданнями та глибиною психологічного впливу виділяють кілька основних типів груп (розширення матеріалу з п. 6.1).

1. Психоедукаційні групи. Вони мають навчально-просвітницький характер. Мета – передати знання про психічні процеси, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок спілкування, саморегуляції,

ефективного вирішення конфліктів. Приклади: тренінги «Стрес і способи його подолання», «Емпатійне слухання», «Самопрезентація».

2. Підтримувальні групи. Об'єднують людей, які переживають подібні життєві труднощі – втрату, травму, хворобу, професійне вигорання. Основна функція – взаємопідтримка, зниження почуття самотності, формування надії й ресурсу.

3. Тренінгові групи. Мають чітку практичну мету – розвиток конкретних навичок (комунікації, лідерства, управління емоціями, прийняття рішень). Ведучий виконує роль фасилітатора, організатора активних форм роботи.

4. Корекційні групи. Спрямовані на цілеспрямовану зміну дезадаптивних форм поведінки, емоційних реакцій або міжособистісних установок. Наприклад, корекція агресії, тривожності, комунікативних бар'єрів у дітей чи дорослих.

5. Терапевтичні групи. Передбачають глибоку психологічну роботу з внутрішніми конфліктами, травматичним досвідом, порушеннями ідентичності. Ведуться лише висококваліфікованими фахівцями з психотерапевтичною підготовкою.

6. Групи особистісного зростання (саморозвитку). Орієнтовані на усвідомлення власних цінностей, розвиток рефлексії, внутрішньої свободи, духовного потенціалу. Учасники працюють над розумінням власного «Я», ресурсів, смислів і цілей життя.

Описані типи груп консультування відображають різні рівні психологічного впливу — від інформаційно-навчального до глибинно-терапевтичного та особистісно-рефлексивного. Кожен формат визначається не лише поставленою метою, а й особливостями складу учасників, ступенем відкритості групи та професійною роллю ведучого. Систематизація цих параметрів дозволяє співвіднести організацію групової роботи з очікуваними результатами психологічної допомоги та вимогами до компетентності консультанта (табл.6.3).

Порівняльна характеристика видів груп окреслює їхню структурну й функціональну специфіку, однак реальна ефективність групового консультування визначається не лише обраним форматом і методами, а й процесуальними закономірностями розвитку самої групи. Саме динаміка взаємодії, зміни ролей, рівень згуртованості та етапність формування довіри становлять психологічну основу групового впливу, що потребує окремого теоретичного й практичного аналізу.

Динаміка розвитку групи

Кожна група у процесі взаємодії проходить певні етапи, що характеризуються зміною емоційного клімату, комунікаційних моделей і рівня довіри. Розуміння цих закономірностей дозволяє ведучому

передбачати труднощі й забезпечувати конструктивний розвиток групових процесів.

Таблиця 6.3.

Порівняльна характеристика видів груп консультування

Тип групи	Основна мета	Особливості складу	Роль ведучого	Типові методи
Психоедукаційна	Підвищення психологічної грамотності	Відкрита група, учасники різного досвіду	Інформує, координує	Мінілекції, вправи, рольові ігри
Підтримувальна	Емоційна взаємопідтримка, зниження напруги	Люди з подібним досвідом	Створює атмосферу довіри	Коло спілкування, техніка «Я-повідомлень», рефлексія
Тренінгова	Формування конкретних навичок	Однорідна за метою група	Тренер, фасилітатор	Комунікативні ігри, мозковий штурм, обговорення
Корекційна	Зміна поведінкових стереотипів	Переважаючо закриті групи	Психолог-консультант	Психодрама, гештальт-вправи, груповий аналіз
Терапевтична	Опрацювання глибинних внутрішніх конфліктів	Невелика (6–10 осіб)	Психотерапевт	Інсценізація, катарсис, інтроспекція
Саморозвиткова	Розвиток саморефлексії, духовного потенціалу	Добровільна участь	Модератор-наставник	Медитації, візуалізація, символдрама

Класична модель етапів розвитку групи (Б. Такмен, модифікована Дж. Дженсен)

1. Етап формування (Forming). Учасники знайомляться, відчувають невпевненість, настороженість. Важливо створити безпечну атмосферу, чітко окреслити мету, правила, очікування.

2. Етап конфронтації (Storming). Період суперечок, боротьби за статус і лідерство. Консультант спрямовує енергію конфлікту в конструктивне русло, підтримує взаємоповагу.

3. Етап нормування (Norming). Формуються норми поведінки, з'являється почуття спільності, прийняття. Ведучий заохочує взаємну підтримку, сприяє формуванню довіри.

4. **Етап продуктивності (Performing).** Найефективніша стадія – активна співпраця, відкрите висловлення емоцій, глибоке опрацювання тем. Консультант – фасилітатор і координатор процесів, підтримує групову згуртованість.

5. **Етап завершення (Adjourning).** Підбиття підсумків, прощання, рефлексія. Важливо допомогти учасникам інтегрувати досвід у повсякденне життя, завершити емоційні контакти (рис. 6.1).



Рисунок 6.1. Етапи розвитку групи (за Б. Такменом)

Подана модель етапів розвитку групи відображає загальну закономірність переходу від первинної орієнтації та невизначеності до стабільної співпраці й інтеграції досвіду. Кожна стадія супроводжується специфічними емоційними станами, змінами ролей і рівня довіри між учасниками, що зумовлює особливі вимоги до професійної позиції ведучого. Усвідомлення цих закономірностей дозволяє консультанту своєчасно розпізнавати динаміку групових процесів, запобігати деструктивним конфліктам і підтримувати перехід групи до продуктивної взаємодії, що становить основу для аналізу психологічних механізмів групового впливу.

Динамічні процеси в групі

На кожному етапі проявляються різні психосоціальні процеси:

- **Групова згуртованість** – емоційна єдність і взаємна довіра.
- **Конформність і норми** – узгодження поведінки зі спільними правилами.
- **Рольова структура** – формування позицій (лідер, посередник, критик, спостерігач).
- **Групова ідентичність** – відчуття «ми», приналежності до спільноти.
- **Взаємна рефлексія** – осмислення того, як учасники впливають одне на одного.

Розуміння цих механізмів дозволяє консультанту своєчасно реагувати на труднощі, підтримувати рівновагу між індивідуальними й груповими потребами (табл. 6.4).

Таблиця 6.4.

Етапи розвитку групи та завдання ведучого

Етап	Психологічна характеристика	Завдання консультанта (ведучого)
Формування	Обережність, очікування, пошук правил	Створення безпеки, пояснення мети, знайомство
Конфронтація	Напруження, суперництво, емоційні спалахи	Спрямування енергії на конструктив, зниження опору
Нормування	Повага, прийняття, довіра	Підтримка взаємної підтримки, формування норм
Продуктивність	Відкритість, співпраця, глибока робота	Фасилітація процесу, зміцнення згуртованості
Завершення	Смукот, задоволення, підсумок	Допомога у рефлексії, перенесення досвіду в життя

Розуміння видів і динаміки розвитку груп є фундаментом ефективної організації групового консультування. Кожен етап має свої психологічні завдання, а успіх процесу залежить від **збалансованої роботи консультанта-фасилітатора**, здатного підтримувати безпеку, довіру й продуктивність взаємодії. Знання закономірностей розвитку групи дає змогу передбачати можливі труднощі, регулювати атмосферу та сприяти особистісному зростанню кожного учасника.



6.3. Роль і компетентності ведучого групи

Роль ведучого групового консультування (фасилітатора, тренера, модератора) є визначальною для ефективності всього процесу. Саме він створює безпечний простір, підтримує групову динаміку, спрямовує енергію учасників на розвиток і конструктивну взаємодію. Успішність групи залежить не лише від складу її учасників, а й від **особистості ведучого – його професійних, етичних і комунікативних якостей**.

Психолог, який працює в груповому форматі, виступає **посередником між індивідуальним досвідом і спільним простором**, допомагаючи кожному учаснику інтегрувати свій досвід у взаємодію з іншими. Це вимагає високого рівня професійної зрілості, рефлексії, емоційної стабільності та гнучкості.

Основні ролі ведучого групи

1. **Організатор** – забезпечує структуру, логіку й часові межі занять.

2. **Модератор** – підтримує баланс між учасниками, стимулює активність і зворотний зв'язок.

3. **Фасилітатор** – створює умови для самостійного відкриття учасниками власних рішень.

4. **Спостерігач** – аналізує невербальні прояви, емоційний фон, мікродинаміку групи.

5. **Емоційний регулятор** – стабілізує атмосферу, допомагає знижувати напругу.

6. **Моделювальник поведінки** – демонструє приклад відкритості, поваги, толерантності.

7. **Рефлексивний аналітик** – підсумовує досвід групи, допомагає інтегрувати результати.

Ведучий має **вміти поєднувати директивність і підтримку**, тобто бути одночасно лідером і партнером, який зберігає баланс між керівництвом процесом і автономією учасників.

Компетентності ведучого групи

Компетентність ведучого – це система знань, умінь, установок і особистісних якостей, що забезпечують ефективне управління груповими процесами.

1. Професійно-психологічна компетентність:

- володіння теорією групової динаміки;
- знання принципів консультування, психокорекції, фасилітації;
- уміння визначати етапи розвитку групи й реагувати на типові труднощі.

2. Комуникативна компетентність:

- активне слухання, емпатія, уважність;
- навички вербальної й невербальної регуляції процесу;
- здатність підтримувати контакт із кожним учасником.

3. Етична компетентність:

- дотримання принципів конфіденційності, добровільності, безпеки;
- повага до особистих меж, уникання маніпуляцій;
- усвідомлення власних меж професійної відповідальності.

4. Рефлексивна компетентність:

- здатність аналізувати власні дії, реакції, контрперенесення;
- готовність до супервізії та професійного зростання;
- уміння працювати зі складними емоціями групи без втрати нейтральності.

5. Організаційна компетентність:

- планування занять, підготовка простору, логістика зустрічей;
- розподіл часу, управління темпом і структурою сесії;

- створення групових правил і підтримання дисципліни.

Перш ніж перейти до практичних характеристик компетентного ведучого, розглянемо **порівняльну таблицю** його ролей і функцій на різних етапах групового процесу (табл. 6.5).

Таблиця 6.5.

Ролі та завдання ведучого на різних етапах розвитку групи

Етап групи	Основна роль ведучого	Ключові завдання	Типові методи і техніки
Формування	Організатор, фасилітатор	Створити безпеку, визначити правила, познайомити учасників	Коло знайомства, «Дерево очікувань», інтерактивні вправи
Конфронтація	Посередник, емоційний регулятор	Знизити напругу, підтримати взаємну повагу	Перефразування, «Я-повідомлення», фасилітаційні запитання
Нормування	Модератор, спостерігач	Заохочувати згуртованість, довіру, спільні цінності	Обговорення, символічні вправи, метафори
Продуктивність	Аналітик, партнер	Підтримувати глибоку роботу, інтегрувати досвід	Рефлексивні кола, психодрама, арт-техніки
Завершення	Підсумовувач, наставник	Допомогти інтегрувати результати, завершити стосунки	Ритуали прощання, вправи «Послання групі»

Узагальнені ролі та завдання ведучого на різних етапах розвитку групи відображають динамічний характер його професійної позиції, яка змінюється відповідно до рівня згуртованості, емоційної напруги та готовності учасників до глибокої взаємодії. Ефективність групового процесу визначається не лише володінням техніками, а й здатністю фахівця гнучко поєднувати організаційну, регулятивну, підтримувальну та рефлексивну функції. Саме ця внутрішня професійна установка, система цінностей і спосіб присутності в групі становлять психологічну позицію ведучого, що потребує окремого теоретичного й практичного осмислення.

Психологічна позиція ведучого

Робота в групі вимагає від консультанта певної **внутрішньої позиції**, що поєднує:

- **емпатійність** (уміння відчувати стан учасників);
- **нейтральність** (не оцінювати, не нав'язувати власних рішень);
- **гнучкість** (уміння змінювати темп, стратегію залежно від ситуації);
- **автентичність** (щирість, відкритість без втрати професійної ролі);

– **витримку** (здатність витримувати групову напругу без втрати контролю).

Типові помилки ведучого групи

1. Надмірна директивність (ведучий бере на себе роль «вчителя» замість фасилітатора).
2. Уникання конфліктів або складних емоцій (втрата глибини процесу).
3. Порушення нейтральності (симпатії, антипатії, ідентифікація з учасником).
4. Недостатня увага до зворотного зв'язку.
5. Ігнорування динаміки групи (запізніла реакція на зміну настроїв).
6. Порушення балансу між структурою та спонтанністю.

Для запобігання цим помилкам ведучий має постійно розвивати **метанавички самоспостереження та саморегуляції**, використовувати супервізію та колегіальний обмін досвідом.

Текстовий перехід до практичного блоку

Ефективна діяльність ведучого базується не лише на знаннях, а й на **розвиненій системі цінностей, професійній етиці та особистісній зрілості**. У процесі навчання майбутній психолог-консультант має оволодіти цими компетентностями, щоб зуміти підтримувати цілісність групи, мотивувати учасників і забезпечувати психологічну безпеку. Це створює підґрунтя для вивчення **конкретних методів і технік групової роботи**, що становить зміст наступного пункту 6.4.

Ведучий групового консультування є центральною фігурою процесу, що забезпечує організаційну, емоційну та рефлексивну єдність групи. Його компетентність полягає у здатності одночасно керувати, спостерігати й співпереживати, залишаючись нейтральним і відповідальним. Професійна майстерність консультанта виявляється у вмінні створити простір, у якому кожен учасник може вільно досліджувати власний досвід, розвивати самосвідомість і взаємну повагу.



6.4. Методи і техніки групового консультування

Методи й техніки групового консультування формують практичний інструментарій психолога, який дозволяє забезпечити цілісність групового процесу, активізувати внутрішні ресурси учасників, створити атмосферу довіри та сприяти особистісному зростанню. Їх вибір залежить від мети консультування, рівня підготовки учасників, етапу розвитку групи й особистісного стилю ведучого.

У груповому форматі техніки мають подвійний ефект:

1. **індивідуальний** – допомагають кожному учаснику осмислити власний досвід;
2. **груповий** – формують взаємну підтримку, співпереживання й довіру між учасниками.

Психолог повинен не просто володіти окремими методами, а розуміти **їхній психологічний механізм** – тобто, як саме певна техніка сприяє розвитку саморефлексії, емоційного розвантаження чи когнітивного усвідомлення.

Основні групи методів

1. Діалогічні методи

Передбачають комунікативну взаємодію, що стимулює самоусвідомлення через спілкування. Вони базуються на принципах відкритого діалогу, прийняття, активного слухання.

Основні техніки:

- **«Коло спілкування»** – обмін думками навколо спільної теми;
- **Активне слухання, перефразування, уточнення** – допомагають створити атмосферу довіри;
- **«Я-повідомлення»** – сприяють відповідальній комунікації без звинувачень;
- **Фасилітаційні запитання** – стимулюють самостійне осмислення ситуації.

2. Рефлексивно-аналітичні методи

Спрямовані на усвідомлення внутрішнього світу, аналіз почуттів і поведінки. Вони допомагають учасникам вербалізувати переживання, знайти особистісні смисли.

Приклади:

- **«Дзеркало групи»** – кожен учасник ділиться тим, як сприймає іншого;
- **Метод «Порожнього стільця»** (адаптований із гештальт-терапії) – дозволяє проговорити невирішені емоції;
- **Метод «Асоціативних метафор»** – використовує символічні образи для виявлення глибинних почуттів;
- **Групова рефлексія** – обговорення досвіду після вправи чи сесії.

3. Тренінгово-ігрові методи

Забезпечують активне включення учасників у процес через рольові ігри, моделювання ситуацій, комунікативні завдання.

Типові форми:

- **Рольова гра** – відтворення проблемних ситуацій для пошуку нових рішень;
- **Мозковий штурм** – колективне генерування ідей;

– **«Соціальний театр»** – обігрування типових міжособистісних конфліктів;

– **«Позиційна дискусія»** – обговорення з різних точок зору, формування толерантності.

4. Творчо-проективні методи

Поєднують елементи арт-терапії, символдрами, колажу, казкотерапії. Завдяки образно-символічній мові учасники можуть виразити те, що складно сказати словами.

Найпоширеніші прийоми:

– **Малюнок емоції / образу себе у групі;**
– **Символічний колаж «Я сьогодні»;**
– **Метод «Квітка групи»** – кожен додає пелюстку з власною якістю, створюючи спільний образ;

– **Казкотерапевтичне переписування історії** – переосмислення власних життєвих сценаріїв.

5. Ресурсно-стабілізаційні техніки

Спрямовані на зниження емоційної напруги, розвиток внутрішньої стабільності та саморегуляції.

Використовуються такі вправи:

– **Дихальні практики** (рівномірне, діафрагмальне дихання);
– **Прогресивна м'язова релаксація** (метод Джекобсона);
– **Техніка «Заземлення»** (усвідомлення тіла, опори, відчуттів);
– **Візуалізація «Безпечного місця»** – створення внутрішнього образу спокою й безпеки.

Ресурсно-стабілізаційні техніки виконують у груповому консультуванні функцію емоційної «опори», забезпечуючи зниження психоемоційної напруги та відновлення здатності учасників до саморегуляції й усвідомленої присутності в процесі взаємодії. Їх застосування створює безпечний психологічний простір, у якому можливе глибше опрацювання особистісних і міжособистісних тем без ризику перевантаження. У системному вимірі ці техніки доповнюють діалогічні, рефлексивні та творчі методи, формуючи цілісну структуру групового впливу, узагальнену в поданій класифікації (табл. 6.6).

Узагальнена класифікація методів окреслює багатовимірний характер групового консультування, у якому поєднуються комунікативні, аналітичні, тренінгові, проективні та стабілізаційні підходи. Ефективність їх застосування залежить від здатності консультанта гнучко добирати та поєднувати техніки відповідно до етапу розвитку групи, рівня емоційної готовності учасників і цілей взаємодії. Це зумовлює потребу в чітких практичних рекомендаціях, що спрямовують фахівця у виборі методів і забезпечують безпечну, результативну організацію групового процесу.

Таблиця 6.6.

Узагальнена класифікація методів групового консультування

Група методів	Основна мета	Приклади технік	Психологічний ефект
Діалогічні	Поглиблення взаєморозуміння, розвиток довіри	Активне слухання, фасилітаційні запитання, коло спілкування	Емпатія, відкритість, підтримка
Рефлексивно-аналітичні	Усвідомлення власних переживань і мотивів	Порожній стілець, дзеркало групи, асоціації	Інсайт, прийняття, когнітивне усвідомлення
Тренінгово-ігрові	Розвиток соціальних навичок, корекція поведінки	Рольова гра, соціальний театр, позиційна дискусія	Активізація, навчання через досвід
Творчо-проективні	Вираження емоцій, інтеграція символічного досвіду	Малюнок, колаж, казкотерапія, символдрама	Катартис, самопізнання, розвиток уяви
Ресурсно-стабілізаційні	Відновлення емоційної рівноваги, саморегуляція	Релаксація, дихальні вправи, візуалізація	Зниження тривожності, психічна стабільність

Практичні рекомендації для консультанта. Обираючи метод, необхідно враховувати **етап розвитку групи**:

- на початку – безпечні, об'єднувальні вправи;
- у середині – глибокі рефлексивні техніки;
- наприкінці – інтеграційні, підсумкові.

1. Важливо дотримуватись принципу **мінімального ризику**: не використовувати техніки, здатні викликати емоційну дестабілізацію, якщо група не готова.

2. Кожна вправа має завершуватись **етапом рефлексії**, коли учасники обговорюють, що вони відчували, зрозуміли, засвоїли.

3. Усі техніки мають бути адаптовані до **вікових, освітніх і культурних особливостей** учасників, особливо у сфері дошкільної освіти.

4. Ведучий повинен **сам демонструвати відкритість, емпатію та спокій**, адже саме його поведінка стає зразком психологічної культури взаємодії.

Методи й техніки групового консультування є гнучкою системою впливу, що поєднує комунікативні, емоційні, когнітивні та поведінкові чинники розвитку особистості. Їхнє застосування потребує професійної підготовки, етичної уважності й постійної рефлексії консультанта. Групове консультування стає не лише простором підтримки, а й лабораторією розвитку особистості, де взаємодія з іншими відкриває шлях до самопізнання, емоційної зрілості й життєвої адаптивності.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. У чому полягають основні психологічні переваги та ризики групового консультування?
2. Як поєднати потребу учасників у свободі самовираження з необхідністю дотримання правил групи?
3. Які чинники визначають успішність фасилітації – особистість ведучого чи готовність учасників?
4. Чому групові процеси нерідко супроводжуються опором і як консультант може його конструктивно подолати?
5. Які особливості має групова робота з дітьми, педагогами та батьками у сфері дошкільної освіти?
6. Як змінюється стиль ведучого залежно від етапів розвитку групи?
7. Чи можна вважати онлайн-формати рівноцінними традиційним груповим сесіям?
8. Яким чином групове консультування сприяє формуванню соціальної компетентності особистості?

Кейс-практикум

Кейс 1. “Новачок у групі”

До групи саморозвитку приєднується новий учасник, коли решта вже має спільний досвід. Він пасивний, спостерігає, рідко висловлюється. Група відчуває напруження.

Завдання:

- Як повинен діяти ведучий для інтеграції нового учасника?
- Які техніки сприятимуть безпечному входженню в групу?

Кейс 2. “Прихований конфлікт”

На етапі продуктивної роботи між двома учасниками виникає суперечка, яка переходить у взаємні звинувачення. Інші члени групи мовчать, атмосфера стає напруженою.

Завдання:

- Які дії консультанта є пріоритетними на цьому етапі?
- Як перетворити конфлікт на ресурс розвитку групи?

Кейс 3. “Після завершення”

Після закінчення роботи учасники продовжують спілкуватися поза межами групи, обговорюючи особисті історії інших. Один із них звертається до ведучого, відчуваючи тривогу через порушення довіри.

Завдання:

- Як діяти психологу?
- Які етичні принципи порушено й як їх можна відновити?

Кейс 4. “Професійне вигорання ведучого”

Після кількох інтенсивних циклів тренінгів психолог відчуває емоційне виснаження, втрату мотивації.

Завдання:

- Які сигнали свідчать про початок професійного вигорання?
- Які ресурси самопідтримки може використати консультант?

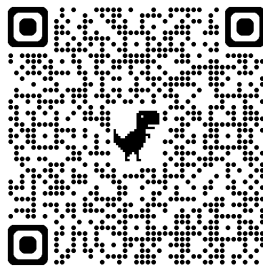
Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

1. Які основні відмінності групового консультування від індивідуального?
2. Назвіть типи груп і критерії їх класифікації.
3. У чому полягають основні етапи розвитку групи за Б. Такменом?
4. Які компетентності повинен мати ведучий групи?
5. Поясніть сутність понять “фасилітація” та “групова згуртованість”.
6. Назвіть три найефективніші методи групового консультування, які ви застосували б у практиці роботи з педагогами.
7. Які основні помилки ведучого групи ви можете визначити?
8. Опишіть послідовність дій консультанта під час завершального етапу групової роботи.

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 6:



Самостійна робота та ресурси

А. «Карта групової динаміки 360°» (індивідуально)

1. **Завдання.** Побудувати карту на 2 тижні роботи групи з позначенням ключових процесів: формування норм, ролі, згуртованість, конфлікт («storming»), резонанс, довіра. Для кожного процесу: тригер, очікувана поведінка, інтервенція ведучого, маркер прогресу (0–3).

2. **Артефакт.** .docx/.pdf (1–1,5 стор.), таблиця «Процес–Тригер–Інтервенція–Маркер».

3. **Посилання.** Див. 6.1 (функції групи), 6.2 (етапи Такмена), Табл. 6.4.

В. «Індикатори згуртованості та безпеки» (індивідуально)

1. **Завдання.** Запропонувати 10 спостережуваних індикаторів (поведінкові/комунікативні/емоційні) для оцінки згуртованості й психологічної безпеки на етапах Norming/Performing; вказати спосіб фіксації (частота/інтенсивність/якість).

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), таблиця з шкалами 0–3 і короткими прикладами.

3. **Посилання.** 6.1 (механізми ефективності), 6.2 (динаміка), 6.4 (ресурсно-стабілізаційні техніки).

С. «Матриця Етап × Метод» (індивідуально)

1. **Завдання.** Побудувати матрицю 5×5: етапи (Forming/Storming/Norming/Performing/Adjourning) × групи методів (діалогічні, рефлексивні, тренінгово-ігрові, творчо-проективні, ресурсно-стабілізаційні). Для кожної комірки: назва техніки + 1 речення про ціль і ризик.

2. **Артефакт.** 1 слайд .pptx/.pdf або .docx (1 стор.), читабельна таблиця.

3. **Посилання.** 6.4 (класифікація методів), Табл. 6.6.

Д. «Мікросценарій групової сесії 90'» (індивідуально)

1. **Завдання.** Написати сценарій сесії тренінгової/підтримувальної групи: вхід (10') → розігрів/згуртування (10') → основна вправа (40') → групова рефлексія (20') → підсумок/домовленості (10'). Вказати репліки ведучого, матеріали, очікувані реакції, план деескалації.

2. **Артефакт.** .docx (1–1,5 стор.), структурований таймінг.

3. **Посилання.** 6.3 (ролі ведучого), Табл. 6.5 (завдання ведучого на етапах).

Е. «Маршрут роботи з конфліктом» (індивідуально/пара)

1. **Завдання.** Описати алгоритм дій ведучого під час «storming»: сигнали → фреймінг правил → техніки («Я-повідомлення», перефразування, пауза) → контракт на подальші дії → колективна рефлексія. Додати 6–8 коротких скриптів ведучого.

2. **Артефакт.** .docx (0,5–1 стор.) + блок-схема .png/.pdf.
3. **Посилання.** 6.2 (конфронтація), 6.4 (діалогічні/рефлексивні методи).

Ф. «Скрипт відкриття групи: 12 реплік» (пара)

1. **Завдання.** Написати 10–12 реплік ведучого для першої зустрічі: привітання → рамка цілей → правила/конфіденційність → очікування → міні-вправа знайомства → закриття з домовленістю.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), маркований список реплік.

3. **Посилання.** 6.3 (професійна/етична компетентність ведучого), 6.1 (правила/безпека).

Г. «Чек-лист спостереження ролей у групі» (індивідуально)

1. **Завдання.** Створити чек-лист на 1 стор.: 6–8 ролей (лідер, ініціатор, модератор, критик, «мовчун», медіатор, жартівник, спостерігач), поведінкові маркери, частота, поле «контекст/сцена».

2. **Артефакт.** .pdf (друк А5).

3. **Посилання.** 6.2 (рольова структура), 6.1 (зворотний зв'язок, моделювання).

Н. «Міні-психодрама/рольова сцена» (індивідуально)

1. **Завдання.** Розробити 15-хв інсценізацію міжособистісної ситуації (напр., «зворотний зв'язок без оцінювання»): ролі, кроки ведучого, інструкції для спостерігачів, 3 питання для рефлексії.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), покроковий сценарій.

3. **Посилання.** 6.4 (тренінгово-ігрові/творчо-проективні методи), Табл. 6.6.

І. «Політика конфіденційності й безпеки групи» (пара)

1. **Завдання.** Скласти правила групи (10–12 пунктів): конфіденційність, добровільність, «стоп-слово», повага до часу/простору, камера-онлайн (для дистанційного формату), заборона запису, межі зворотного зв'язку, канал післясесійної підтримки.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), нумерований список + поля для підпису учасника.

3. **Посилання.** 6.1 (умови ефективності), 6.3 (етична компетентність).

Ј. «Моніторинг ефективності циклу з 6 сесій» (індивідуально)

1. **Завдання.** Запропонувати мінімальний набір моніторингу: 6 індикаторів процесу (відвідуваність, участь, рівень безпеки) + 6 індикаторів результату (навички, самооцінка, міжособистісна ефективність); періодичність (початок/середина/кінець); спосіб узагальнення (середнє, діаграма).

2. **Артефакт.** .xlsx або .pdf із шаблоном (1 арк.: таблиця + 2 графіки).

3. **Посилання.** 6.2 (етапи/завершення), 6.4 (рефлексивні методи, підсумкова рефлексія).

Вимоги до оформлення

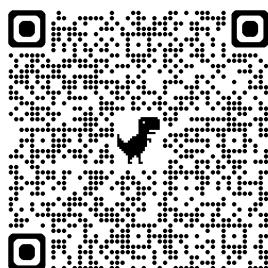
1. Шрифт TNR 14, інтервал 1,5; без персональних даних у прикладах.
2. У тексті – перехресні посилання: «див. 6.1–6.4», «Табл. 6.1–6.6», «Схема 6.1».
3. Іменування файлів: **SR6_<літера>_Прізвище_Група.ext.**

Оцінювання (100 балів)

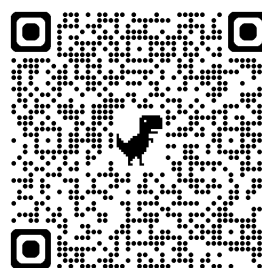
1. Практичність і застосовність (робочі кроки, індикатори): **35**
 2. Точність і узгодженість (із 6.1–6.4 та перехресними посиланнями): **25**
 3. Структура і ясність: **20**
 4. Оформлення: **10**
 5. Етична коректність / безпека групового процесу: **10**
- Поріг за кожне подане завдання – 60%.**

QR-коди

**QR-код на Презентація
«Групові форми психологічного
консультування»**



**QR-код на
Додатки до розділу 6:**



Перелік рекомендованих джерел: [25], [33], [42], [52], [56], [60], [67], [72], [74], [77], [80], [91], [97], [102], [108], [112], [115].



Розділ 7

МЕТОДИ І ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

*«Жодна техніка не може замінити людську якість
самого терапевта».*

– Віктор Е. Франкл (пер. авт.; нім. / англ. оригінал)



Ключові поняття:

Метод консультування, техніка, стратегія взаємодії, активне слухання, когнітивна реструктуризація, фасилітація, невербальна комунікація, поведінковий експеримент, інтегративний підхід, емпатія, інтерпретація, рефлексія, підтримка.



7.1. Сутність методів і технік психологічного консультування

Психологічне консультування як вид професійної діяльності спирається на систему науково обґрунтованих методів і технік, що забезпечують ефективну допомогу людині у вирішенні життєвих труднощів. Методи й техніки становлять практичну основу консультативного процесу, визначають характер взаємодії між консультантом і клієнтом, глибину психологічного впливу, а також етичні рамки професійної діяльності.

Поняття методу в психологічному консультуванні

Метод психологічного консультування – це узагальнений спосіб цілеспрямованої професійної взаємодії психолога з клієнтом, який ґрунтується на певній теоретико-методологічній концепції людини. Він визначає логіку, завдання, рівень глибини впливу та очікувані результати консультативного процесу. У найзагальнішому вигляді метод задає напрям – «як саме» консультант організовує допомогу, які теоретичні положення і принципи покладено в її основу.

У практиці виділяють методи психодинамічного, гуманістичного, когнітивно-поведінкового, системного, екзистенційного, інтегративного підходів. Вибір методу залежить від типу запиту клієнта, його індивідуальних особливостей, рівня психологічної зрілості, а також від підготовки самого консультанта.

Поняття техніки консультування

Техніка консультування – це конкретний прийом або інструмент, за допомогою якого реалізується певний метод. Техніка відображає практичний рівень дії консультанта в процесі взаємодії з клієнтом: як ставляться запитання, як відображаються емоції, яким чином здійснюється зворотний зв'язок, аналіз ситуації чи побудова нового досвіду.

Таким чином, метод задає загальну стратегію консультування, а техніка забезпечує тактичне втілення цієї стратегії в конкретних діях. Вибір техніки завжди підпорядковується логіці консультативного процесу, віку та психологічному стану клієнта, дотриманню етичних норм і принципу «не нашкодь».

Співвідношення методу і техніки

Метод і техніка тісно взаємопов'язані, однак не тотожні. Метод передбачає систему принципів, цілей і загальних закономірностей впливу, тоді як техніка – конкретний спосіб реалізації цих закономірностей у процесі консультування. Один і той самий метод може реалізовуватися за допомогою різних технік, а окрема техніка може бути інтегрована в кілька методів, якщо відповідає їхній гуманістичній та етичній природі (табл. 7.1).

Таблиця 7.1.

Співвідношення понять “метод” і “техніка” у консультуванні

Ознака порівняння	Метод	Техніка
Рівень узагальнення	Теоретико-практична система, що визначає підхід до клієнта	Конкретний прийом або дія консультанта
Основна функція	Організує консультативний процес, задає напрям	Реалізує окремі кроки взаємодії
Залежність від теорії	Базується на певній школі психології	Може бути універсальною або адаптованою
Приклади	Психодинамічний, когнітивно-поведінковий, гуманістичний, системний	Активне слухання, перефразування, когнітивна реструктуризація, символдрама
Очікуваний результат	Загальне розуміння та зміна життєвої ситуації клієнта	Поглиблення усвідомлення, корекція поведінки, емоційне розвантаження

Рівні застосування методів і технік

1. **Теоретико-методологічний рівень** – визначає концепцію особистості, на яку спирається консультант.

2. **Методичний рівень** – відображає вибір напрямку роботи (індивідуальне, сімейне, групове консультування).

3. Технічний рівень – конкретні прийоми, вправи, техніки, які забезпечують психологічну взаємодію.

Основні принципи добору методів і технік:

– **Цільова відповідність:** кожен метод чи техніка повинні відповідати поставленим завданням консультування.

– **Етичність:** консультант застосовує лише ті засоби, які не завдають шкоди клієнтові.

– **Індивідуалізація:** метод і техніка обираються з урахуванням особистісних і вікових характеристик клієнта.

– **Компетентність:** консультант використовує тільки ті інструменти, у яких має професійну підготовку.

– **Рефлексивність:** після кожної інтервенції консультант аналізує її наслідки для клієнта і власного професійного зростання.

Підсумовуючи, методи і техніки становлять дві взаємодоповнювальні сторони консультування. Від того, наскільки психолог уміє поєднати стратегічну логіку методу з гнучкістю технічних прийомів, залежить результативність консультативного процесу, рівень довіри клієнта та можливість його особистісного розвитку.

Зв'язок з іншими розділами посібника

Методи і техніки є практичним продовженням теми **консультативного процесу** (розділ 3) і доповнюють **етичні принципи діяльності консультанта** (розділ 2). Групові варіанти технік узгоджуються зі змістом **розділу 6**, але тут наголос зроблено на **індивідуальному форматі** та інтеграції підходів у практиці психолога закладу освіти.



7.2. Класифікація методів психологічного консультування

Класифікація методів психологічного консультування відображає різноманіття наукових підходів до розуміння особистості, її внутрішніх конфліктів і шляхів розвитку. У практиці сучасного консультанта методи не функціонують ізольовано – вони взаємодоповнюють одне одного, утворюючи гнучку систему інтегративної допомоги, орієнтованої на потреби конкретного клієнта.

Метод консультування визначає не лише набір технік, а й філософію бачення людини – її природи, свободи вибору, відповідальності, джерел проблем і ресурсів. Нижче подано систематизацію основних методів, які найчастіше застосовуються в освітньому та психологічному консультуванні.

1. Психодинамічні методи

Психодинамічний підхід (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер, Е. Еріксон)

виходить із уявлення про те, що поведінка людини зумовлена несвідомими мотивами, внутрішніми конфліктами, дитячим досвідом. Мета консультування полягає у підвищенні рівня усвідомлення клієнтом власних внутрішніх процесів, у знятті психологічних захистів, гармонізації стосунків між свідомим і несвідомим.

Основні техніки: інтерпретація сновидінь, аналіз опору, перенесення, катарсис, вільні асоціації. Переваги методу – глибина розуміння внутрішнього світу клієнта, однак робота потребує тривалої взаємодії та високої професійної зрілості консультанта.

2. Гуманістичні методи

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) базується на вірі в природну доброту, свободу вибору й потенціал самореалізації людини. Консультант виступає не експертом, а партнером, який створює атмосферу безумовного прийняття, емпатії та автентичності.

Мета – допомогти клієнтові усвідомити власні потреби, відновити контакт із «Я», сформувати внутрішні опори. Основні техніки: активне слухання, відображення почуттів, парафраз, емпатійне розуміння, безоцінне ставлення. Перевага – розвиток автономії клієнта, формування внутрішньої відповідальності.

3. Когнітивно-поведінкові методи

Когнітивно-поведінковий напрям (А. Бек, А. Елліс, Д. Мікенбаум) орієнтований на зміну дезадаптивних переконань і моделей поведінки. Він виходить із припущення, що думки визначають емоції, а емоції – дії.

Завдання консультанта – допомогти клієнтові виявити ірраціональні переконання, трансформувати їх у конструктивні, розвинути навички самоконтролю. Основні техніки: когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти, щоденники думок, техніка «стоп-думка», експозиційні вправи. Перевага – відносна короткотривалість і структурованість роботи, практична спрямованість.

4. Системні методи

Системний підхід (В. Сатір, М. Боуен, П. Вацлавік) розглядає клієнта не ізольовано, а як частину певної соціальної системи – сім'ї, групи, колективу. Поведінка людини пояснюється не стільки її особистими якостями, скільки закономірностями функціонування системи.

Завдання консультанта – відновити баланс у системі, сприяти зміні комунікаційних патернів, допомогти побачити взаємозалежність ролей і впливів. Техніки: генограма, сімейні реконструкції, «порожній стілець», рольові реверсії, сімейні інтерв'ю. Перевага – ефективність у роботі з родинними і міжособистісними конфліктами.

5. Екзистенційно-гуманістичні методи

Екзистенційне консультування (Р. Мей, І. Ялом, В. Франкл) зосереджується на пошуку сенсу життя, прийнятті неминучості вибору,

свободи і відповідальності. Консультант допомагає клієнтові усвідомити власні екзистенційні цінності, подолати страх смерті, ізоляції, беззмістовності, вийти з кризи автентичності.

Техніки: логотерапія, осмислення життєвих рішень, робота з метафорами, рефлексивні запитання. Перевага – глибокий духовно-ціннісний вимір роботи з клієнтом.

6. Інтегративні методи

Інтегративний підхід поєднує елементи різних теоретичних шкіл із метою максимальної адаптації до потреб клієнта. Консультант виступає як рефлексивний фасилітатор, який гнучко поєднує техніки з різних підходів, уникаючи жорстких рамок. Приклади: когнітивно-гуманістична інтеграція, еkleктичне консультування, психодрама, символдрама, коучинг.

Інтегративний метод дозволяє створити індивідуалізовану програму психологічної допомоги, зберігаючи при цьому наукову обґрунтованість і етичну коректність (табл. 7.2).

Таблиця 7.2.

Узагальнена класифікація методів психологічного консультування

Напрямок (метод)	Теоретична основа	Мета консультування	Основні техніки	Переваги
Психодинамічний	Несвідомі мотиви, внутрішні конфлікти	Усвідомлення витісненого досвіду, інтеграція особистості	Інтерпретація, асоціації, аналіз опору	Глибина розуміння внутрішнього світу
Гуманістичний	Самоактуалізація, прийняття, емпатія	Розвиток особистісної автентичності, самопідтримки	Активне слухання, парафраз, емпатійне відображення	Формує довіру, автономію клієнта
Когнітивно-поведінковий	Зв'язок думок, емоцій і поведінки	Зміна неадаптивних переконань	Реструктуризація мислення, щоденники, поведінкові експерименти	Практична ефективність, короткостроковість
Системний	Взаємодія в родинних і соціальних системах	Гармонізація стосунків, зміна комунікаційних моделей	Генограма, сімейне інтерв'ю, рольові вправи	Успішність у роботі з сім'ями
Екзистенційний	Сенс, свобода, відповідальність	Пошук життєвого змісту, прийняття реальності	Рефлексивні техніки, логотерапія	Духовно-ціннісний розвиток
Інтегративний	Поєднання підходів	Комплексна допомога	Символдрама, психодрама, арт-методи	Гнучкість і адаптивність

Класифікація методів психологічного консультування відображає багатовимірність сучасної практики допомоги. Жоден метод не є універсальним – кожен має власні межі, сферу ефективності та потребує усвідомленого вибору консультантом. Оптимальним вважається інтегративний підхід, який поєднує наукову обґрунтованість, гуманістичну позицію та гнучке застосування технік у залежності від потреб клієнта, контексту проблеми й етичних принципів професії.



7.3. Основні групи технік психологічного консультування

Техніки психологічного консультування – це конкретні інструменти, за допомогою яких консультант реалізує обраний метод роботи. Вони спрямовані на налагодження ефективної взаємодії з клієнтом, стимулювання саморефлексії, формування нових моделей поведінки, розвиток емоційної регуляції та підвищення психологічної компетентності.

Кожна техніка повинна відповідати меті консультації, етапу консультативного процесу, віковим та індивідуально-психологічним особливостям клієнта. Нижче подано систематизований огляд основних груп технік, що застосовуються у сучасній практиці психологічного консультування.

1. Техніки активного слухання

Активне слухання – це базова навичка консультанта, що забезпечує емпатійне розуміння клієнта, створює атмосферу довіри та безпеки. Основна мета – допомогти клієнтові усвідомити власні почуття, думки та потреби.

До складу цієї групи входять такі техніки:

- **Парафраз (перефразування):** коротке відтворення змісту висловлювання клієнта іншими словами для перевірки розуміння.
- **Відображення почуттів:** вербалізація емоцій клієнта (“Ви відчуваєте розчарування, бо...”).
- **Уточнення (верифікація):** прохання пояснити, конкретизувати або доповнити думку.
- **Резюмування:** коротке підбиття підсумків обговорення або завершення теми.
- **Підкріплення невербальними сигналами:** кивок, усмішка, зоровий контакт, що показують увагу й підтримку.

Активне слухання формує довірливий альянс і допомагає клієнтові перейти від поверхового опису ситуації до глибшого розуміння внутрішніх переживань.

2. Техніки емпатійного віддзеркалення

Емпатійне віддзеркалення полягає у здатності консультанта відчувати емоційний стан клієнта і передати це розуміння через вербальні й невербальні засоби.

Основна мета – допомогти клієнтові усвідомити власний емоційний досвід, знайти слова для почуттів, які важко висловити.

Основні різновиди:

- **Віддзеркалення змісту:** консультант повторює ключові фрази клієнта, підкреслюючи його смислові акценти.

- **Віддзеркалення емоцій:** консультант артикулює почуття, які клієнт не висловив прямо (“Мені здається, вам зараз важко говорити про це...”).

- **Підкріплення тілесною мовою:** спокійна постава, відповідна міміка, темп мовлення.

Емпатійне віддзеркалення сприяє емоційному розвантаженню, усвідомленню власних потреб і формуванню внутрішньої підтримки.

3. Техніки когнітивного опрацювання

Ця група технік орієнтована на зміну способів мислення, переконань і когнітивних схем, які визначають поведінку людини. Їхня мета – допомогти клієнтові перейти від ірраціональних до конструктивних способів інтерпретації подій.

До них належать:

- **Когнітивна реструктуризація:** виявлення і трансформація неадаптивних переконань (“Я повинен завжди бути ідеальним”) у більш реалістичні (“Я маю право на помилку”).

- **Сократівський діалог:** серія запитань, що допомагають клієнту самостійно переосмислити власні думки.

- **Техніка “стоп-думка”:** свідоме припинення негативних автоматичних думок із заміною на конструктивні.

- **Щоденник думок і почуттів:** письмове фіксування ситуацій, реакцій і висновків для аналізу патернів мислення.

Когнітивні техніки ефективні у роботі з тривожними, депресивними, самооцінковими проблемами та в профілактиці емоційного вигорання.

4. Поведінкові техніки

Поведінкові техніки спрямовані на формування нових моделей дій через тренування, повторення, експерименти з поведінкою. Основна мета – допомогти клієнтові замінити неефективні реакції на більш адаптивні.

Основні техніки:

- **Рольові ігри:** відпрацювання нових способів поведінки у безпечному середовищі (наприклад, асертивного спілкування).

- **Експозиційні вправи:** поступове наближення до тривожних ситуацій для зниження страху.

- **Моделювання поведінки:** спостереження за прикладом консультанта або інших осіб.

- **Позитивне підкріплення:** підсилення бажаних дій через похвалу, підтримку, усвідомлення успіху.

Такі техніки використовуються як у роботі з дітьми, так і з дорослими – особливо в освітньому консультуванні.

5. Арттерапевтичні й метафоричні техніки

Арттерапія – це застосування творчих видів діяльності (малювання, колаж, казка, символдрама, музика) як засобу вираження емоцій, які важко передати словами.

Мета – допомогти клієнтові в безпечний спосіб контактувати з несвідомим, усвідомити внутрішні конфлікти, знайти ресурс.

До цієї групи належать:

- **Малюнкові техніки** (“Моє дерево”, “Квітка, у якої все є”, “Дім і серце”).

- **Метафоричні асоціативні карти.**

- **Казкотерапія** (створення або аналіз символічної історії).

- **Символдрама** (використання уявних образів для проживання емоцій).

Арттерапевтичні техніки особливо ефективні у роботі з дітьми, підлітками, особами з труднощами вербалізації емоцій.

6. Техніки релаксації та стабілізації

Ці техніки допомагають клієнтові знизити рівень напруги, тривоги, відновити тілесно-емоційну рівновагу. До них належать:

- **Дихальні вправи** (глибоке, ритмічне, квадратне дихання).

- **Прогресивна м’язова релаксація** (за Джекобсоном).

- **Техніки заземлення** (“п’ять почуттів”, фокусування уваги на відчуттях).

- **Майндфулнес** (усвідомлена присутність).

Релаксаційні техніки особливо важливі у кризовому консультуванні, роботі з посттравматичними реакціями, з дітьми, які пережили стрес.

7. Рефлексивно-аналітичні техніки

Ці техніки сприяють розвитку самопізнання, усвідомлення мотивів власної поведінки та формуванню особистісної відповідальності. Основні прийоми:

- **Аналіз ситуацій:** обговорення подій із виявленням причин, почуттів і наслідків.

– **Метод “порожнього стільця”:** діалог клієнта з уявним партнером для завершення емоційно незавершених ситуацій.

– **Рефлексивний щоденник:** ведення записів після сесій з метою самоспостереження.

– **Побудова життєвої лінії:** графічне осмислення етапів життя, криз і досягнень.

Поглиблення психологічної допомоги на етапі усвідомлення проблеми та пошуку особистісних смислів потребує переходу від емоційної підтримки до аналітичного опрацювання досвіду клієнта. У цьому контексті особливого значення набувають техніки, спрямовані на розвиток рефлексії, здатності до самоспостереження та відповідального осмислення власних рішень і моделей поведінки. Саме такі підходи дозволяють інтегрувати пережитий досвід у цілісну систему життєвих орієнтацій, формуючи основу для стійких особистісних змін і підвищення психологічної автономії (табл. 7.3).

Таблиця 7.3.

Основні групи технік психологічного консультування

Група технік	Основна мета	Приклади застосування
Активного слухання	Налагодження довіри, розуміння клієнта	Парафраз, уточнення, резюмування
Емпатійного віддзеркалення	Усвідомлення емоцій клієнта	Відображення почуттів, невербальне підкріплення
Когнітивного опрацювання	Зміна ірраціональних переконань	Сократівський діалог, когнітивна реструктуризація
Поведінкові	Формування нових моделей поведінки	Рольові ігри, експозиційні вправи
Арттерапевтичні	Вираження емоцій через творчість	Малюнкові методики, символдрама
Релаксаційні	Зниження напруги, стабілізація	Дихальні вправи, майндфулнес
Рефлексивно-аналітичні	Розвиток самопізнання і саморегуляції	Порожній стілець, життєва лінія

Техніки психологічного консультування є гнучким і багатогранним інструментарієм, який допомагає реалізувати основні завдання професійної допомоги. Їхня ефективність визначається не кількістю використаних прийомів, а вмінням консультанта обирати ті, що відповідають конкретному запиту, динаміці процесу та індивідуальним особливостям клієнта. Успішний фахівець володіє не лише технічним арсеналом, а й емпатією, інтуїцією, здатністю до рефлексії та етичної відповідальності.



7.4. Умови ефективного використання технік психологічного консультування

Ефективність використання технік психологічного консультування визначається не лише їх змістом, а насамперед тим, *як і у яких умовах* вони застосовуються. Успішна робота консультанта базується на гармонійному поєднанні професійної компетентності, етичної позиції, рефлексивності та гнучкості у виборі методів і прийомів відповідно до індивідуальних особливостей клієнта.

Консультативна техніка ніколи не є механічним інструментом – її ефект проявляється лише тоді, коли консультант створює безпечний, довірливий простір для особистісного відкриття клієнта, підтримує його автономію та повагу до власних меж.

1. Професійна компетентність консультанта

Компетентність передбачає глибоке знання теорій особистості, розуміння психологічних механізмів впливу, володіння різними техніками та уміння їх адекватно застосовувати.

Основні аспекти:

- знання закономірностей розвитку, психодинаміки, комунікації;
- володіння практичними навичками активного слухання, емпатійного розуміння, фасилітації змін;
- здатність аналізувати консультативний процес, прогнозувати його динаміку;
- постійне професійне навчання, участь у супервізіях, тренінгах і семінарах.

Недостатня підготовка або невпевнене використання технік може призвести до поверховості, втрати довіри або емоційного перевантаження клієнта.

2. Етичні умови застосування технік

Будь-яке втручання консультанта повинно бути етично виправданим і відповідати принципам конфіденційності, добровільності, професійної відповідальності та “ненасильницького” впливу.

Ключові етичні орієнтири:

- інформована згода клієнта на участь у певній формі роботи;
- дотримання принципу “не нашкодь” – утримання від методів, які можуть викликати ретравматизацію або поглиблення дистресу;
- повага до меж і цінностей клієнта;
- забезпечення права клієнта на відмову від певної техніки або припинення взаємодії.

3. Емоційно-психологічний клімат консультування

Позитивний психологічний клімат – ключова умова результативності будь-якої техніки. Він створюється через:

- атмосферу довіри, безумовного прийняття, емпатії;
- відсутність оцінювання, критики чи маніпуляцій;
- підтримання балансу між директивністю й автономією клієнта;
- використання зрозумілої мови, доступних метафор і прикладів.

Тільки у безпечному просторі клієнт здатний проявити справжні почуття, відкритися для змін і нових рішень.

4. Індивідуалізація технік

Вибір технік залежить від:

- віку, статі, темпераменту, рівня розвитку клієнта;
- характеру проблеми (кризова, адаптаційна, особистісна, професійна);
- культурного та соціального контексту;
- етапу консультативного процесу (встановлення контакту, робота з проблемою, завершення).

Для дітей і підлітків доцільніше застосовувати ігрові, арттерапевтичні, тілесно-орієнтовані техніки, тоді як для дорослих – когнітивні, рефлексивні, екзистенційні підходи. Групове консультування передбачає інші форми роботи – фасилітаційні вправи, інтерактивні техніки, динаміку взаємодії в групі.

5. Рефлексивність і супервізія

Рефлексивна позиція консультанта означає здатність аналізувати власні дії, реакції, мотиви під час роботи з клієнтом. Супервізія дозволяє отримати професійний зворотний зв'язок, запобігти вигоранню та емоційному перенесенню.

Постійне самоспостереження, ведення консультативного журналу, участь у супервізійних групах сприяють підвищенню якості використання технік і розвитку професійної зрілості.

6. Контекст і ресурсність клієнта

Ефективність технік безпосередньо залежить від стану клієнта: рівня готовності до змін, ресурсності, стабільності емоційного фону. Техніки глибокої рефлексії або арттерапії не рекомендується застосовувати під час гострої кризи, натомість варто використовувати стабілізуючі або підтримувальні методи.

Консультант повинен уважно спостерігати за динамікою стану клієнта, вчасно адаптуючи інтенсивність впливу (табл. 7.4).

Таблиця 7.4.

Основні умови ефективного застосування технік консультування

Умова	Сутність	Очікуваний результат
Професійна компетентність	Теоретична і практична підготовка консультанта	Адекватний вибір технік, ефективне ведення процесу
Етичність	Дотримання принципів конфіденційності, добровільності, “не нашкодь”	Повага до клієнта, безпечний простір
Позитивний клімат	Атмосфера довіри, підтримки, прийняття	Розкриття потенціалу клієнта
Індивідуалізація	Врахування вікових, соціальних, культурних особливостей	Зростання ефективності допомоги
Рефлексивність і супервізія	Самоаналіз і професійний розвиток консультанта	Підвищення якості роботи, профілактика вигорання
Врахування стану клієнта	Рівень готовності до змін, ресурсність	Оптимальна інтенсивність впливу

Отже, техніка консультування стає ефективною лише за умови поєднання професійної компетентності консультанта, дотримання етичних стандартів, індивідуалізованого підходу та емоційної чутливості до клієнта. Важливим чинником успіху є також рефлексивність, гнучкість і здатність адаптувати методи відповідно до конкретної ситуації, зберігаючи при цьому головну мету – розвиток особистості й відновлення її психологічного благополуччя.



7.5. Зв'язок методів і технік із попередніми розділами посібника

Методи й техніки психологічного консультування не існують у відриві від загальної концепції підготовки фахівця, розкритої у попередніх розділах посібника. Вони логічно продовжують теоретичну та практичну лінію, що формується з перших тем навчальної дисципліни.

1. Зв'язок із розділом 1 “Сутність і принципи психологічного консультування”. Методи і техніки є безпосереднім втіленням базових принципів консультування – добровільності, конфіденційності, партнерства, поваги до особистості. Без їх дотримання жодна техніка не може бути етично обґрунтованою чи результативною.

2. Зв'язок із розділом 2 “Особистість консультанта і професійна етика”. Рівень майстерності застосування технік прямо залежить від професійної зрілості консультанта, його емпатії, автентичності та

рефлексії. Особистість фахівця є головним “інструментом” реалізації будь-якої методики.

3. Зв'язок із розділом 3 “Консультативний процес і встановлення контакту”. Техніки активного слухання, віддзеркалення, уточнення, резюмування формують основу комунікаційного контакту. Саме вони забезпечують переходи між етапами консультування – від діагностики до рефлексії результатів.

4. Зв'язок із розділом 4 “Психологічне консультування у сфері дошкільної освіти”. Арттерапевтичні, ігрові та релаксаційні техніки особливо ефективні при роботі з дітьми, педагогами та батьками, де важливе врахування вікових, освітніх і сімейних чинників.

5. Зв'язок із розділом 5 “Консультування в кризових і воєнних умовах”. Кризове консультування вимагає особливих стабілізаційних технік – дихальних, заземлювальних, когнітивно-реалістичних. Вони допомагають клієнтові впоратися з травматичним досвідом, відновити почуття безпеки.

6. Зв'язок із розділом 6 “Групові форми консультування”. У груповому контексті техніки набувають інтерактивного характеру: рольові вправи, групова рефлексія, символічне моделювання, фасилітаційні методи забезпечують динаміку розвитку групи.

Таким чином, методи й техніки консультування виступають стрижнем, що поєднує всі попередні теоретичні та практичні блоки дисципліни. Вони є не лише інструментом реалізації знань, а й простором формування професійної ідентичності майбутнього психолога, здатного до етичної, усвідомленої, гуманістичної взаємодії з клієнтом.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. Чи може консультант ефективно застосовувати техніки, не усвідомлюючи їхнього теоретичного підґрунтя?
2. У чому полягає небезпека механічного використання технік без врахування індивідуальних особливостей клієнта?
3. Як співвідносяться етичні принципи та необхідність емоційного впливу у консультуванні?
4. Чи існують “культурно нейтральні” техніки, чи кожна потребує адаптації до соціального контексту клієнта?

5. У яких випадках консультант має право не застосовувати стандартні методи й розробляти власні прийоми?

6. Як визначити межу між допомогою клієнтові та нав'язуванням рішень під виглядом технік?

7. Яким чином інтеграція різних методів і технік може підвищити ефективність консультування у кризових або освітніх умовах?

8. Які ризики виникають під час використання арттерапевтичних або метафоричних технік у роботі з травмованими клієнтами?

9. Чи можна навчити емпатії як техніці, чи це радше особистісна якість?

Кейс-практикум

Кейс 1. “Невпевненість у виступах” Студентка педагогічного факультету звертається зі скаргою на страх публічних виступів. Консультант застосовує комбінацію когнітивно-поведінкових технік: визначення ірраціональних переконань (“Я не маю права помилятися”), техніку “стоп-думка”, поведінкове моделювання та рольову гру “захист проєкту”. Питання до обговорення: які техніки слід застосовувати на початковому етапі, а які – у процесі закріплення результатів?

Кейс 2. “Втрата мотивації під час війни” Молодий викладач скаржиться на апатію, втрату сенсу праці. Консультант використовує елементи екзистенційного підходу: пошук цінностей, осмислення власної ролі, техніку “життєвих опор”. Паралельно застосовуються дихальні вправи для зниження напруги. Питання до обговорення: як поєднати стабілізуючі техніки з екзистенційною рефлексією?

Кейс 3. “Конфлікт у групі дитячого садка” Психолог дитсадка консультує виховательку, яка скаржиться на агресивну поведінку одного з дітей. Використано системний підхід: аналіз сімейного контексту, техніка “генограма”, спостереження за взаємодією у групі. Питання до обговорення: які техніки допоможуть педагогові побудувати ефективну стратегію реагування?

Кейс 4. “Тривожна дитина після евакуації” Психолог використовує методи арттерапії – малюнкову техніку “Мое безпечне місце” та казкотерапію. Дитина поступово знижує рівень тривоги, відновлює відчуття контролю. Питання: як забезпечити етичність і безпечність під час застосування арттерапії у роботі з дітьми, які пережили травму?

Самоконтроль і оцінювання

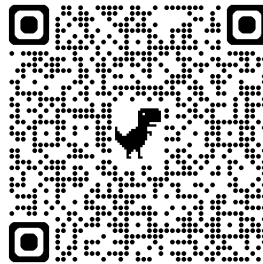
Питання для самоконтролю

1. Які головні групи технік консультування виокремлюються у сучасній практиці?

2. Які особливості активного слухання як базової техніки консультанта?
3. У чому полягає різниця між когнітивними та поведінковими техніками?
4. Які умови є визначальними для ефективного застосування консультативних технік?
5. У яких випадках релаксаційні методи мають перевагу над когнітивними?
6. Як техніки консультування пов'язані з етичними принципами професійної діяльності психолога?
7. Чому інтегративний підхід вважається найбільш адаптивним у сучасному консультуванні?
8. Як забезпечити індивідуалізацію технік під час роботи з дітьми, педагогами та сім'ями?

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 7:



Самостійна робота та ресурси

А. «Формулювання запиту та добір методу» (індивідуально)

1. **Завдання.** Для 2 мікрокейсів (освітній/сімейний контекст) стисло сформулювати запит клієнта (1–2 речення), ціль на 4–6 тижнів і обґрунтувати вибір методу (гуманістичний/КПТ/системний/екзистенційний/інтегративний): очікуваний механізм змін + межі застосування.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), таблиця «Кейс–Запит–Ціль–Метод–Чому–Межі».

3. **Посилання.** 7.1 (метод vs техніка), 7.2 (класифікація методів), Табл. 7.1–7.2.

В. «Дерево рішень: вибір техніки під етап процесу» (індивідуально)

1. **Завдання.** Побудувати дерево рішень: етап контакту → первинне дослідження → інтервенція → закриття. У вузлах вказати по 2–3 техніки (активне слухання/емпатійне віддзеркалення/когнітивні/поведінкові/релаксаційні/рефлексивні) і критерії вибору.

2. **Артефакт.** .pdf або .png (1 стор.), схема.

3. **Посилання.** 7.3 (групи технік), 7.4 (умови ефективності).

С. «Сократівський діалог + когнітивна реструктуризація» (індивіально)

1. **Завдання.** Створити скрипт із 10–12 питань для переоцінки однієї автоматичної думки клієнта (напр., «Я маю бути ідеальним»), завершити формулюванням альтернативного переконання та планом 1 поведінкового експерименту.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), структурований діалог + підсумок.

3. **Посилання.** 7.3 (когнітивні техніки), Табл. 7.3.

Д. «Поведінковий експеримент: мікропротокол» (індивідуально)

1. **Завдання.** Запроєктувати експеримент на 1 тиждень (до/після): гіпотеза, ситуація, кроки, показники (частота/інтенсивність/уникання), план безпеки, критерій успіху, рефлексія.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.) або .xlsx (шаблон логуювання).

3. **Посилання.** 7.3 (поведінкові техніки), 7.4 (врахування стану клієнта).

Е. «Міні-скрипт активного слухання (3 хв)» (пара)

1. **Завдання.** Записати діалог «консультант–клієнт» на 20–24 репліки: парафраз, відображення почуттів, уточнення, резюмування (позначити теги [PAR], [FEEL], [CLAR], [SUM]). Додати 3 помилки і їх виправлення.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.).

3. **Посилання.** 7.3 (активне слухання, емпатійне віддзеркалення).

Ф. «Арт/метафора як місток до вербалізації» (індивідуально)

1. **Завдання.** Обрати 1 арт-техніку (малюнок «Моє безпечне місце»/казка/метафоричні карти) для клієнта з труднощами вербалізації. Описати: інструкцію (3–5 речень), 5 питань для розкриття смислів, спосіб безпечного завершення і перенесення в дію (1 малий крок).

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.).

3. **Посилання.** 7.3 (арт-терапевтичні техніки), 7.4 (етичність, «не нашкодь»).

Г. «Релаксація і стабілізація: протокол 10 хв» (індивідуально)

1. **Завдання.** Скласти протокол з 3 елементів (дихання, заземлення, м'язова релаксація/майндфулнес) для клієнта з підвищеною тривогою: текст інструкцій, показання/протипоказання, індикатори ефекту (0–10), домашня практика.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), чек-лист виконання.
3. **Посилання.** 7.3 (релаксаційні техніки), 7.5 (зв'язок із кризовими підходами розд. 5).

Н. «Межі та етика технік: матриця ризиків» (індивідуально/пара)

1. **Завдання.** 2. Заповнити матрицю: техніка → потенційний ризик (ретравматизація/залежність/порушення меж) → превенція → ознаки зупинки → маршрут перенаправлення. Не менше 6 технік із різних груп.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), таблиця.

3. **Посилання.** 7.4 (етичні умови, інформована згода), 7.1 (принцип «не нашкодь»).

І. «Інтегративний мікроплан на 4 сесії» (індивідуально)

1. **Завдання.** Для одного кейсу скласти план: сесія 1 (контакт+оцінка), 2 (когнітивна інтервенція), 3 (поведінковий експеримент/рольова гра), 4 (інтеграція+релапс-профілактика). Для кожної – ціль, техніки, домашнє завдання, критерії прогресу.

2. **Артефакт.** .docx (1–1,5 стор.), таблиця.

3. **Посилання.** 7.2 (інтегративний підхід), 7.3–7.4 (групи технік та умови).

І. «Моніторинг результатів: міні-набір показників» (індивідуально)

1. **Завдання.** Запропонувати набір із 8 показників (4 процесу: альянс, дотримання завдань, залучення, безпека; 4 результату: симптомна інтенсивність, частота уникання, самооцінка, якість функціонування). Описати періодичність (щотижня/на початку-кінці), джерело (клієнт/консультант), спосіб візуалізації (графік).

2. **Артефакт.** .xlsx або .pdf (шаблон + 2 графіки).

3. **Посилання.** 7.4 (рефлексивність і супервізія), 7.5 (зв'язки з розд. 3, 5, 6).

Вимоги до оформлення

1. Шрифт TNR 14, інтервал 1,5; без персональних даних у прикладах.

2. У тексті – перехресні посилання: «див. 7.1–7.5», «Табл. 7.1–7.4».

3. Іменування файлів: **SR7_<літера>_Прізвище_Група.ext.**

Оцінювання (100 балів)

1. Практичність і застосовність (робочі кроки, індикатори): **35**
2. Точність і узгодженість (із 7.1–7.5 та перехресними посиланнями): **25**

3. Структура і ясність: **20**

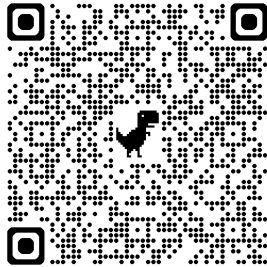
4. Оформлення: **10**

5. Етична коректність / безпека застосування технік: **10**

Поріг за кожне подане завдання – 60%.

QR-коди

**QR-код на презентацію
«Методи і техніки
психологічного
консультування»**



**QR-код
на Додатки
до Розділу 7**



Перелік рекомендованих джерел: [12], [13], [25], [28], [31], [33], [67], [72], [77], [80], [88], [91], [97], [102], [108], [112], [115].



Розділ 8

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ КОНСУЛЬТАНТА

*«Емпатія – це не лише слухати. Це ставити ті запитання,
відповіді на які справді мають бути почуті».*
– Пол Блум (пер. авт.; англ. оригінал)



Ключові поняття:

комунікативна компетентність, активне слухання, емпатійне віддзеркалення, «Я-повідомлення», зворотний зв'язок, відкриті/закриті запитання, уточнення, перефразування, резюмування, невербальна й паравербальна комунікація, фасилітація, позитивна конфронтація, комунікативні бар'єри, проєкція/контрперенесення, рефлексія і саморегуляція.



8.1. Поняття та структура комунікаційної компетентності психолога-консультанта

Комунікаційна компетентність є однією з базових професійних характеристик психолога-консультанта, адже саме через процес спілкування здійснюється психологічна допомога, підтримка, навчання клієнта самопізнанню та саморегуляції. Це не лише сукупність навичок говорити та слухати – це здатність будувати змістовну, емоційно безпечну й ефективну взаємодію, у якій консультант виступає посередником між внутрішнім світом клієнта та його прагненням до змін.

Компетентність консультанта у ЗДО охоплює взаємодію з дитиною, батьками й педагогами в єдиному комунікативному полі, де узгоджуються цілі, стратегії підтримки та критерії успіху.

Комунікаційна компетентність охоплює **знання, уміння, цінності і особистісні якості**, які забезпечують успішне здійснення консультативного процесу. Вона відображає інтеграцію теоретичних знань про психологічну природу комунікації, практичних навичок міжособистісної взаємодії та внутрішньої готовності консультанта до відкритого, емпатійного діалогу.

1. Сутність поняття комунікаційної компетентності

У науковій літературі комунікаційна компетентність визначається як здатність ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти й передавати інформацію, впливати на поведінку й емоційний стан співрозмовника, не порушуючи його автономії та психологічних меж. Для консультанта вона є не лише інструментом роботи, а й формою особистісного прояву професійної зрілості.

Комунікація в консультативному процесі виконує низку функцій:

- **інформаційну** – обмін змістовними повідомленнями, уточнення фактів і контексту проблеми;
- **емоційну** – передача та розпізнавання почуттів;
- **регулятивну** – керування поведінкою, темпом і напрямом розмови;
- **соціально-перцептивну** – формування взаємного розуміння;
- **фасилітативну** – стимулювання саморозкриття, самопізнання й особистісного росту клієнта.

Таким чином, комунікаційна компетентність у психологічному консультуванні – це інтегральна здатність консультанта *встановлювати контакт, підтримувати діалог, створювати довірливе середовище і забезпечувати глибину взаєморозуміння.*

2. Структура комунікаційної компетентності консультанта

Комунікаційна компетентність має **три взаємопов'язані компоненти** – когнітивний, емоційний і поведінковий.

1. **Когнітивний компонент** – це система знань про закономірності спілкування, психологічні механізми впливу, стилі комунікації, бар'єри взаєморозуміння. Він включає:

- знання теорій міжособистісної комунікації;
- розуміння типів клієнтів і специфіки мовленнєвих реакцій;
- володіння поняттями “активне слухання”, “зворотний зв'язок”, “емпатія”, “перенесення” тощо.

2. **Емоційний компонент** – здатність відчувати, розуміти й регулювати власні емоції, а також розпізнавати емоційні стани клієнта. Він проявляється через:

- емпатійне слухання;
- автентичність і щирість;
- толерантність до невизначеності;
- емоційну стабільність та врівноваженість.

3. **Поведінковий компонент** – конкретні комунікативні вміння та навички, що реалізуються в процесі консультативного контакту:

- використання відкритих і уточнюючих запитань;

- вміння підтримувати контакт поглядом, регулювати інтонацію, темп, паузи;
- застосування технік активного слухання, відображення почуттів, резюмування;
- володіння культурою професійного мовлення.

Взаємодія цих компонентів створює **єдину систему комунікаційної компетентності**, яка забезпечує ефективність консультативної діяльності. Без когнітивного підґрунтя консультант не зможе осмислено обирати методи; без емоційного – втратить здатність до емпатії; без поведінкового – не зможе реалізувати взаєморозуміння на практиці.

3. Рівні розвитку комунікаційної компетентності

Виділяють три основні рівні сформованості комунікаційної компетентності консультанта:

1. **Базовий рівень** – засвоєння елементарних знань і навичок професійного спілкування, дотримання етичних норм, вміння слухати та уточнювати.

2. **Операційний рівень** – свідоме використання різних стратегій комунікації, уміння адаптувати поведінку до контексту клієнта, управління емоційною атмосферою.

3. **Професійно-рефлексивний рівень** – глибока інтеграція комунікативних навичок у професійну ідентичність, висока саморефлексія, вміння гнучко поєднувати техніки, інтуїтивно відчувати стан клієнта.

4. Значення комунікаційної компетентності у професійній діяльності

Комунікаційна компетентність забезпечує:

- **ефективність консультативного процесу**, бо сприяє точному розумінню запиту клієнта;
- **якість взаємин** – довіру, відкритість, співпрацю;
- **зниження ризику професійного вигорання**, оскільки консультант усвідомлює свої комунікативні межі й підтримує емоційну рівновагу;
- **високий рівень етичної культури**, адже саме через спілкування реалізується принцип “не нашкодь”.

Окреслені функції комунікаційної компетентності відображають її системоутворювальну роль у професійній діяльності психолога-консультанта, оскільки саме через комунікацію реалізуються діагностичні, підтримувальні та етичні аспекти психологічної допомоги. Для цілісного розуміння цього феномену доцільно виокремити його структурні компоненти, які охоплюють знаннявий, особистісний, поведінковий і нормативно-ціннісний рівні та визначають якість професійної взаємодії з клієнтом у різних контекстах консультування (табл. 8.1).

Таблиця 8.1.

**Компоненти комунікаційної компетентності
психолога-консультанта**

Компонент	Зміст	Вияв у консультативній практиці
Когнітивний	Знання закономірностей і принципів комунікації	Усвідомлений вибір стратегії спілкування, аналіз комунікативної ситуації
Емоційний	Емпатія, емоційна стабільність, щирість	Підтримання доброзичливої атмосфери, емоційна чутливість
Поведінковий	Вербальні та невербальні навички взаємодії	Активне слухання, точні формулювання, відкритість пози тіла, зоровий контакт

Комунікаційна компетентність консультанта – це цілісна система знань, емоційних і поведінкових умінь, що забезпечують глибоке розуміння клієнта та ефективний діалог із ним. Вона визначає успіх консультативної взаємодії значно більше, ніж володіння технічними методами. Справжній професіонал не просто говорить – він *чує, розуміє і передає сенс*, створюючи простір психологічної підтримки, довіри та розвитку.



8.2. Вербальна комунікація в консультуванні

Вербальна комунікація є провідним каналом передачі інформації у процесі психологічного консультування. Саме через мову відбувається встановлення контакту, уточнення запиту, осмислення переживань клієнта та формулювання рекомендацій. Мова консультанта – це не просто засіб спілкування, а *інструмент впливу, розуміння й підтримки*.

Від якості мовлення залежить атмосфера довіри, рівень саморозкриття клієнта, точність інтерпретацій і глибина рефлексії. Ефективна вербальна взаємодія передбачає ясність, етичність, лаконічність і щирість, а також відповідність мовленнєвих засобів індивідуальним особливостям співрозмовника.

1. Особливості мовлення консультанта

Мовлення консультанта має низку характеристик, що відрізняють його від звичайного побутового спілкування:

– **Емпатійність** – здатність через слова передати розуміння, прийняття, співпереживання. Формулювання типу “Я чую, що вам зараз важко” або “Здається, це було для вас важливим” створюють відчуття безпеки.

– **Нейтральність і безоцінність** – консультант утримується від оцінних суджень (“добре/погано”), натомість описує факти, почуття й поведінку (“ви розповідаєте, що часто сперечаєтесь із колегою...”).

– **Ясність і структурованість** – використання зрозумілих, логічних висловлювань без надмірного академізму.

– **Гнучкість** – адаптація темпу, інтонації, лексики до індивідуальних особливостей клієнта.

– **Позитивна спрямованість** – фокус не лише на проблемі, а й на ресурсах, потенціалі, можливостях змін.

Мовлення консультанта має бути “прозорим”, але не байдужим: воно допомагає клієнту чути себе, формулювати сенси, усвідомлювати власні емоції.

2. Принципи побудови відкритих і закритих запитань

Питання – центральний інструмент вербальної взаємодії. Вони допомагають структурувати розмову, стимулюють рефлексію клієнта, відкривають приховані значення його висловлювань.

Відкриті запитання – запрошують клієнта до роздумів, самовираження, пошуку власних рішень. Вони зазвичай починаються словами: *як, що, яким чином, у чому, коли, чому*.

Приклади:

- “Що для вас означає ця ситуація?”
- “Як ви зазвичай реагуєте, коли відчуваєте розчарування?”
- “Які зміни ви хотіли б помітити у своїй поведінці?”

Закриті запитання – уточнюють факти або конкретні деталі, допомагають перевірити гіпотезу консультанта. Вони передбачають коротку відповідь: “так”, “ні”, “іноді”.

Приклади:

- “Ви зверталися по допомогу раніше?”
- “Чи говорили ви про це з близькими?”

Основні принципи ефективного використання запитань:

1. Починати із відкритих – для формування довіри, потім переходити до уточнюючих.

2. Уникати “допитливого” стилю – питання повинні звучати природно, без тиску.

3. Формулювати одне питання за раз – не перевантажувати клієнта.

4. Використовувати нейтральні формулювання, не припускаючи оцінок чи інтерпретацій.

3. Стили мовленнєвої взаємодії в консультуванні

Мовленнєвий стиль консультанта визначає характер його впливу на клієнта та рівень партнерства у процесі допомоги. У професійній практиці виділяють три основні стилі (табл. 8.2).

Таблиця 8.2.

**Стили професійної взаємодії психолога-консультанта:
характеристика, переваги та потенційні ризики**

Стиль	Характеристика	Переваги / ризики
Підтримувальний	Орієнтований на прийняття, емпатію, зниження напруги клієнта. Використовується м'який тон, підтверджувальні висловлювання, підтримувальні паузи.	Створює атмосферу довіри, але може призвести до надмірної емоційної залежності клієнта.
Директивний	Консультант задає чіткі питання, спрямовує процес, пропонує конкретні дії чи рішення.	Ефективний у кризових ситуаціях, але може зменшувати автономію клієнта.
Фасилітативний	Орієнтований на розвиток саморефлексії клієнта. Консультант задає питання, що стимулюють усвідомлення, але не дає порад.	Сприяє особистісному зростанню, самостійності; потребує високої майстерності консультанта.

Найефективнішим вважається **гнучке комбінування стилів** залежно від етапу роботи, стану клієнта й типу проблеми.

4. Техніки уточнення, перефразування та резюмування

Ці техніки є базовими інструментами вербального контакту, що забезпечують точність розуміння й логічність консультативного процесу.

Уточнення (verifying) – запит про конкретизацію інформації, що допомагає уникнути двозначностей:

– “Що саме ви маєте на увазі, коли кажете ‘мені важко спілкуватися’?”

– “Можете навести приклад ситуації, коли це сталося?”

Перефразування (paraphrasing) – коротке відтворення суті висловлювання клієнта іншими словами з метою показати, що консультант уважно слухає і розуміє: Клієнт: “Мені здається, ніхто мене не підтримує.” Консультант: “Ви почуваетесь самотнім і не отримуєте тієї підтримки, на яку сподівались.”

Резюмування (summarizing) – підбиття підсумків на певному етапі розмови, щоб систематизувати думки й перейти до нового аспекту“. Отже, ми з'ясували, що основна трудність – це почуття невпевненості під час спілкування з керівником.”

Резюмування створює відчуття завершеності етапу та допомагає клієнту структурувати власні переживання (табл. 8.3).

Вербальна комунікація – це професійна мова психолога, що поєднує ясність мислення, етичність висловлювань і чутливість до емоцій клієнта. Вона забезпечує не лише передачу інформації, а й створює простір

підтримки, прийняття й усвідомлення. Майстерність консультанта проявляється у вмінні сказати мінімум слів, але створити максимальний простір для розуміння й розвитку клієнта.

Таблиця 8.3.

Вербальні інструменти ефективної консультативної взаємодії

Техніка	Мета	Приклад застосування
Уточнення	Конкретизація висловлювань клієнта	“Можете детальніше описати, коли це трапляється?”
Перефразування	Підтвердження розуміння	“Отже, ви відчуваєте, що...”
Резюмування	Узагальнення основних ідей	“Підсумовуючи, ви прагнете навчитися краще контролювати емоції.”
Відкрите запитання	Стимуляція роздумів	“Що для вас було найважливішим у цій ситуації?”
Закрите запитання	Уточнення фактів	“Це трапляється часто?”



8.3. Невербальні та паравербальні аспекти комунікації

Невербальна та паравербальна комунікація – це невід’ємні складові професійної взаємодії консультанта з клієнтом. Понад 60–70 % змісту міжособистісного спілкування передається не словами, а тоном голосу, виразом обличчя, позою, мімікою, жестами. У психологічному консультуванні ці канали спілкування мають вирішальне значення, оскільки саме вони передають щирість, емпатію, прийняття, внутрішню стабільність консультанта й допомагають клієнтові відчувати безпеку.

Невербальні сигнали є “мовою тіла” консультанта, що підсилює або нівелює вербальне повідомлення. Вони створюють емоційний фон взаємодії, допомагають виявити невисловлені переживання клієнта, а також – підтримувати контакт і регулювати його глибину.

1. Канали невербальної інформації

Міміка. Обличчя – головний “екран” емоцій. Вираз очей, м’язова напруга щік, брів, губ відображають як стан консультанта, так і реакцію клієнта. У консультативній практиці важливо дотримуватись доброзичливої, відкритої міміки без надмірної емоційності. М’яка посмішка, спокійний погляд створюють атмосферу довіри. Надмірна серйозність або байдужість можуть сприйматись як холодність чи осуд.

Жести. Жести доповнюють або підсилюють словесне повідомлення. Вони мають бути помірними, природними, синхронними з мовленням. Відкриті долоні сигналізують про прийняття. Різкі, напружені рухи рук

можуть виказувати роздратування чи тривогу. Схрещені руки, схилена голова – ознаки закритості або захисної позиції.

Пози (постура). Положення тіла визначає просторову дистанцію та ступінь залученості у контакт. “Відкрита поза” (тулуб нахилений трохи вперед, руки розслаблені) свідчить про увагу. “Закрита поза” (схрещені руки, відвернуте тіло) – про дистанціювання або напруження. Занадто близька відстань може викликати дискомфорт, а надмірна – втрату зв’язку.

Зоровий контакт. Один із найпотужніших індикаторів уваги й довіри. Помірний, стабільний контакт очей демонструє зацікавленість, відкритість. Надмірний погляд може сприйматися як тиск, контроль. Уникання зорового контакту часто сигналізує про страх, сором або втому.

Невербальні канали є взаємопов’язаними: консультант має розвивати здатність *зчитувати* і *регулювати* власну невербальну поведінку, забезпечуючи природність, узгодженість із мовленням і відповідність емоційному стану клієнта.

2. Паравербальні засоби комунікації

Паравербальна комунікація охоплює всі звукові характеристики мовлення, які не стосуються змісту слів, але суттєво впливають на сприйняття повідомлення. Саме вони формують тональність стосунків і визначають, наскільки клієнт відчуває підтримку.

Основні параметри паравербальної взаємодії:

- **Тембр голосу** – “забарвлення” звуку, яке передає емоційний стан консультанта. Спокійний, теплий тембр сприяє довірі; різкий або монотонний – може викликати опір чи байдужість.

- **Інтонація** – виражає ставлення до клієнта, емоційний супровід повідомлення. Уникають зневажливих, іронічних чи патетичних інтонацій.

- **Ритм мовлення** – занадто швидкий темп може створити враження тривожності, а надто повільний – знизити енергію спілкування. Оптимальним є спокійний, рівномірний темп із логічними паузами.

- **Пауза** – важливий засіб невербальної підтримки. Вона дає клієнту час для роздумів, дозволяє консультантові продемонструвати уважність.

- **Гучність голосу** – має відповідати ситуації; надто гучна може злякати клієнта, надто тиха – створити враження невпевненості.

Гармонійне поєднання паравербальних елементів формує “звуковий образ” консультанта – спокійний, врівноважений, який викликає довіру й допомагає клієнтові відкритись.

3. Зчитування невербальних сигналів клієнта і власна саморегуляція консультанта

Здатність до спостереження за невербальними проявами клієнта – одна з найважливіших навичок консультанта. Вона дозволяє отримати

додаткову інформацію про емоційний стан, щирість, рівень напруження чи опору клієнта.

Приклади індикаторів емоційного стану клієнта:

- неспокійні рухи, стискання рук, напружені плечі – тривога;
- відсутність рухів, знижений тонус, опущені очі – пригніченість;
- усмішка, спрямований погляд, відкрита поза – довіра, залученість.

Проте консультант має уникати поспішних висновків: один і той самий жест може мати різне значення залежно від контексту, темпераменту, культурного середовища.

Саморегуляція консультанта – важливий аспект невербальної поведінки. Вона включає:

- усвідомлення власної тілесної мови;
- контроль міміки, поз, жестів;
- підтримку стабільного емоційного стану через дихання, позицію, заземлення;
- рефлексію після сесії щодо невербальних проявів взаємодії.

Невербальна стабільність консультанта створює відчуття надійності, “психологічного ґрунту” для клієнта, особливо в кризових ситуаціях.

4. Типові помилки інтерпретації невербальної поведінки

1. **Надмірна інтерпретація окремих сигналів.** Один рух або поза не мають визначального значення без контексту.

2. **Проекція власного досвіду.** Консультант може приписувати клієнтові емоції, притаманні йому самому (“вона відвертає погляд – напевно, сердиться”).

3. **Ігнорування культурних відмінностей.** Те, що в одній культурі є ознакою поваги, в іншій може сприйматись як байдужість.

4. **Суперечність між вербальним і невербальним.** Якщо консультант фокусується лише на словах, ігноруючи міміку чи інтонацію, він ризикує втратити справжній сенс повідомлення.

5. **Перенесення власного емоційного стану.** Втома, тривога чи роздратування консультанта можуть спотворювати сприйняття невербальних сигналів клієнта.

Описані вище загальні характеристики тілесної та голосової присутності консультанта як чинників емоційного впливу й формування довіри. Для поглиблення професійного аналізу доцільно систематизувати ці аспекти як взаємопов’язані канали та параметри комунікації, що виконують діагностичну, регулятивну й підтримувальну функції у взаємодії з клієнтом. Саме така структуризація дозволяє поєднати спостереження за невербальними сигналами з усвідомленою саморегуляцією фахівця та підвищити точність професійної інтерпретації, що відображено в поданій таблиці 8.3.

Таблиця 8.3.

Основні канали і параметри невербальної та паравербальної комунікації

Компонент	Елементи	Професійне значення	Типові помилки
Невербальні	Міміка, жести, пози, зоровий контакт	Формують емоційний фон, виражають підтримку, інтерес	Надмірна експресія, “закриті” пози, уникання погляду
Паравербальні	Інтонація, тембр, гучність, паузи, ритм	Передають ставлення, регулюють темп і глибину діалогу	Монотонність, поспіх, відсутність пауз, надмірна гучність
Зчитування клієнта	Спостереження за тілесними реакціями	Вияв прихованих емоцій, рівня напруги	Хибні інтерпретації без контексту
Саморегуляція консультанта	Контроль міміки, пози, дихання	Забезпечення стабільності, професійної витримки	Несвідоме “дзеркалення” напруги клієнта

Невербальна й паравербальна поведінка – це “підводна частина айсберга” комунікації, що часто говорить більше, ніж слова. Успішний консультант володіє культурою мовлення тіла й голосу, здатен зчитувати невербальні сигнали клієнта без упереджень, контролювати власні реакції та зберігати гармонійний, врівноважений стиль взаємодії. Саме ця гармонія створює умови для справжнього контакту, довіри й терапевтичної зміни.



8.4. Емпатійна комунікація і техніки міжособистісного впливу

Емпатійна комунікація є серцевиною консультативної взаємодії, адже саме через неї реалізується найголовніше завдання психологічного консультування – створення простору прийняття, довіри та глибинного розуміння клієнта. Емпатія – це не лише співпереживання, а *вміння відчувати внутрішній світ іншої людини, залишаючись при цьому у власній ролі професіонала*. Вона забезпечує автентичність, теплоту і безпеку спілкування, стимулює процес самопізнання клієнта, знижує опір і сприяє формуванню терапевтичного альянсу.

1. Сутність емпатії в професійній взаємодії

У професійному контексті емпатія визначається як *здатність консультанта розпізнавати, розуміти й емоційно відгукуватися на*

переживання клієнта, не ототожнюючи себе з ними. Вона включає когнітивний (розуміння), емоційний (співпереживання) та поведінковий (підтримувальні дії) компоненти.

Класична модель К. Роджерса розглядає емпатію як ключову умову допомоги поряд із безумовним прийняттям і автентичністю. Її прояви в консультуванні:

- уважне слухання без переривання;
- вербальні сигнали розуміння (“розумію, що вам боляче...”);
- невербальна підтримка (кивок, м’який погляд, доброзичлива міміка);
- уникання поспішних оцінок чи порад.

Емпатійне ставлення допомагає клієнтові відчувати власну цінність і здатність впоратись зі складними переживаннями.

2. Елементи емоційного інтелекту консультанта

Емпатійна взаємодія неможлива без розвиненого **емоційного інтелекту**, що забезпечує усвідомлення й регуляцію власних емоцій консультанта та адекватне розуміння емоцій клієнта.

Основні компоненти емоційного інтелекту консультанта:

1. **Самоусвідомлення** – здатність розпізнавати власні емоції та їх вплив на поведінку під час сесії (“зараз я відчуваю напругу – отже, варто зробити паузу”).

2. **Саморегуляція** – контроль емоційних реакцій, уміння зберігати спокій, витримку, професійну дистанцію.

3. **Мотивація** – внутрішнє прагнення до допомоги, віра у потенціал клієнта.

4. **Емпатія** – розуміння почуттів і намірів іншої людини.

5. **Соціальні навички** – здатність до конструктивної комунікації, ефективного зворотного зв’язку, налагодження контакту.

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє точнішому зчитуванню невербальних сигналів, гнучкішому реагуванню на емоційні стани клієнтів і запобігає професійному вигоранню.

3. Техніки підтримки, віддзеркалення та “Я-повідомлення”

Емпатійна комунікація втілюється через конкретні техніки, які забезпечують ефективний контакт і взаєморозуміння між консультантом і клієнтом.

1. **Техніка підтримки.** Використовується для створення відчуття безпеки, прийняття, визнання цінності клієнта.

– Вербальні засоби: “Я вас чую”, “Ви багато зусиль доклали, щоб упоратись”, “Це важливо, що ви змогли про це сказати”.

– Невербальні засоби: кивок, спокійна поза, м’яка усмішка.

Підтримка не означає співчуття у формі жалості – її мета полягає в підсиленні ресурсного стану клієнта.

2. **Віддзеркалення (рефлексивне слухання).** Техніка полягає у відображенні почуттів, емоцій і змісту висловлювань клієнта.

– Емоційне віддзеркалення: “Ви засмучені, бо відчуваєте несправедливість.”

– Змістове віддзеркалення: “Ви розповідаєте, що після конфлікту з колегою почали сумніватися у власних силах.”

Ця техніка допомагає клієнту почути себе “з боку”, усвідомити приховані мотиви, а консультантові – перевірити точність розуміння.

3. **“Я-повідомлення”.** Це форма висловлення, у якій консультант говорить від *першої особи*, описуючи власне сприйняття ситуації без звинувачень чи оцінок.

Структура: “Я відчуваю...” → “коли...” → “тому що...” → “і мені хотілося б...”. Наприклад: “Я хвилююся, коли ви знову кажете, що ‘нічого не має сенсу’, бо мені важливо, щоб ми разом знайшли шлях до змін.” “Я-повідомлення” знижує рівень конфліктності, допомагає уникати маніпуляцій і формує довірливу атмосферу.

4. **Механізми впливу без маніпуляцій: переконання, фасилітація, позитивна конфронтація**

Професійна комунікація консультанта передбачає вплив на клієнта, однак цей вплив має бути *етичним, усвідомленим і ненасильницьким*.

Переконання – м’яке аргументоване подання інформації, що допомагає клієнтові розширити погляд на проблему, побачити альтернативи. Воно не нав’язує, а запрошує до самостійного вибору.

Приклад: “Можливо, спроба подивитись на ситуацію як на виклик, а не загрозу, допоможе вам відчути більше контролю.”

Фасилітація – створення умов для того, щоб клієнт самостійно знаходив рішення, активізував власний досвід. Це найвищий рівень професійного впливу, заснований на довірі до внутрішніх ресурсів людини.

Приклад: “Якби ви могли зараз зробити маленький крок до поліпшення ситуації – яким би він був?”

Позитивна конфронтація – м’яке зіткнення клієнта з внутрішніми суперечностями або невідповідністю між словами та діями. Її мета – не критика, а допомога в усвідомленні.

Приклад: “Ви говорите, що хочете змін, але водночас кажете, що ‘нічого не можна зробити’. Як ви думаєте, що заважає спробувати?”

Поглиблення емпатійної взаємодії у консультативному процесі потребує поєднання підтримувальних прийомів із чітким дотриманням етичних меж і професійної відповідальності. Емпатія в цьому контексті виступає не лише як емоційна співналаштованість, а як свідомо застосовуваний механізм впливу, спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів клієнта, розвиток його саморефлексії та збереження автономії. Систематизація відповідних технік і етичних механізмів дозволяє

узгодити інтенсивність психологічного впливу з принципом «не нашкодь» і забезпечити баланс між підтримкою та стимулюванням особистісних змін, що відображено в поданій таблиці (табл.8.4).

Таблиця 8.4.

Емпатійні техніки та етичні механізми впливу консультанта

Техніка / механізм	Мета	Приклади застосування
Підтримка	Створення емоційної безпеки, підкріплення ресурсу клієнта	“Ви маєте право на ці почуття”; спокійний кивок
Віддзеркалення	Уточнення почуттів і змісту висловлювань	“Ви відчуваєте розчарування, бо ваші зусилля не помітили”
“Я-повідомлення”	Вираження позиції консультанта без оцінок	“Я хвилююся, коли ви замикаєтесь у собі...”
Переконання	Розширення бачення, підвищення мотивації	“Може, варто розглянути ще одну можливість?”
Фасилітація	Активація внутрішніх ресурсів клієнта	“Як ви могли б допомогти собі у цій ситуації?”
Позитивна конфронтація	Усвідомлення внутрішніх суперечностей	“Ви говорите про бажання миру, але часто провокуєте конфлікти. Як ви це пояснюєте?”

Емпатійна комунікація є не лише стилем, а й сутністю професійного консультування. Вона поєднує чутливість і професійну дистанцію, підтримку і стимул до змін, прийняття і конструктивну вимогливість. Через техніки емпатійного впливу консультант не “вчить” і не “керує” – він *супроводжує*, допомагаючи клієнтові зустрітися з власними почуттями, побачити сенс і знайти внутрішню силу для розвитку.



8.5. Бар'єри комунікації в консультативній практиці

Ефективна комунікація між консультантом і клієнтом є основою консультативного процесу. Проте взаєморозумінню часто заважають **комунікативні бар'єри** – психологічні, соціальні чи емоційні перепони, що спотворюють зміст повідомлень, порушують довіру або перешкоджають відкритості клієнта. Для консультанта вміння розпізнавати, попереджати й долати такі бар'єри – професійно необхідна компетентність, від якої залежить результативність допомоги.

1. Психологічні, соціальні та емоційні бар'єри

Комунікативні бар'єри можуть мати різну природу, але всі вони пов'язані з особливостями сприймання, досвіду, емоційного стану або соціального контексту учасників спілкування.

Психологічні бар'єри:

- **Бар'єр недовіри** – виникає, коли клієнт сумнівається у компетентності чи доброзичливості консультанта. Часто зумовлений попереднім негативним досвідом або страхом осуду.
- **Бар'єр самозахисту** – проявляється у закритості, мінімізації інформації, униканні глибоких тем (“Я не хочу про це говорити”).
- **Бар'єр очікувань** – клієнт приходить із нереалістичними сподіваннями (чудесне вирішення, швидкий результат), що призводить до розчарування.
- **Бар'єр проєкції** – консультант чи клієнт приписують іншому власні емоції чи установки (“Він мене не розуміє”, “Ви, мабуть, теж злі на мене”).

Соціальні бар'єри:

- різниця у віці, соціальному статусі, освіті, професійному рівні;
- культурні, мовні чи гендерні відмінності;
- вплив стереотипів і соціальних упереджень (“чоловіки не плачуть”, “успішні люди не потребують допомоги”).

Емоційні бар'єри:

- страх осуду, сором, вина, образа, злість;
- емоційна втома або вигорання консультанта;
- відсутність емоційного контакту, надмірна дистанція або навпаки – надмірна близькість.

Наявність таких бар'єрів може призводити до **спотворення сприйняття**, непорозумінь і навіть до передчасного припинення консультування.

2. Помилки слухання й зворотного зв'язку

Однією з найпоширеніших причин комунікативних труднощів є **помилки слухання** – коли консультант або клієнт чують слова, але не розуміють їхнього глибинного змісту.

Типові помилки слухання:

- **Селективне слухання** – консультант помічає лише те, що підтверджує його очікування, ігноруючи іншу інформацію.
- **Оцінне слухання** – замість розуміння консультант формулює судження (“це неправильно”, “так не можна”).
- **Передчасне інтерпретування** – висновки робляться до того, як клієнт завершив думку.
- **“Псевдослухання”** – консультант зовні уважний, але внутрішньо зайнятий власними думками.
- **Раціоналізація** – заміна емоційного змісту висловлювання логічними поясненнями, що нівелює почуття клієнта.

Помилки зворотного зв'язку:

- надмірна кількість порад і коментарів;

- заперечення або знецінення емоцій (“не засмучуйтесь, це дрібниці”);
- нав’язування власних інтерпретацій без уточнення (“ви злитесь через дитинство”).

Ефективний зворотний зв’язок повинен бути *емпатійним, коротким, точним і безоцінним*. Його завдання – не оцінити, а відобразити почуття й зміст клієнта.

3. Феномени проєкції, контрперенесення та оцінного судження

У процесі глибокої взаємодії між консультантом і клієнтом можуть виникати складні **психологічні феномени**:

- **Проекція** – клієнт несвідомо приписує консультанту власні емоції, бажання або установки (“ви напевно мене засуджуєте”, “вам теж важко зі мною”). Консультант може також проєктувати власні проблеми на клієнта, ототожнюючи себе з його досвідом.

- **Контрперенесення** – емоційна реакція консультанта на клієнта, що виникає через подібність його історії до особистого досвіду консультанта. Наприклад, співчуття може перейти в надмірну опіку.

- **Оцінне судження** – проявляється, коли консультант, замість прийняття, реагує моральними або нормативними оцінками (“це безвідповідально”, “так не можна поводитись”).

Усі ці явища потребують **рефлексії та супервізії**, щоб консультант зберігав професійну позицію і не втрачав об’єктивності.

4. Стратегії подолання комунікативних перешкод

Для забезпечення відкритого та продуктивного консультування важливо вчасно розпізнавати бар’єри та застосовувати професійні стратегії їх подолання.

У процесі консультативної взаємодії комунікативні перешкоди можуть виникати на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях, ускладнюючи встановлення довіри та знижуючи ефективність психологічного впливу. Професійна позиція консультанта передбачає не лише вміння розпізнавати такі бар’єри, а й здатність свідомо керувати власними реакціями та структурою діалогу. Для цього застосовуються спеціальні стратегії, спрямовані на відновлення відкритості, безпеки й взаєморозуміння в консультативному просторі (табл. 8.5).

Узагальнені стратегії відображають багаторівневий характер роботи з комунікативними труднощами, де поєднуються особистісна саморегуляція консультанта, техніки уточнення й фасилітації діалогу та професійна рефлексія у форматі супервізії. Їх системне застосування дозволяє не лише нейтралізувати ситуативні бар’єри, а й формувати стійку культуру професійного спілкування, що забезпечує довготривалу ефективність і етичну якість психологічної допомоги.

Таблиця 8.5.

Стратегії подолання комунікативних бар'єрів у професійній діяльності психолога-консультанта

Стратегія	Сутність	Приклади застосування
Рефлексія взаємодії	Аналіз власних реакцій і поведінки під час консультації	“Я помічаю, що почав поспішати – зупинюсь і дозволю клієнтові висловитись”
Уточнення і перевірка розуміння	Перефразування, резюмування, запитання для з'ясування	“Чи правильно я розумію, що ви зараз відчуваєте розгубленість?”
Моделювання безпечного середовища	Підтримка тону довіри, відсутність оцінок	“Тут ви можете говорити відверто, без страху осуду”
Емоційна саморегуляція	Використання дихальних технік, пауз, коротких відновлювальних практик	Коротка пауза, спостереження за диханням перед складною темою
Фасилітація відкритості	Заохочення клієнта до вираження почуттів	“Що б ви хотіли сказати зараз, якщо дозволите собі повну щирість?”
Професійна супервізія	Аналіз власних емоцій і труднощів із колегою чи супервізором	Обговорення випадків контрперенесення для запобігання помилок

Застосування стратегій подолання комунікативних труднощів потребує чіткого розуміння природи самих бар'єрів, їхніх психологічних, соціальних та емоційних джерел, а також механізмів, через які вони проявляються у консультативній взаємодії. Аналітична диференціація типів перешкод дозволяє співвіднести кожен прояв із адекватними професійними інтервенціями та підвищити точність вибору методів впливу. Саме така систематизація бар'єрів і способів їх подолання подана в таблиці 8.5, що слугує практичним орієнтиром для консультанта в реальних умовах професійної діяльності (табл. 8.6).

Бар'єри комунікації – природне явище в будь-якому консультативному процесі. Вони не свідчать про невдачу, а є сигналом до уважнішого ставлення, глибшої рефлексії й корекції власних дій. Професійний консультант не уникає труднощів у спілкуванні, а використовує їх як можливість для розвитку контакту, посилення емпатії та поглиблення розуміння клієнта. Саме усвідомлене подолання комунікативних перешкод є критерієм зрілості та професійної майстерності психолога.

Таблиця 8.6.

Основні бар'єри консультативної комунікації та способи їх подолання

Тип бар'єру	Прояви	Стратегії подолання
Психологічні	недовіра, закритість, опір	активне слухання, прийняття, уточнення намірів
Соціальні	різниця статусів, упередження	культурна чутливість, нейтральна мова, пояснення ролей
Емоційні	страх, сором, гнів	емпатійна підтримка, паузи, регуляція темпу бесіди
Проекція, контрперенесення	приписування власних почуттів іншому	саморефлексія, супервізія, усвідомлення меж
Помилки слухання	перебивання, оцінки, поспішні висновки	перефразування, резюмування, активна увага



8.6. Рефлексія і саморегуляція комунікативної поведінки консультанта

Професійна комунікація консультанта ґрунтується не лише на техніках взаємодії, а й на його внутрішній стабільності, усвідомленості та здатності регулювати власні емоції. Саме **рефлексія** та **саморегуляція** забезпечують гармонію між зовнішнім вираженням і внутрішнім станом спеціаліста, дозволяють зберігати професійну позицію навіть у складних консультативних ситуаціях.

Рефлексія – це *усвідомлення консультантом власних думок, почуттів і дій у процесі взаємодії з клієнтом*; вона дозволяє зрозуміти, як його стиль спілкування, невербальні реакції чи емоції впливають на клієнта. Саморегуляція – це *вміння керувати власним психоемоційним станом для підтримання ефективності комунікації*.

1. Усвідомлення власного стилю спілкування

Кожен консультант має свій **індивідуальний стиль комунікації**, який формується під впливом темпераменту, життєвого досвіду, професійної підготовки та ціннісних орієнтацій. Усвідомлення власного стилю дозволяє уникати автоматичних реакцій і зберігати гнучкість.

Основні параметри стилю:

- **Емоційний тон** (теплий, дистанційований, нейтральний);
- **Рівень директивності** (керуючий, фасилітативний, змішаний);
- **Ступінь вербальної активності** (багатослівність, лаконічність, баланс);
- **Темп і ритм спілкування** (повільний, динамічний, адаптивний);
- **Невербальний супровід** (жестикуляція, міміка, поза, погляд).

Рефлексія стилю дає змогу визначити сильні сторони (наприклад, емпатійність, ясність мовлення) і зони ризику (надмірна емоційність, схильність до порадицтва).

2. Вплив стресу й емоційної втоми на якість комунікації

Професійне консультування передбачає високу емоційну включеність. Постійне зіткнення з людськими переживаннями може призвести до **емоційної втоми, вигорання або зниження концентрації уваги**.

Основні ознаки впливу стресу на комунікацію:

- втрата емпатії, формальність у відповідях;
- нетерпимість до емоцій клієнта, дратівливість;
- порушення слухання – консультант “чує, але не слухає”;
- монотонність, відсутність інтонаційного забарвлення;
- неусвідомлене уникання складних тем.

Щоб зберегти якість взаємодії, консультант має своєчасно розпізнавати сигнали перевтоми й запроваджувати **практики відновлення**.

3. Практики самоспостереження, дихальні техніки, вправи на відновлення уваги

Ефективна саморегуляція включає **когнітивний, емоційний і тілесний рівні**.

Самоспостереження – коротке внутрішнє “сканування” себе під час роботи:

- “Які емоції я зараз відчуваю?”
- “Як реагує моє тіло?”
- “Чи не впливають мої думки на процес консультування?”

Дихальні техніки

1. **Квадратне дихання (4×4×4×4):** вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 4, пауза – 4. Використовується для стабілізації стану під час напруги.

2. **Дихання з фокусом на видих:** вдих коротший, видих довший (3:6). Знижує рівень тривоги.

Вправи на відновлення уваги:

- коротка концентрація на об’єкті (“відчуваю опору стільця”, “чую звук свого дихання”);
- мікропаузи для перемикання уваги між клієнтами;
- ведення *рефлексивного щоденника* для фіксації особистих реакцій і вражень.

Регулярна практика таких технік формує професійну **стресостійкість** і допомагає утримувати стан “внутрішньої присутності” під час сесії.

4. Використання супервізії для розвитку комунікаційної гнучкості

Супервізія – це форма професійної підтримки консультанта, спрямована на аналіз складних випадків, розвиток навичок саморефлексії й профілактику професійного виснаження.

У контексті комунікації супервізія дозволяє:

- виявити приховані бар'єри у взаємодії з клієнтами;
- усвідомити прояви контрперенесення чи оцінності у власних висловлюваннях;
- навчитися варіювати комунікативні стратегії залежно від типу клієнта;
- розширити репертуар мовленнєвих і невербальних технік.

Рефлексивне обговорення у супервізійній групі та індивідуальна робота з власними реакціями формують основу комунікаційної гнучкості й професійної зрілості консультанта. Усвідомлення внутрішніх станів, меж і типових патернів реагування дозволяє фахівцеві підтримувати емоційну стабільність, зберігати етичну позицію та підвищувати точність професійних інтервенцій. У цьому контексті особливого значення набуває систематизація рефлексивних і саморегуляційних інструментів, що забезпечують відновлення ресурсів і стійкість у щоденній практиці (табл. 8.7).

Таблиця 8.7.

Рефлексивні та саморегуляційні інструменти консультанта

Інструмент / техніка	Мета	Практичний ефект
Самоспостереження	Усвідомлення власних реакцій	Зниження імпульсивності, підвищення уваги
Квадратне дихання	Заспокоєння, стабілізація	Відновлення концентрації
Дихання з акцентом на видих	Зниження напруги, тривоги	Емоційна рівновага
Вправи на усвідомленість	Повернення в "тут-і-зараз"	Підвищення чутливості до клієнта
Рефлексивний щоденник	Осмислення професійного досвіду	Формування внутрішньої стабільності
Супервізія	Професійна підтримка та розвиток	Зниження ризику вигорання, розвиток гнучкості

Рефлексія і саморегуляція постають не лише як техніки контролю емоційних реакцій, а як складова професійної культури консультанта, що інтегрує усвідомлення, відповідальність і турботу про власний психологічний ресурс. Здатність підтримувати внутрішню рівновагу дозволяє фахівцеві залишатися надійною опорою для клієнта в умовах невизначеності та напруги, забезпечуючи етичну, послідовну й результативну комунікацію. Системний розвиток цих навичок є невід'ємною умовою професійного зростання та довготривалої ефективності консультативної діяльності.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. Які комунікаційні чинники найбільше впливають на ефективність психологічного консультування?
2. Як відрізнити професійний вплив консультанта від маніпуляції?
3. Чому консультантові складно підтримувати емпатію у стані емоційної втоми?
4. Які бар'єри спілкування найчастіше зустрічаються у взаємодії з клієнтами, що пережили травму?
5. Як розвивати комунікаційну гнучкість без втрати автентичності консультанта?
6. Чи може надмірна емпатія заважати професійній нейтральності?
7. Як супервізія сприяє формуванню професійної комунікативної культури?

Кейс-практикум

Кейс 1. “Мовчання клієнта”. Під час другої консультації клієнт майже не говорить, відповідає коротко і уникає зорового контакту. Консультант відчуває напругу й бажання «заповнити тишу».

Завдання:

- Які невербальні сигнали можна інтерпретувати як прояв опору?
- Які комунікаційні техніки допоможуть відновити контакт без тиску?

Кейс 2. “Надмірна порада”. Консультант помічає, що часто дає клієнтам прямі поради, мотивуючи це бажанням допомогти швидше. З часом клієнти починають чекати готових рішень і не проявляють ініціативи.

Завдання:

- Які бар'єри комунікації створює така поведінка?
- Як перейти до фасилітативного стилю взаємодії?

Кейс 3. “Емоційне виснаження консультанта”. Після кількох сесій із клієнтами, що пережили втрату, консультант відчуває втому, байдужість і небажання спілкуватися.

Завдання:

- Як ці прояви можуть позначатися на якості комунікації?
- Які техніки саморегуляції доречно використати?

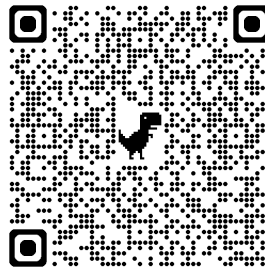
Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

1. Які основні елементи вербальної та невербальної комунікації в консультативному процесі?
2. Що таке емпатійна комунікація і які її основні техніки?
3. Які види бар'єрів комунікації виділяють у психологічному консультуванні?
4. У чому полягає різниця між переконанням і маніпуляцією?
5. Як емоційна втома консультанта впливає на якість комунікації?
6. Які техніки саморегуляції допомагають підтримувати професійний баланс?
7. Чому супервізія вважається ключовим інструментом розвитку комунікативної компетентності?

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 8:



Самостійна робота та ресурси

А. «Мікроустановлення контакту (90 секунд)» (індивідуально)

1. **Завдання.** Написати мікроскрипт відкриття сесії: привітання → контракт (мета/час/конфіденційність) → запрошення до розповіді. Відмітити теги: [OPEN], [CONTRACT], [INVITE]. Додати 3 варіанти завершення фрази «Що зараз найважливіше для вас...».
2. **Артефакт.** .docx (0,5 стор.).
3. **Посилання.** 8.1 (структура компетентності), 8.2 (вербальна комунікація).

В. «Пакет запитань: відкриті vs закриті» (індивідуально)

1. **Завдання.** Для 3 кейсів (робота/сім'я/навчання) сформулювати по 6 відкритих і 4 закритих запитання. Пояснити, на якому етапі доречні (контакт/дослідження/фокус/підсумок).
2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), таблиця «Кейс-Запитання-Етап-Мета».
3. **Посилання.** 8.2; Табл. 8.2.

С. «Техніки уточнення-перефразування-резюмування» (пара)

1. **Завдання.** Скласти діалог із клієнтом (20–24 репліки), де кожна 4-та репліка консультанта – [CLAR], [PAR], [SUM] відповідно (позначити тегами). Додати короткий коментар: чому обрано саме цю техніку.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.).

3. **Посилання.** 8.2 (техніки), Табл. 8.2.

D. «Невербальний чек-лист консультанта» (індивідуально)

1. **Завдання.** Створити чек-лист із 10 пунктів (міміка, постанова, жести, дистанція, зоровий контакт). Для кожного – «індикатор ок» і «ризик» + коротка самопримітка («що роблю зазвичай»).

2. **Артефакт.** .pdf (1 стор., для друку А5).

3. **Посилання.** 8.3; Табл. 8.3.

E. «Паравербальний тренінг: темп-паузи-інтонація» (індивідуально/пара)

1. **Завдання.** Підготувати 3 варіанти озвучення однієї фрази (нейтрально/підтримувально/конфронтаційно). Описати паравербальні параметри (гучність, темп, паузи, акценти) і очікуваний вплив на клієнта.

2. **Артефакт.** .docx (0,5–1 стор.).

3. **Посилання.** 8.3 (паравербальні аспекти).

F. «Емпатійна відповідь + “Я-повідомлення”» (індивідуально)

1. **Завдання.** Для 3 емоційних висловлювань клієнта (злість/сором/розгубленість) написати: а) емпатійне віддзеркалення (1–2 речення), б) доречне “Я-повідомлення” консультанта у випадку порушення меж.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.).

3. **Посилання.** 8.4; Табл. 8.4.

G. «Матриця бар’єрів і стратегій подолання» (індивідуально)

1. **Завдання.** Заповнити матрицю: бар’єр (психологічний/соціальний/емоційний/проекція/контрперенесення) → прояв → помилка слухання, що підсилює → стратегія подолання (техніка/фраза/саморегуляція) → показник зниження бар’єра.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), таблиця.

3. **Посилання.** 8.5; Табл. 8.5.

H. «Сценарій роботи з мовчанням клієнта (5 хв)» (пара)

1. **Завдання.** Описати послідовність дій: невербальна підтримка → нормалізація мовчання → м’яке запрошення → спільне визначення меж. Вписати 6 реплік консультанта та 3 помилки, яких уникати.

2. **Артефакт.** .docx (0,5 стор.).

3. **Посилання.** 8.2–8.4 (вербальна/невербальна/емпатійна комунікація).

I. «Протокол саморегуляції консультанта 10 хв» (індивідуально)

1. **Завдання.** Розробити протокол до/після складної сесії: сканування стану → дихання (квадратне / 3:6) → мікропаузи уваги → запис

у рефлексивний щоденник (3 питання). Додати тригери “коли зупинитись і взяти паузу”.

2. **Артефакт.** .docx (1 стор.), чек-лист.

3. **Посилання.** 8.6; Табл. 8.6. (див. також Додаток А11).

І. «Супервізійний запит і рефлексивний запис» (індивідуально)

1. **Завдання.** Сформулювати супервізійний запит щодо комунікаційної труднощі (≤ 100 слів) і заповнити «Журнал супервізії/саморефлексії»: випадок, що спрацювало/не спрацювало, емоції, наступний крок.

2. **Артефакт.** .docx (0,5 стор.) або .pdf за шаблоном.

3. **Посилання.** 8.6 (рефлексія й саморегуляція); Додаток А11.

Вимоги до оформлення

1. Шрифт **TNR 14**, інтервал **1,5**; без персональних даних у прикладах.

2. У тексті – перехресні посилання: «див. 8.1–8.6», «Табл. 8.1–8.6», «Додаток А11» (за наявності).

3. Іменування файлів: **SR8_<літера>_Прізвище_Група.ext.**

Оцінювання (100 балів)

1. Практичність і застосовність (чіткі кроки, фрази, індикатори) – **35**

2. Точність і узгодженість (із 8.1–8.6 та перехресними посиланнями) – **25**

3. Структура і ясність – **20**

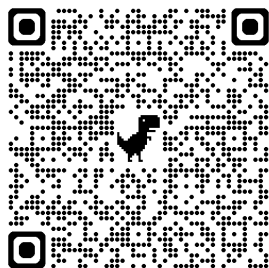
4. Оформлення – **10**

5. Етична коректність / безпечна комунікація – **10**

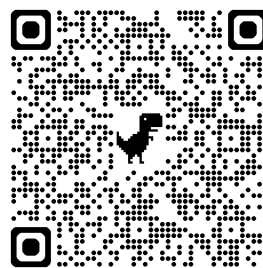
Поріг за кожне подане завдання – 60%.

QR-коди

**QR-код на презентацію
«Комунікативна
компетентність консультанта»**



**QR-код
на Додатки
до розділу 8:**



Перелік рекомендованих джерел: [4], [17], [25], [28], [33], [45], [52], [56], [60], [72], [77], [91], [97], [102], [108], [118], [120].



Розділ 9

ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ

*«Не все, що має значення, можна виміряти, і не все,
що можна виміряти, справді має значення».*
– Вільям Брюс Камерон (пер. авт.; англ. оригінал)



Ключові поняття:

Ефективність консультування, критерії результативності, психодіагностика, динаміка змін, об'єктивна та суб'єктивна оцінка, клієнтська задоволеність, супервізія, самоаналіз, контрольні показники, рефлексивна оцінка, аналітичний звіт.



9.1. Поняття та значення ефективності психологічного консультування

Ефективність психологічного консультування є центральним показником якості професійної діяльності психолога, що відображає ступінь досягнення поставлених цілей, реальні зміни в емоційному стані, поведінці й самосприйнятті клієнта, а також рівень його задоволеності процесом допомоги. Питання оцінювання ефективності посідає особливе місце у сучасній практиці, оскільки поєднує три виміри: **науковий, професійно-етичний і практичний**. Для ЗДО результативність відстежується на рівнях: *дитина* (саморегуляція/поведінка), *батьки* (навички підтримки), *педагоги/група* (клімат взаємодії), *заклад* (наявність алгоритмів реагування).

1. Сутність поняття «ефективність консультування»

Термін “ефективність” у психологічному консультуванні трактується ширше, ніж просто “результативність”. Він охоплює:

- **зміни у клієнта** (зниження рівня напруги, розвиток усвідомлення, зміна установок, поява нових поведінкових стратегій);
- **якість процесу взаємодії** (глибина контакту, емпатійність, узгодженість очікувань);
- **професіоналізм консультанта** (компетентність, дотримання етики, здатність до рефлексії);

– **стійкість отриманих результатів** (збереження позитивних змін після завершення співпраці).

Таким чином, ефективність охоплює як *об'єктивні* показники (вимірювані зміни поведінки чи стану клієнта), так і *суб'єктивні* (відчуття покращення, довіра до консультанта, внутрішня гармонія).

2. Види ефективності консультативної роботи

1. **Короткострокова ефективність** – зміни, що спостерігаються безпосередньо після сесії: зниження тривоги, усвідомлення проблеми, поява нових ідей чи мотивації до дії.

2. **Довгострокова ефективність** – стійкі результати, які зберігаються після завершення консультативного процесу: формування нових моделей поведінки, підвищення адаптивності, розвиток самостійності клієнта.

3. **Процесуальна ефективність** – ступінь залученості клієнта, його активність у сесії, рівень довіри й готовність до змін.

4. **Професійна ефективність консультанта** – здатність забезпечити баланс між етичними, емоційними та методичними аспектами роботи.

Усі ці рівні взаємопов'язані: високий професіоналізм консультанта підвищує процесуальну ефективність, а вона, своєю чергою, впливає на глибину змін клієнта.

3. Підходи до оцінювання ефективності

У сучасній психологічній практиці виокремлюють декілька методологічних підходів до визначення ефективності консультування:

– **Клієнтоцентрований підхід** (К. Роджерс) – ефективність визначається через ступінь саморозуміння, самоактуалізації й відповідальності клієнта.

– **Поведінковий підхід** – оцінюються конкретні, спостережувані зміни у поведінці (наприклад, зниження агресії, збільшення соціальної активності).

– **Когнітивно-аналітичний підхід** – увага зосереджена на перебудові мислення, зміні неадаптивних переконань і когнітивних схем.

– **Системний підхід** – ефективність розглядається через трансформацію взаємин клієнта з оточенням, його здатність до функціональної взаємодії у сімейних чи професійних системах.

Поєднання цих підходів дає змогу отримати багатовимірну картину консультативного результату.

4. Основні компоненти ефективності

1. **Когнітивний компонент** – усвідомлення клієнтом власних проблем, причин труднощів, формування нових уявлень про себе й інших.

2. **Емоційний компонент** – зниження напруги, відновлення почуття безпеки, емоційна стабілізація.

3. **Поведенковий компонент** – поява конструктивних стратегій реагування, покращення комунікації, зміна звичної поведінки.

4. **Мотиваційний компонент** – розвиток внутрішньої готовності до самозмін, підвищення рівня активності та відповідальності.

Оцінювання результативності психологічного консультування потребує цілісного підходу, що враховує зміни не лише на рівні знань і поведінки, а й у сфері емоційної регуляції та мотиваційної готовності клієнта. Комплексний аналіз ефективності передбачає виділення ключових компонентів консультативного впливу та відповідних індикаторів, які дозволяють об'єктивізувати динаміку особистісних змін і якість професійної допомоги. Саме така структуризація представлена в таблиці 9.1.

Таблиця 9.1.

**Основні компоненти та показники ефективності
психологічного консультування**

Компонент	Показники ефективності	Прояви результату
Когнітивний	Усвідомлення проблеми, глибше розуміння власних переживань	Клієнт формулює причини труднощів, бачить альтернативи
Емоційний	Зменшення тривожності, поява емоційного балансу	Клієнт вільніше говорить про почуття, виявляє стабільність
Поведенковий	Зміна реакцій і моделей поведінки	Клієнт вчиться регулювати конфлікти, застосовує нові стратегії
Мотиваційний	Підвищення активності, готовності до саморозвитку	Клієнт проявляє ініціативу, бере відповідальність за рішення

Подані компоненти та показники окреслюють багатовимірний характер ефективності консультування, у якому когнітивні, емоційні, поведінкові й мотиваційні зміни взаємопов'язані та взаємопідсилюють одне одного. Така взаємодія створює підґрунтя для формування стійких результатів і перенесення набутих умінь у повсякденний життєвий контекст. Подальший аналіз передбачає розгляд методів оцінювання й інструментів моніторингу цих змін у практиці консультанта.

5. Значення оцінювання ефективності для професійної діяльності консультанта

Для консультанта процес оцінювання ефективності має **професійно-розвивальний характер**.

Він дозволяє:

- здійснювати аналіз власної роботи (що вдалося, а що варто вдосконалити);
- визначати потребу у зміні підходів або технік;
- підтримувати професійний стандарт і етичну відповідальність;
- документувати результати для звітності або супервізійного аналізу.

Крім того, оцінювання результатів сприяє розвитку **рефлексивної компетентності** консультанта, підвищує якість взаємодії з клієнтами та зміцнює довіру до психологічної допомоги в суспільстві.

Ефективність консультування – це не лише кінцевий результат, а процес постійного аналізу, який поєднує етичну, емоційну й методичну складові професійної діяльності психолога. Вона виявляється у зміні мислення, поведінки, емоційного стану та якості життя клієнта, а також у професійній зрілості консультанта. Саме системне оцінювання ефективності є запорукою розвитку сучасної консультативної практики та підвищення довіри до психологічної допомоги.

Пороги перенаправлення. Негайне перенаправлення: виражені суїцидальні висловлювання; ознаки насильства/жорстокого поводження; неконтрольовані соматичні симптоми або виражені порушення сну/харчування; регрес чи стійка дисрегуляція, що не минає протягом тижня попри базові інтервенції; відсутність безпеки в сім'ї/групі; будь-яка ситуація, що перевищує компетенцію ЗДО. Завжди фіксуйте коротку нотатку, узгоджуйте подальший зв'язок і скеровуйте до профільних служб (див. PFA/«Ти як?»).



9.2. Критерії оцінювання ефективності консультативного процесу

Оцінювання ефективності психологічного консультування є багатокомпонентним процесом, який охоплює аналіз не лише кінцевих результатів, а й динаміки змін, що відбуваються під час взаємодії консультанта та клієнта. Критерії ефективності дозволяють визначити, наскільки консультативний процес відповідає його меті, етичним стандартам і очікуванням сторін.

У практиці прийнято виділяти чотири основні групи критеріїв: **когнітивні, емоційні, поведінкові та процесуальні**, а також два рівні вимірювання – **об'єктивний і суб'єктивний**.

1. Когнітивні критерії ефективності

Когнітивні критерії стосуються зміни у сприйнятті клієнтом себе, свого досвіду, проблемної ситуації, інших людей і навколишнього середовища.

Ефективне консультування передбачає:

- усвідомлення причин власних труднощів і конфліктів;
- розвиток навичок самоспостереження і самоаналізу;
- формування нових уявлень, переконань, установок;
- розширення когнітивної гнучкості, здатності бачити альтернативи.

Важливим показником когнітивної ефективності є перехід клієнта від глобальних і емоційно забарвлених суджень ("зі мною все погано") до конкретних, усвідомлених тверджень ("я відчуваю тривогу, коли не контролюю ситуацію, і хочу навчитися її приймати").

2. Емоційні критерії ефективності

Емоційна сфера є центральною у процесі психологічної допомоги. Зміни в ній свідчать про глибину внутрішньої роботи клієнта.

Основні емоційні критерії:

- зниження рівня тривожності, страху, гніву, емоційної напруги;
- поява емоційної стабільності, внутрішнього спокою, здатності до саморегуляції;
- зростання рівня самоусвідомлення емоцій ("я відчуваю злість, але можу її висловити конструктивно");
- розвиток позитивного ставлення до себе та свого досвіду.

Для консультанта важливо враховувати, що емоційні зміни не завжди проявляються відразу – іноді клієнт може переживати тимчасове загострення емоцій перед переходом до стабілізації, що є природною частиною процесу.

3. Поведенкові критерії ефективності

Поведенкові показники відображають зовнішні, спостережувані зміни у клієнта після консультування. До них належать:

- формування нових, адаптивних способів поведінки у складних ситуаціях;
- поліпшення комунікації з оточенням, зменшення конфліктів;
- здатність діяти відповідально й цілеспрямовано;
- ефективніше прийняття рішень, підвищення рівня самоконтролю.

Оцінювання цих критеріїв здійснюється через спостереження, аналіз життєвих ситуацій, самоопис клієнта, а також через відгуки його соціального оточення.

4. Об'єктивні показники ефективності

Об'єктивне оцінювання передбачає використання діагностичних інструментів, які дають можливість фіксувати зміни в емоційному стані, поведінці або когнітивних установах клієнта.

Основні методи:

- психодіагностичні тести (шкали тривожності, самооцінки, емоційного вигорання, адаптації тощо);
- спостереження за поведінкою клієнта у різних контекстах;
- аналіз виконання вправ, завдань або поведінкових експериментів;
- порівняння результатів "до" і "після" консультативного циклу.

Об'єктивні дані допомагають зберігати наукову достовірність оцінки й роблять результати консультування більш верифікованими.

5. Суб'єктивні показники ефективності

Психологічне консультування спрямоване не лише на зміни, які можна виміряти, а й на *внутрішнє переживання клієнта власного прогресу*.

Суб'єктивні критерії охоплюють:

- рівень задоволеності клієнта процесом консультування;
- відчуття підтримки, прийняття, довіри;
- усвідомлення власних досягнень (“мені стало легше”, “я інакше бачу ситуацію”);
- готовність рекомендувати психологічну допомогу іншим.

Такі дані отримують за допомогою відкритих запитань, інтерв'ю або анкет із суб'єктивними шкалами оцінки (наприклад, “Як ви оцінюєте свої зміни за 10-бальною шкалою?”).

6. Оцінювання процесуальних аспектів консультування

Окрім результатів, важливо оцінювати **якість самого процесу**. Це допомагає консультанту зрозуміти, наскільки ефективною була його взаємодія з клієнтом.

Ключові процесуальні критерії:

- **якість консультативного контакту** – рівень довіри, відкритості, взаємоповаги;
- **дотримання етичних принципів** – конфіденційність, безоцінність, добровільність участі;
- **структурованість сесії** – логічність, послідовність, баланс між слуханням і активними техніками;
- **рефлексивність консультанта** – здатність аналізувати власні реакції й адаптувати стиль взаємодії;
- **глибина опрацювання теми** – наскільки клієнт дійшов до усвідомлення причин проблеми, а не залишився на поверхневому рівні.

Окреслені процесуальні критерії відображають якість самого консультативного процесу як професійної взаємодії, у межах якої реалізуються етичні норми, структурна логіка сесії та рефлексивна позиція фахівця. Вони дозволяють оцінювати не лише кінцевий результат допомоги, а й динаміку її надання, рівень професійної відповідності дій консультанта та глибину опрацювання клієнтського запиту. Для комплексного аналізу ефективності доцільно співвіднести ці показники з когнітивними, емоційними, поведінковими та суб'єктивно-об'єктивними індикаторами, що систематизовано в таблиці 9.2.

Таблиця 9.2.

Основні критерії оцінювання ефективності консультування

Група критеріїв	Зміст	Методи оцінювання	Тип даних
Когнітивні	Зміни у сприйнятті себе, ситуації, інших	Інтерв'ю, аналітичні вправи	Суб'єктивні
Емоційні	Стабілізація емоцій, зменшення тривоги	Тести, самооцінка, спостереження	Комбіновані
Поведенкові	Зміни у діях, способах реагування	Поведінковий аналіз, звіти, спостереження	Об'єктивні
Об'єктивні показники	Тестові результати, контрольні дані	Психодіагностика, динамічний аналіз	Об'єктивні
Суб'єктивні показники	Відчуття клієнта, рівень задоволеності	Анкетування, відкриті питання	Суб'єктивні
Процесуальні	Якість контакту, етика, структура	Супервізія, самоаналіз, записи сесій	Професійні

Критерії оцінювання ефективності консультування формують основу професійного аналізу діяльності психолога. Вони дають можливість бачити не лише кінцевий результат, а й сам процес розвитку клієнта – від усвідомлення проблеми до її конструктивного вирішення. Врахування когнітивних, емоційних, поведінкових, об'єктивних і суб'єктивних показників дозволяє здійснити цілісну оцінку ефективності консультативного процесу, підвищити його якість та сприяти професійному зростанню консультанта.



9.3. Методи оцінювання результатів консультування

Оцінювання результатів психологічного консультування передбачає системний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи. Його головна мета – визначити, наскільки змінився стан, поведінка та рівень саморозуміння клієнта після участі в консультативному процесі. Використання різних методів дає змогу отримати об'єктивну й цілісну картину змін, а також оптимізувати подальшу роботу консультанта.

1. Анкетування клієнтів

Анкетування є одним із найпоширеніших способів отримання зворотного зв'язку від клієнта після завершення певного етапу або всього курсу консультування. Його перевага полягає у можливості зібрати дані про **суб'єктивну оцінку ефективності**: наскільки клієнт задоволений процесом, чи відчуває полегшення, чи спостерігає позитивні зміни.

Анкети можуть містити як **закриті питання** (з використанням шкал оцінювання), так і **відкриті** (які дають змогу клієнтові описати власний досвід).

Приклади запитань для анкетування:

- Чи відчуваєте Ви, що Ваш стан покращився після консультацій?
- Що було для Вас найкориснішим у роботі з консультантом?
- Як Ви оцінюєте рівень довіри у взаємодії з психологом?
- Чи змінилося Ваше ставлення до себе або до інших?
- Чи плануєте Ви продовжити роботу або рекомендувати консультації іншим?

Для підсумкового аналізу відповіді можуть узагальнюватися за середнім балом задоволеності, виявленням ключових тем і частотністю позитивних згадок.

2. Тестові інструменти і шкали змін

Психодіагностичні методики дозволяють кількісно оцінити зміни в емоційному стані, когнітивних установах і поведінкових реакціях клієнта. Їх застосування можливе **на початку, у середині та наприкінці** консультативного процесу для відстеження динаміки.

Типові інструменти:

- **Шкала тривожності Г. Айзенка, Бека або Спілбергера-Ханіна** – вимірює зміни у рівні тривоги та напруги.
- **Опитувальник самооцінки Дембо-Рубінштейн** – дозволяє оцінити зростання впевненості у собі.
- **Шкала життєстійкості Мадді** – виявляє розвиток стресостійкості та адаптаційних ресурсів.
- **Оцінка емоційного вигорання (за методикою Маслач)** – фіксує зміни у стані консультанта або клієнта у процесі роботи.

Шкали змін можуть бути розроблені консультантом індивідуально: наприклад, 10-бальна шкала самопочуття, шкала рівня задоволеності життям або ступеня контролю над емоціями.

Порівняльний аналіз результатів тестів “до” і “після” консультування допомагає визначити ступінь позитивних змін, виявити аспекти, що потребують подальшої роботи, і надати кількісне підтвердження ефективності втручання.

3. Контент-аналіз консультативних записів

Контент-аналіз є **якісним методом** оцінювання, який полягає в системному вивченні змісту консультативних звітів, стенограм або аудіозаписів сесій. Його мета – виявити повторювані теми, зміни у мовленні клієнта, динаміку емоційних станів і проявів усвідомлення.

Під час аналізу звертають увагу на:

- частоту вживання позитивних / негативних емоційних висловлювань;
- зміни у лексичних маркерах (“не можу” → “спробую”, “боюсь” → “можливо”);

- ознаки зростання рефлексії (“я розумію, чому це сталося зі мною”);
- появу нових когнітивних стратегій (“я вирішив діяти інакше”).

Перевага методу – можливість глибокого аналізу змістових зрушень, які не завжди виявляються через кількісні показники. Контент-аналіз може використовуватись як консультантом, так і супервізором для оцінки якості процесу та прогресу клієнта.

4. Структуроване інтерв'ю після завершення сесій

Після завершення циклу консультування консультант проводить **структуроване підсумкове інтерв'ю**, яке дозволяє оцінити суб'єктивний досвід клієнта, перевірити досягнення цілей і сформулювати план подальших дій.

Основні питання інтерв'ю:

1. Як змінилося Ваше самопочуття чи ставлення до ситуації?
2. Які навички або розуміння Ви отримали під час роботи?
3. Чи є ще теми, над якими Ви хотіли б продовжити роботу?
4. Що було для Вас найціннішим у процесі консультування?
5. Як Ви оцінюєте наш спільний досвід співпраці?

Інтерв'ю може бути доповнене короткими шкалами оцінки, щоб поєднати якісну та кількісну інформацію. Результати оформлюються у вигляді короткого аналітичного звіту або карти динаміки змін.

5. Порівняльна динаміка “до / після” консультування

Порівняння стану клієнта до початку роботи і після її завершення є підсумковим етапом оцінювання. Цей метод дозволяє визначити **динаміку змін** у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах, а також оцінити **відповідність результатів поставленим цілям**.

Для аналізу динаміки використовуються:

- повторне тестування за тими самими методиками;
- зіставлення первинних і кінцевих анкетних даних;
- графічні порівняльні таблиці;
- спостереження за поведінкою клієнта у типових ситуаціях.

Порівняльна динаміка «до/після» виступає інтегративним інструментом підсумкового оцінювання результативності консультування, оскільки дозволяє зіставити вихідний і завершальний стани клієнта в ключових сферах психологічного функціонування. Такий аналіз забезпечує не лише фіксацію позитивних змін, а й виявлення зон збереженої вразливості, що потребують подальшого супроводу або корекції. Для наочності й аналітичної точності доцільно використовувати структуровані схеми оцінювання, які відображають динаміку змін у порівняльному форматі (табл. 9.3).

Таблиця 9.3.

Приклад схеми оцінювання динаміки змін

Сфера оцінки	Початковий стан (до)	Завершальний стан (після)	Висновок про зміну
Емоційна	Висока тривожність, напруження	Відчуття спокою, зниження напруги	Позитивна динаміка
Когнітивна	Невизначеність, почуття безпорадності	Усвідомлення ресурсів, упевненість	Формування реалістичних переконань
Поведенкова	Пасивність, уникання дій	Активність, конструктивні рішення	Підвищення адаптивності
Мотиваційна	Низька готовність до змін	Зростання мотивації та відповідальності	Активізація саморозвитку

Порівняльний підхід створює підґрунтя для рефлексивного аналізу як з боку клієнта, так і з боку консультанта, сприяючи усвідомленню досягнутих результатів і меж професійного впливу. Узагальнення отриманих даних дозволяє коригувати індивідуальні плани подальшої підтримки, удосконалювати методичний арсенал і підвищувати доказовість психологічної допомоги. У цьому вимірі динаміка «до/після» постає не лише як інструмент оцінювання, а як ресурс розвитку консультативної практики та професійної відповідальності.

Методи оцінювання результатів консультування повинні поєднувати **наукову точність, етичність і практичну доцільність**. Анкетування, тестування, контент-аналіз, структуровані інтерв'ю й динамічні порівняння дозволяють відтворити цілісну картину впливу консультативного процесу. Поєднання кількісних і якісних методів підвищує достовірність оцінки, а систематичне застосування цих інструментів забезпечує зворотний зв'язок, необхідний для вдосконалення професійної майстерності консультанта.



9.4. Супервізія та експертна оцінка консультативної роботи

Супервізія є невід'ємною складовою професійної діяльності психолога-консультанта, спрямованою на підтримку якості консультативної допомоги, професійне зростання фахівця та профілактику професійного вигорання. Це процес **рефлексивного аналізу консультативної практики під керівництвом більш досвідченого спеціаліста (супервізора)** або в межах професійної групи, метою якого є забезпечення етичних, методичних і психологічних стандартів допомоги.

1. Функції супервізії у забезпеченні якості консультативної діяльності

Супервізія виконує **декілька ключових функцій**, що підсилюють як індивідуальну компетентність консультанта, так і загальну ефективність системи психологічної допомоги:

1. **Підтримувальна функція** – надання консультантові емоційної підтримки, допомога у зниженні напруги, сумнівів, страху помилок.

2. **Освітня (навчальна)** – розвиток професійних навичок через аналіз конкретних кейсів, обговорення альтернативних методів і технік.

3. **Контролююча (якісна)** – перевірка дотримання етичних норм, коректності втручань, відповідності теоретичної моделі завданням консультування.

4. **Рефлексивна** – формування в консультанта здатності до само-спостереження, аналізу власних реакцій, усвідомлення контрперенесення.

5. **Профілактична** – запобігання професійному вигоранню, емоційній ізоляції, втраті емпатії та залученості.

Регулярна супервізія не лише підвищує рівень **етичної відповідальності**, а й підтримує стабільність професійної ідентичності консультанта, формуючи відчуття приналежності до професійної спільноти.

2. Критерії ефективного супервізійного аналізу

Для того щоб супервізія виконувала свої завдання, вона має будуватися на чітких критеріях ефективності.

Основними є:

– **Безпечна атмосфера** – супервізор забезпечує прийняття, довіру, доброзичливість без критики чи осуду;

– **Рівність і партнерство** – взаємодія базується на співробітництві, а не на ієрархії;

– **Структурованість** – супервізійна сесія має чітку логіку: опис випадку → аналіз → рекомендації → підсумки;

– **Рефлексивність** – консультант осмислює не лише дії, а й власні почуття, установки, реакції;

– **Зворотний зв'язок** – супервізор допомагає фахівцеві побачити сильні сторони, зони розвитку, приховані ресурси;

– **Етичність і конфіденційність** – обговорення випадків не порушує права клієнтів і не допускає персоніфікації даних.

Ефективна супервізія сприяє переходу від зовнішньої оцінки до **внутрішньої саморегуляції консультанта**, тобто формуванню внутрішніх професійних стандартів.

3. Структура супервізійного зворотного зв'язку

Зворотний зв'язок у супервізії є центральним інструментом навчання й розвитку консультанта. Він має бути конструктивним, збалансованим і спрямованим на **розвиток, а не оцінку особистості**.

Зворотний зв'язок у супервізійному процесі виступає ключовим механізмом професійного навчання, рефлексії та розвитку консультанта, оскільки забезпечує осмислення досвіду практичної роботи, корекцію професійних дій і підтримку емоційної стійкості. Його ефективність визначається не оцінювальним характером, а розвитковою спрямованістю, балансом між підтримкою та аналітичною вимогливістю. Для систематизації супервізійного аналізу доцільно розглядати зворотний зв'язок у кількох взаємопов'язаних площинах, що відображають емоційний, когнітивний і професійно-поведінковий рівні діяльності консультанта (табл. 9.4).

Таблиця 9.4.

Структура супервізійного зворотного зв'язку за рівнями професійного аналізу

Рівень зворотного зв'язку	Спрямованість аналізу	Приклади аспектів супервізійної оцінки
Емоційний	Розуміння почуттів консультанта під час роботи, відновлення емоційного ресурсу	Виявлення емоційних реакцій на клієнта, обговорення контрперенесення, профілактика виснаження
Когнітивний	Аналіз логіки, технік, гіпотез і формулювання висновків	Оцінка відповідності методів цілей консультування, корекція аналітичних помилок
Професійний (поведінковий)	Розвиток навичок і стратегії професійної взаємодії	Відпрацювання технік, обговорення етики, узгодження консультативного стилю

Представлена структура зворотного зв'язку окреслює багатовимірний характер супервізійної взаємодії, у межах якої поєднуються емоційна підтримка, аналітичне осмислення та розвиток професійних навичок. Така інтеграція дозволяє консультанту не лише коригувати окремі технічні аспекти роботи, а й формувати цілісну професійну позицію, що ґрунтується на усвідомленні власних реакцій, відповідальності та дотриманні етичних стандартів. У результаті супервізійний зворотний зв'язок постає як ресурс безперервного професійного зростання і підтримки якості психологічної допомоги.

Емоційний рівень допомагає консультантові звільнитися від надмірного напруження й зберегти емпатію; **когнітивний рівень** – розвиває аналітичне мислення, уміння бачити причинно-наслідкові зв'язки; **професійний рівень** – сприяє вдосконаленню комунікативної компетентності та методичної гнучкості.

4. Форми супервізійної роботи

1. **Індивідуальна супервізія** – консультант отримує особистий аналіз своєї роботи; підходить для складних випадків.

2. **Групова супервізія** – обговорення випадків кількома спеціалістами, що розширює бачення й сприяє колегіальності.

3. **Пірингова супервізія (рівноправна)** – проводиться між консультантами одного рівня досвіду, що розвиває взаємну підтримку.

4. **Онлайн-супервізія** – сучасний формат, який дозволяє отримувати підтримку дистанційно, дотримуючись конфіденційності та етичних норм.

5. Експертна оцінка консультативної роботи

Паралельно з супервізією застосовується **експертна оцінка**, що виконує функцію зовнішнього контролю якості. Вона може проводитися у межах атестації, сертифікації або внутрішньої перевірки в установі.

Основні критерії експертної оцінки:

- наукова обґрунтованість застосованих методів;
- логічна структура консультативного процесу;
- дотримання професійної етики;
- точність і коректність психологічного висновку;
- результативність для клієнта.

Експертна оцінка не замінює супервізію, а доповнює її, формуючи **систему подвійного контролю якості** – внутрішнього (через рефлексію і супервізію) та зовнішнього (через незалежний аналіз).

Супервізія й експертна оцінка є необхідними механізмами підтримки професійних стандартів у психологічному консультуванні. Вони забезпечують розвиток компетентності, попередження помилок, формування етичної зрілості та підвищення довіри до психологічної допомоги. Завдяки регулярній супервізії консультант не лише вдосконалює техніку, а й поглиблює власне саморозуміння – ключову умову ефективної допомоги іншим.



9.5. Самоаналіз і рефлексивна оцінка консультанта

Рефлексія – це здатність фахівця усвідомлювати власні дії, переживання та установки у процесі професійної діяльності. У психологічному консультуванні вона виступає центральним механізмом професійного зростання, що дозволяє консультантові не лише аналізувати ефективність допомоги клієнтам, а й **підтримувати власну компетентність, етичність і внутрішню рівновагу**.

Самоаналіз є практичним інструментом цієї рефлексії. Через систематичне осмислення свого досвіду консультант розвиває **професійну самосвідомість**, бачить причинно-наслідкові зв'язки між

своїми діями й результатами клієнта, виявляє ресурси і потенційні зони розвитку.

1. Значення самоаналізу для професійного розвитку консультанта

У процесі роботи психолог зіштовхується з різними клієнтами, складними ситуаціями, етичними дилемами, власними емоційними реакціями. Без регулярного рефлексивного аналізу ці фактори можуть призвести до **професійного виснаження, зниження емпатії або втрати об'єктивності**.

Самоаналіз дозволяє:

- відстежувати якість власних рішень і реакцій;
- визначати, наскільки обрані техніки були доречними й ефективними;
- розуміти, як особисті переживання впливають на процес консультування;
- підтримувати баланс між професійною роллю та особистим "Я".

Рефлексія також сприяє **узгодженню внутрішніх цілей консультанта з цілями клієнта**, що є основою автентичності й етичної компетентності фахівця.

2. Методи самооцінки та рефлексивного аналізу

Для систематичного осмислення власної діяльності консультанти використовують різні методи, які можна умовно поділити на **індивідуальні** (самоаналіз) та **групові** (обговорення з колегами, супервізія). Нижче розглянемо ключові індивідуальні форми.

2.1. Щоденник консультанта

Це найпоширеніший і водночас найгнучкіший інструмент рефлексії. Він ведеться регулярно після кожної сесії або серії консультацій і включає короткий опис ситуації, власних дій, емоцій, висновків і планів.

Структура щоденника консультанта може бути такою:

1. Опис контексту зустрічі (тема, запит, етап роботи).
2. Що вдалося / не вдалося у сесії.
3. Які почуття викликала взаємодія з клієнтом.
4. Що було несподіваним або складним.
5. Які уроки я виніс для себе.
6. Що можна було б зробити інакше.

Регулярне ведення щоденника сприяє розвитку **метапізнання**, допомагає фіксувати професійний прогрес і усвідомлювати власні закономірності поведінки.

2.2. Аналітичні карти консультативної роботи

Аналітична карта – це структурований документ, який дозволяє оцінити певну сесію за низкою параметрів:

- чіткість постановки цілей;

- відповідність обраних методів і технік проблематиці клієнта;
- якість контакту;
- рівень емоційної включеності консультанта;
- ефективність зворотного зв'язку;
- дотримання етичних стандартів.

Використання таких карт полегшує самооцінку й надає можливість **порівнювати власну роботу у динаміці**, що особливо корисно у процесі супервізії чи підготовки до атестації.

2.3. Чек-листи професійних дій

Чек-листи застосовуються для **швидкої перевірки** власних дій під час або після консультації. Вони допомагають переконатися, що консультант дотримався необхідних професійних стандартів.

Приклад чек-листа консультанта:

- Чи було створено безпечну атмосферу для клієнта?
- Чи було дотримано принцип конфіденційності?
- Чи були поставлені конкретні цілі сесії?
- Чи було достатньо часу для зворотного зв'язку?
- Чи спостерігалася зміна у стані клієнта після зустрічі?
- Чи не переніс я власних почуттів або суджень у процес консультування?

Заповнення чек-листів після кожної сесії формує **звичку до самоконтролю** й зменшує ризик професійних помилок.

3. Визначення сильних сторін і зон розвитку

Систематичний самоаналіз є ключовим механізмом підтримання професійної компетентності консультанта, оскільки він забезпечує усвідомлення не лише зон розвитку, а й наявних ресурсів і досягнень. Регулярне звернення до структурованої самооцінки сприяє формуванню відповідальної професійної позиції, підвищує чутливість до етичних меж та стимулює безперервне професійне зростання. У таблиці подано орієнтовні параметри, що дозволяють консультанту відстежувати динаміку власної компетентності та планувати подальші кроки розвитку (табл. 9.5).

Таке порівняння допомагає формувати **індивідуальний план професійного вдосконалення**, визначати напрями підвищення кваліфікації й уникати повторення типових помилок.

4. Узгодження власних цілей із результатами клієнта

Одна з найважливіших ознак зрілого консультанта – здатність **відокремлювати власні професійні амбіції від потреб клієнта**, залишаючись при цьому ефективним і залученим. Рефлексія допомагає знайти баланс між тим, що консультант хоче “досягти” у роботі, і тим, що реально потребує клієнт.

Таблиця 9.5.

**Параметри самооцінювання професійної компетентності
психолога-консультанта**

Сфера компетентності	Питання для самооцінки	Можливі індикатори розвитку
Професійні знання	Наскільки я володію теоретичними моделями консультування?	Участь у семінарах, читання фахової літератури
Комунікативні навички	Чи вмію я слухати без оцінювання?	Розвиток активного слухання, рефлексивного відгуку
Етична компетентність	Чи усвідомлюю я межі своєї компетенції?	Звернення по супервізію, відмова від непрофільних запитів
Емоційна стабільність	Як я реагую на критику чи складного клієнта?	Використання технік саморегуляції
Саморефлексія	Чи здатен я бачити закономірності у власних реакціях?	Ведення щоденника, обговорення з колегами

Приклади рефлексивних запитань, які сприяють узгодженню цілей:

- Чи не намагаюся я підштовхнути клієнта до рішення, яке мені здається правильним?
- Чи враховую я індивідуальні межі готовності клієнта до змін?
- Чи відповідає мій стиль роботи рівню автономії клієнта?
- Чи відчуває клієнт, що його позиція почута та поважена?

Таке усвідомлення забезпечує **етичну чистоту консультативних стосунків** і підвищує ефективність допомоги.

Самоаналіз і рефлексія – це не лише інструменти професійного контролю, а **ключ до постійного розвитку консультанта**. Завдяки ним психолог підвищує ефективність роботи, розвиває гнучкість мислення, зберігає емоційний баланс і формує професійну ідентичність. Впровадження регулярних рефлексивних практик – щоденників, аналітичних карт, чек-листів – створює умови для усвідомленої, якісної та відповідальної консультативної діяльності.



9.6. Етичні аспекти оцінювання

Оцінювання ефективності психологічного консультування передбачає роботу з особистою інформацією, аналіз емоційних реакцій клієнта та результатів взаємодії, що робить цей процес надзвичайно чутливим в етичному вимірі. Основним завданням консультанта є забезпечення того, щоб процес оцінювання не порушував гідність,

автономію та конфіденційність клієнта, а також не створював ситуацій психологічного тиску чи нерівності.

Етичне оцінювання спирається на фундаментальні принципи професійної етики – **добровільність, конфіденційність, відповідальність, компетентність і доброзичливість**. Ці принципи регламентують як зміст оцінювання, так і його форми, запобігаючи перетворенню оцінки на інструмент контролю чи впливу.

1. Збереження конфіденційності при зборі відгуків

Під час аналізу ефективності консультування часто використовуються **анкетування клієнтів, тести, відгуки або записи сесій**, що містять конфіденційні дані. Тому консультант зобов'язаний:

- отримати **інформовану згоду клієнта** на використання інформації в аналітичних чи навчальних цілях;
- **анонімізувати** будь-які персональні дані (імена, місце роботи, деталі приватного життя);
- зберігати записи у **захищених форматах**, з обмеженим доступом;
- утримуватися від обговорення результатів оцінювання поза межами професійного середовища (окрім супервізійних сесій чи колегіальних нарад).

Недотримання цих вимог може не лише порушити професійну етику, а й підірвати довіру до консультанта та самої психологічної служби.

2. Уникнення оцінного тиску

Оцінювання не повинно перетворюватися на **змагання чи експертну перевірку** клієнта. Його мета – не судження, а зворотний зв'язок, який допомагає усвідомити динаміку особистісних змін.

Для уникнення оцінного тиску консультант повинен:

- пояснити клієнтові, **з якою метою проводиться оцінювання** і які його результати;
- не інтерпретувати отримані дані у формі “успіху” чи “невдачі”, а в термінах **прогресу, розвитку, динаміки**;
- утримуватися від будь-яких **порівнянь між клієнтами**;
- визнавати, що **зміни можуть бути індивідуальними**, і не всі з них проявляються одразу.

Оцінювання повинно бути **підтримувальним процесом**, що зміцнює віру клієнта у власні ресурси, а не підриває її.

3. Баланс між професійною відповідальністю і доброзичливістю

Психолог-консультант має поєднувати об'єктивність і людяність, зберігаючи баланс між аналітичною точністю і підтримувальним ставленням до клієнта. Це означає:

- **говорити про результати відкрито, але делікатно**, уникаючи різких оцінних суджень;

- не нав'язувати власне бачення “успіху”, а підтримувати клієнта у його власному темпі розвитку;
- **зберігати професійну дистанцію**, не переходячи в роль “друга” чи “наставника”, щоб уникнути зміщення меж;
- при виявленні недостатньої динаміки – **не звинувачувати клієнта**, а аналізувати умови процесу, методи, контекст.

Професійна відповідальність консультанта полягає не лише у здатності оцінити результати, а й у вмінні зробити це так, щоб **оцінка стала ресурсом для подальшої роботи, а не джерелом сорому чи опору**.

4. Етичні ризики в процесі оцінювання

Порушення етичних принципів під час оцінювання може проявлятися у таких формах:

- **надмірна деталізація відгуків** клієнта, що розкриває приватну інформацію;
- **маніпулятивне використання оцінки** для впливу на поведінку клієнта (“ви не стараєтеся достатньо”);
- **непрофесійне поширення результатів** серед колег без згоди клієнта;
- **емоційне вигорання консультанта**, що впливає на об'єктивність оцінки;
- **етичний релятивізм**, коли консультант виправдовує неетичні дії “потребами практики”.

Для запобігання цим ризикам важливо впроваджувати **етичний супровід оцінювання** – супервізійні обговорення, стандарти оформлення результатів, процедури захисту даних.

Етичні аспекти оцінювання є гарантією **професійної зрілості та людяності консультанта**. Вони забезпечують прозорість, довіру і партнерські відносини між фахівцем і клієнтом. Дотримання принципів конфіденційності, добровільності, недискримінаційності та доброзичливості створює умови, за яких оцінювання перетворюється не на контроль, а на **інструмент розвитку і підтримки**.



9.7. Інтеграція результатів оцінювання у професійний розвиток

Результати оцінювання ефективності консультування мають не лише діагностичне, а й **розвивальне значення**. Їх інтеграція у систему професійного становлення консультанта дає змогу перетворити оцінку з формальної процедури на **інструмент самовдосконалення, навчання і зростання компетентності**.

Оцінювання, проведене етично й системно, стає основою для побудови індивідуальної траєкторії розвитку фахівця, удосконалення його практичних навичок, розширення методичного арсеналу та підвищення якості надання психологічної допомоги.

1. Використання даних оцінки для вдосконалення консультативної практики

Рефлексивний аналіз отриманих результатів дозволяє консультанту:

- виявити **ефективні стратегії та техніки**, які дали найкращі результати для клієнтів;
- визначити **методи, що потребують удосконалення або переосмислення**;
- осмислити динаміку професійного розвитку за певний період;
- оновити особисті стандарти професійної роботи.

Дані оцінювання можуть бути використані для планування змін у власному підході, зокрема:

- покращення **структури консультативної сесії** (оптимізація часу, глибина діалогу, завершення роботи);
- коригування **вибору методів залежно від типу клієнта чи запиту**;
- формування **нових стратегій емпатійного впливу** без перевантаження власних ресурсів;
- розширення **репертуару технік** завдяки навчанню або супервізії.

Таким чином, оцінювання перетворюється на **зворотний зв'язок для вдосконалення професійної діяльності**, що забезпечує поступове зростання якості надання психологічних послуг.

2. Відображення результатів у звітах, портфоліо та навчальних кейсах

В освітньо-професійній підготовці консультантів важливим компонентом є **документальне фіксування результатів діяльності**. Це не лише підтвердження досвіду, а й форма аналітичної рефлексії.

Основні форми інтеграції результатів оцінювання:

- **Звіт про консультативну практику**. Містить опис цілей, методів, етапів роботи, аналіз ефективності та висновки щодо професійного зростання.
- **Портфоліо консультанта**. Включає приклади проведених консультацій, супервізійних висновків, відгуки клієнтів, сертифікати підвищення кваліфікації, аналітичні таблиці результатів.
- **Навчальні кейси**. На основі власного досвіду консультант може створювати навчальні приклади для студентів або колег. У таких кейсах важливо показати не лише успіхи, а й труднощі, а також шляхи їх подолання.

Така документальна рефлексія сприяє підвищенню рівня

усвідомленості, професійної відповідальності та розвитку професійної культури консультанта.

3. Роль оцінювання в системі підвищення кваліфікації консультанта

Оцінювання ефективності діяльності є важливим елементом у системі **постійного професійного розвитку (Continuous Professional Development – CPD)**. Воно дозволяє визначати актуальні освітні потреби та спрямовувати зусилля на формування необхідних компетентностей.

Основні напрями використання результатів оцінки у підвищенні кваліфікації:

- участь у семінарах, тренінгах та програмах післядипломної освіти відповідно до виявлених запитів;
- проходження регулярної **супервізії та інтервізії**;
- участь у професійних спільнотах, конференціях, круглих столах;
- розробка та впровадження власних програм і методичних матеріалів;
- використання результатів самооцінки як підстави для планування кар'єрного зростання.

Систематичне оновлення знань і навичок, засноване на результатах оцінювання, підтримує **професійну гнучкість, здатність до інновацій і стійкість консультанта до професійних викликів**.

4. Взаємозв'язок між оцінюванням, супервізією та професійною рефлексією

Процеси оцінювання, супервізії та рефлексії утворюють **єдину систему зворотного зв'язку**, яка спрямована на підтримання високого рівня професійної якості.

- **Оцінювання** фіксує результати роботи.
- **Супервізія** забезпечує аналітичну підтримку й професійне осмислення цих результатів.
- **Рефлексія** допомагає інтегрувати отримані висновки у власну практику.

Завдяки цьому консультант формує стійку установку на **безперервне самовдосконалення**, що є показником професійної зрілості.

Інтеграція результатів оцінювання у професійний розвиток є **ключовою умовою зростання ефективності психологічного консультування**. Ретельно проаналізовані дані дозволяють перетворити будь-який досвід – успішний чи складний – на навчальний ресурс, зміцнюють професійну ідентичність консультанта, сприяють формуванню його індивідуального стилю роботи.

Таким чином, оцінювання перестає бути кінцевою ланкою процесу і стає **невід'ємним елементом постійного професійного розвитку**, що забезпечує стабільність, якість і гуманістичний характер консультативної практики.



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. У чому полягає різниця між об'єктивним і суб'єктивним оцінюванням результатів консультування?
2. Як забезпечити баланс між професійною відповідальністю консультанта і правом клієнта на автономію?
3. Чи може оцінювання ефективності психологічної допомоги бути повністю неупередженим?
4. Які етичні дилеми виникають під час збору відгуків від клієнтів?
5. Наскільки доцільно використовувати стандартизовані методики оцінки у гуманістично орієнтованому консультуванні?
6. Як результати оцінювання можуть впливати на самооцінку консультанта і його професійну мотивацію?
7. Чи існують ризики надмірної аналітичності у процесі оцінювання, які можуть зменшувати автентичність консультативних стосунків?
8. У чому полягає різниця між супервізійним аналізом і самоаналізом ефективності роботи консультанта?
9. Які форми зворотного зв'язку від клієнта є найбільш ефективними та етично безпечними?

Кейс-практикум

Кейс 1. “Невдоволений клієнт”. Після кількох зустрічей клієнт заявив, що не бачить змін і вважає консультації неефективними. Консультант відчуває професійне розчарування та сумнів у власних навичках.

Запитання для обговорення:

- Як можна коректно провести аналіз цієї ситуації?
- Які методи самооцінки або супервізії доцільно застосувати?
- Як уникнути проєкції власних емоцій на клієнта?

Кейс 2. “Етична дилема при зворотному зв'язку”. Під час збору відгуків клієнт просить не передавати дані про його сесії навіть в анонімній формі. Консультант проводить внутрішню оцінку роботи, але без клієнтського відгуку відчуває, що дані неповні.

Запитання:

- Як діяти, щоб не порушити принцип конфіденційності?
- Які альтернативні індикатори ефективності можна використати?

Кейс 3. “Рефлексивна пастка”. Психолог надмірно аналізує свої дії, переживає, що робить помилки, і через це втрачає спонтанність у роботі.

Запитання:

- Де межа між конструктивною рефлексією і самокритикою?
- Як відновити професійний баланс і впевненість у собі?

Кейс 4. “Супервізор і консультант: різні бачення ефективності”. Під час супервізії консультант вважає сесію вдалою, однак супервізор відзначає поверховість аналізу.

Запитання:

- Як знайти компроміс між самооцінкою і зовнішньою експертною думкою?
- Які стратегії співпраці у таких випадках будуть конструктивними?

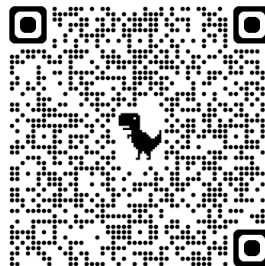
Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

1. Що означає поняття “ефективність психологічного консультування”?
2. Які існують основні критерії оцінювання результативності консультативного процесу?
3. Які методи збору інформації використовуються для оцінювання змін у клієнта?
4. У чому полягає роль супервізії у процесі оцінювання?
5. Назвіть основні принципи етичного оцінювання.
6. Як консультант може використовувати результати оцінки у власному професійному розвитку?
7. Які ризики виникають при порушенні конфіденційності під час оцінювання?
8. Які інструменти допомагають у самооцінці професійної діяльності?
9. Як забезпечити баланс між аналітичним підходом і гуманістичними цінностями у консультуванні?

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 9:



Самостійна робота та ресурси

А. «Цілі → індикатори → КРІ» (індивідуально)

1. Завдання. Для обраного кейсу сформулювати 3 цілі консультування та перевести їх в операційні індикатори (когнітивні/емоційні/поведенкові) з КРІ та порогами успіху.
2. Артефакт. .docx (1 стор.), таблиця «Ціль–Індикатор–Метод вимірювання–КРІ–Поріг».
3. Примітка. Узгодити з 9.1–9.2; етичні обмеження – 9.6.

В. «Шкала змін 0–10 + інструкція» (індивідуально)

1. Завдання. Розробити 10-бальну суб'єктивну шкалу для клієнта (3 домени: настрої, контроль, функціонування) з прикладами якорів для 0/5/10.
2. Артефакт. .pdf (1 стор.) для друку на А5.
3. Примітка. Посилання: 9.2 (суб'єктивні критерії), 9.6 (інформована згода).

С. «Міні-протокол до/після» (індивідуально)

1. Завдання. Скласти протокол оцінювання «до/після» на 4 тижні: які тести/шкали, коли проводимо, хто фіксує, як агрегуємо.
2. Артефакт. .docx (1–1,5 стор.), таймлайн + таблиця.
3. Примітка. Узгодити з 9.3 (методи), 9.2 (об'єктивні/процесуальні критерії).

Д. «Анкета клієнтської задоволеності» (індивідуально)

1. Завдання. Створити 12–15 пунктів: 10 закритих (Likert), 2–5 відкритих, + блок інструкції та конфіденційності.
2. Артефакт. .docx (1 стор.) + .pdf (форма).
3. Примітка. Посилання: 9.3 (анкетування), 9.6 (конфіденційність).

Е. «Етичний чек-лист оцінювання» (індивідуально/пара)

1. Завдання. Описати алгоритм етичного збору даних: згода, анонімізація, зберігання, доступ, обмеження.
2. Артефакт. .docx (0,5–1 стор.), блок-схема (.png).
3. Примітка. Посилання: 9.6 (етика), додайте формулювання згоди.

Ф. «Супервізійний розбір» (пара)

1. Завдання. Взяти умовний кейс (без персональних даних) і підготувати 1-стор. супервізійний запит + 10–12 пунктів зворотного зв'язку (емоційний/когнітивний/поведінковий рівні).
2. Артефакт. .docx (1 стор.).
3. Посилання. 9.4 (супервізія), 9.2 (процесуальні критерії).

Г. «Аналітичний дашборд “Динаміка змін”» (індивідуально)

1. Завдання. Змодельювати дані 5 клієнтів (по 4 вимірювання кожному) для 3 шкал і побудувати графіки «до/після», середні, SD.

2. Артефакт. .xlsx (з формулами) або .pdf (графіки + короткий висновок на 5–7 речень).

3. Примітка. Посилання: 9.3 (порівняльна динаміка), 9.2 (об'єктивні/суб'єктивні).

Н. «Аналітичний звіт за кейсом» (індивідуально)

1. Завдання. Написати стислий звіт (структура: запит → цілі → методи оцінювання → дані → висновки → рекомендації), додати 1 таблицю і 1 графік.

2. Артефакт. .docx (1–1,5 стор.).

3. Примітка. Посилання: 9.1, 9.2, 9.3; формат звіту – 9.6 (коректна мова).

І. «ІПР професійного розвитку (CPD)» (пара)

1. Завдання. На основі результатів оцінювання сформулювати індивідуальний план CPD на 3 місяці: 3 цілі, заходи, метрики успіху, джерела супервізії.

2. Артефакт. .docx (1 стор.), таблиця «Ціль–Активність–Метрика–Термін–Ресурси».

3. Посилання. 9.7 (інтеграція результатів), 9.4 (супервізія).

Ј. «Матриця критеріїв для різних підходів» (індивідуально)

1. Завдання. Побудувати матрицю оцінювання (рядки: підходи – клієнтоцентр., КПТ, системний; колонки: когнітивні/емоційні/поведенкові/процесуальні/етичні ризики) з прикладами індикаторів.

2. Артефакт. 1 слайд .pptx або .pdf.

3. Примітка. Посилання: 9.2 (критерії), 9.6 (етика).

Вимоги до оформлення

1. Шрифт TNR 14, інтервал 1,5; без персональних даних у прикладах.

2. У тексті – перехресні посилання: «див. 9.1–9.7», «Табл. 9.1–9.3».

3. Іменування файлів: SR9_<літера>_Прізвище_Група.ext.

Оцінювання (100 балів)

1. Практичність і застосовність (чіткі індикатори, робочі кроки): 35

2. Точність і узгодженість (з 9.1–9.7 + етичні норми): 25

3. Структура і ясність (логіка, лаконізм, візуалізація): 20

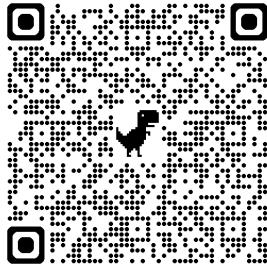
4. Оформлення (вимоги до макету, коректність посилань): 10

5. Етична коректність (конфіденційність, інформована згода): 10

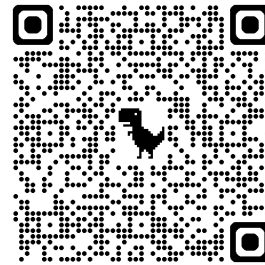
Поріг за кожне подане завдання – 60%.

QR-коди

**QR-код на презентацію
«Оцінювання ефективності
консультування»**



**QR-код
на Додатки
до розділу 9**



Перелік рекомендованих джерел: [12], [28], [31], [56], [60], [65], [77], [91], [97], [102], [108], [112], [115], [118], [42], [25], [52].

Розділ 10



САМОРОЗВИТОК І ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

*«Найважчим тягарем, який несе дитина,
є непрожите життя її батьків».*

– Карл Г. Юнг (пер. авт.; нім. оригінал)



Ключові поняття:

Професійне становлення, саморозвиток, професійна ідентичність, самоактуалізація, рефлексія, резильєнтність, саморегуляція, супервізія, профілактика вигорання, духовно-моральні цінності, професійна культура, індивідуальний план розвитку, життєвий смисл.



10.1. Поняття та етапи професійного становлення консультанта

Професійне становлення психолога-консультанта – це тривалий і динамічний процес, який охоплює не лише опанування знань і методів, а й **формування професійної ідентичності, внутрішньої позиції, світоглядних цінностей і стилю взаємодії з клієнтом**. Цей процес поєднує особистісний розвиток, навчання, досвід, рефлексію та інтеграцію професійних ролей.

Психологічна зрілість консультанта не зводиться до кількості знань або стажу роботи – вона відображає **глибину саморозуміння, стабільність цінностей, відповідальність за власний вплив на клієнта та суспільство**.

1. Професійна ідентичність як інтеграція особистісного та соціального “Я”

Професійна ідентичність – це усвідомлене поєднання власних особистісних якостей, цінностей і компетентностей з вимогами професії. Вона формується на стику внутрішніх мотивацій і зовнішніх стандартів діяльності, забезпечуючи гармонію між тим, “ким я є” і “ким я стаю як фахівець”.

Ідентичність консультанта включає три основні компоненти:

1. **Когнітивний** – знання про професію, її функції, етичні норми, методи.

2. **Емоційно-ціннісний** – емоційна залученість, емпатія, почуття професійного сенсу.

3. **Поведенковий** – конкретні дії, навички, стиль консультування, взаємодія з клієнтами та колегами.

Професійна ідентичність є результатом не лише освіти, а й **самопізнання, досвіду і рефлексії**, вона змінюється протягом життя під впливом професійних і особистісних криз, нових знань і соціальних умов.

2. Етапи розвитку консультанта

Процес професійного становлення зазвичай проходить через кілька основних етапів. Кожен з них має свої психологічні завдання, домінуючі мотиви й особливості стилю роботи.

Для цілісного розуміння професійного становлення консультанта доцільно розглядати його як поетапний процес, у межах якого змінюються не лише рівень знань і навичок, а й структура професійної ідентичності, стиль взаємодії з клієнтом та ступінь етичної автономії. Кожен етап розвитку відображає специфічне поєднання психологічних завдань, мотиваційних орієнтацій і ресурсних потреб, що визначають характер професійної поведінки та способи саморегуляції фахівця (табл. 10.1).

Таблиця 10.1.

Етапи професійного становлення психолога-консультанта: характеристики, особливості та ресурсні потреби

Етап	Провідна характеристика	Типові особливості	Ключові потреби / ресурси
Адаптаційний (навчально-початковий)	Засвоєння ролі консультанта	Висока тривожність, прагнення діяти “правильно”, залежність від викладачів або супервізора	Підтримка, навчання, позитивне підкріплення
Становлення	Формування власного стилю роботи	Пошук ефективних методів, інтерес до експериментів, критичне ставлення до авторитетів	Супервізія, рефлексія, обмін досвідом
Майстерність	Інтеграція знань і досвіду	Зростання впевненості, інтуїтивне використання технік, гнучкість у спілкуванні	Професійна спільнота, самонавчання
Професійна зрілість	Стабільна ідентичність і етична автономія	Гуманістична спрямованість, внутрішній спокій, здатність до менторства	Супервізорство, самоосвіта, духовний розвиток

Подана модель етапів професійного становлення підкреслює, що розвиток консультанта має нелінійний характер і супроводжується періодами стабілізації, переосмислення та професійного оновлення. Повернення до адаптаційних або пошукових фаз у моменти змін контексту, нових професійних викликів чи особистісних криз є не ознакою регресу, а свідченням живої, рефлексивної професійної позиції. Саме безперервне поєднання досвіду, супервізійної підтримки та особистісної рефлексії забезпечує інтеграцію професійної майстерності, етичної зрілості й гуманістичної спрямованості діяльності консультанта.

3. Психологічні особливості кожного етапу

1. **На етапі адаптації** головне завдання – подолати невпевненість, засвоїти роль консультанта, навчитися бачити клієнта як суб'єкта, а не як “проблему”.

2. **На етапі становлення** виникає потреба в пошуку власного стилю, розвитку професійної інтуїції, поєднанні теорії з практикою.

3. **На етапі майстерності** консультант досягає внутрішньої свободи, може ефективно поєднувати різні підходи, використовує гнучку рефлексію.

4. **На етапі зрілості** фахівець діє з позиції мудрості – його діяльність стає більш філософською, він передає досвід іншим, бере участь у формуванні професійних стандартів.

4. Механізми переходу між етапами

Перехід між етапами не є автоматичним – він потребує **внутрішніх зусиль, навчання та рефлексії**. Основні механізми професійного зростання консультанта:

– **Навчання та підвищення кваліфікації.** Освоєння нових напрямів, технік, моделей роботи.

– **Практичний досвід.** Регулярна консультативна діяльність формує професійне мислення, інтуїцію, навички прийняття рішень.

– **Супервізія та інтервізія.** Дають можливість обговорювати складні випадки, отримувати підтримку і конструктивний зворотний зв'язок.

– **Рефлексія.** Осмислення власних дій, помилок, почуттів і установок; розвиток здатності до самооцінки й усвідомлення професійних меж.

– **Саморегуляція.** Вміння підтримувати власний емоційний баланс і внутрішню стабільність.

Професійне становлення консультанта – це **поетапний процес особистісного зростання, етичного дозрівання і розширення компетентності**. Від студента, який шукає правильні відповіді, консультант поступово переходить до ролі зрілого фахівця, здатного не лише допомагати іншим, а й бути опорою для колег, наставником і носієм професійних цінностей.



10.2. Саморозвиток як основа професійної компетентності

Саморозвиток психолога-консультанта – це цілеспрямований і безперервний процес розширення знань, навичок і особистісних ресурсів, що забезпечує здатність надавати якісну, етично вивірену допомогу. Він інтегрує внутрішню роботу над собою (усвідомлення мотивів, цінностей, меж) із зовнішньою (освіта, практика, супервізія), перетворюючи професійну діяльність на траєкторію довготривалого зростання.

1. Взаємозв'язок особистісного та професійного зростання

Професійні компетентності консультанта спираються на особистісні якості – емпатію, рефлексивність, відповідальність, емоційну стійкість. Зміни у власному “Я” прямо впливають на якість консультативної взаємодії:

- **Особистісна зрілість** → стабільні професійні межі, етична автономія.
- **Рефлексивність** → точніші гіпотези, гнучкість методів.
- **Емоційна саморегуляція** → надійність у кризових випадках.
- **Ціннісна визначеність** → автентичність і довіра в стосунку “консультант–клієнт”.

Таким чином, саморозвиток – не додаток до професії, а її **внутрішній механізм**, що забезпечує узгодженість знань, навичок і особистісної позиції.

2. Види саморозвитку консультанта

Когнітивний. Розширення теоретичної бази та методичного арсеналу; критичне мислення щодо підходів, інтеграція міждисциплінарних знань.

Емоційно-особистісний. Поглиблення саморозуміння, опрацювання власних патернів реагування, розвиток стресостійкості й резильєнтності.

Духовно-ціннісний. Усвідомлення життєвих смислів, гуманістичних орієнтирів, етичних настанов; формування внутрішньої опори.

Соціально-комунікативний. Розвиток навичок взаємодії, фасилітації, співпраці в професійних спільнотах; культура зворотного зв'язку.

Професійна зрілість психолога-консультанта формується через системний і багатовимірний саморозвиток, який виходить за межі накопичення знань і охоплює трансформацію особистісних, ціннісних та соціально-комунікативних аспектів професійної діяльності. Такий розвиток забезпечує здатність фахівця залишатися гнучким у змінних умовах, підтримувати етичну цілісність і зберігати ресурсну позицію у взаємодії з клієнтами та професійною спільнотою (табл. 10.2).

Таблиця 10.2.

Види саморозвитку та їхні індикатори у практиці

Вимір саморозвитку	Ключові цілі	Приклади індикаторів у роботі
Когнітивний	Оновлення знань, методична гнучкість	Аргументований вибір підходів; поєднання технік залежно від запиту
Емоційно-особистісний	Саморегуляція, зріла емпатія	Стабільність у кризах; відсутність захисного порадиництва; чутливість без злиття
Духовно-ціннісний	Етична цілісність, смислова опора	Конгруентність слів і дій; стійке дотримання меж і принципу “не нашкодь”
Соціально-комунікативний	Партнерські стосунки, професійне середовище	Конструктивний зворотний зв'язок; участь у супервізіях/інтервізіях; ефективна фасилітація

Узагальнені виміри саморозвитку відображають цілісну модель професійного зростання консультанта, де когнітивна компетентність поєднується з емоційною зрілістю, ціннісною стабільністю та соціальною включеністю. Систематичне відстеження індикаторів у практиці дозволяє своєчасно виявляти зони розвитку, коригувати професійний стиль і запобігати виснаженню. Такий підхід перетворює саморозвиток на безперервний процес професійної самоорганізації, що підтримує якість допомоги, довіру клієнтів і стійкість фахівця в довгостроковій перспективі.

3. Технології саморозвитку

Рефлексивні щоденники. Після кожної сесії – короткі записи: контекст, що вдалося/було складним, власні емоції, уроки, плани корекції. Формує метапізнання, відстежує професійні патерни, підтримує етичну прозорість.

Арт- і тілесні практики. Малювання емоційних станів, метафоричні карти, тілесні сканування, дихальні вправи. Дають доступ до неусвідомленого, відновлюють ресурс, підвищують чутливість до невербальних сигналів.

Психоедукаційні тренінги. Тематичні модулі (кризові інтервенції, травмоінформованість, робота з дитячо-батьківськими взаєминами, медіація). Підсилюють конкретні компетентності та оновлюють інструментарій.

Коучинг. Структурована робота з цілями професійного розвитку (цілі–показники–кроки–терміни). Підвищує відповідальність за траєкторію зростання і надає зовнішню підтримку змін.

Запропоновані технології саморозвитку утворюють цілісну, багаторівневу систему професійної підтримки консультанта, що поєднує рефлексивний, ресурсно-відновлювальний, навчально-методичний та

цілеспрямовано-планувальний виміри. Їх інтеграція у щоденну практику дозволяє не лише підвищувати якість інтервенцій, а й підтримувати етичну цілісність, професійну гнучкість і стійкість у роботі з емоційно насиченими запитами (табл. 10.3).

Таблиця 10.3.

Технології саморозвитку: мета – формат – результат

Технологія	Мета	Формат	Очікуваний результат
Рефлексивний щоденник	Усвідомлення дій і реакцій	10–15 хв після сесії	Точніші інтервенції; зниження повторюваних помилок
Арт/тілесні практики	Відновлення ресурсу	2–3 рази на тиждень	Емоційна стійкість; тілесна заземленість
Психоедукаційні тренінги	Оновлення компетентностей	Квартальні модулі	Розширення методів; впевненість у складних випадках
Коучинг	План розвитку і реалізація	1–2 сесії/міс	Конкретні кроки, вимірювані показники (CPD)

Систематичне застосування зазначених форматів перетворює саморозвиток на керований процес професійного зростання, у якому усвідомлення власних реакцій поєднується з плануванням компетентнісних змін і регулярним відновленням ресурсів. Такий підхід сприяє формуванню стабільної професійної ідентичності, зменшує ризик вигорання та забезпечує довготривалу якість психологічної допомоги в умовах високої емоційної й соціальної динаміки.

4. Самоактуалізація як провідний мотив діяльності консультанта

Самоактуалізація – прагнення реалізувати потенціал, жити у згоді з власними цінностями та смислами. Для консультанта це означає:

- **Автентичність у професійній ролі.** Відмова від шаблонів, живий, людяний контакт із клієнтом.
- **Відповідальність за вплив.** Усвідомлення наслідків інтервенцій, готовність переглядати підходи.
- **Горизонт зростання.** Постійне навчання, дослідницька позиція, інтерес до нових практик.
- **Служіння цінностям професії.** Пріоритет людської гідності, безпеки, розвитку над власною амбіцією.

Самоактуалізований консультант працює не “на техніках”, а на **цілісності**: особистісна зрілість → етична стійкість → професійна ефективність. Саме ця послідовність гарантує стійкий терапевтичний альянс і тривалі результати для клієнта.

Саморозвиток – опорна конструкція професійної компетентності консультанта. Поєднання когнітивного оновлення, емоційної

саморегуляції, ціннісної визначеності та комунікативного зростання забезпечує цілісність фахівця й якість допомоги. Технології саморозвитку – від щоденника до коучингу – є не разовими акціями, а **системою підтримки** професійного життя, у центрі якої – самоактуалізація як джерело мотивації та сенсу.



10.3. Професійна ідентичність і рефлексія

Професійна ідентичність психолога-консультанта – це інтегрований образ “Хто я як фахівець?”, що поєднує знання, цінності, етичні норми, стиль взаємодії та усвідомлену відповідальність за вплив на клієнта й спільноту. Вона формується на перетині особистісного досвіду та соціально-професійних очікувань і проявляється у стабільності професійної позиції, здатності приймати обґрунтовані рішення й підтримувати терапевтичний альянс.

1. Поняття професійної ідентичності у психологічному консультуванні

Ідентичність консультанта має три взаємопов’язані виміри:

- **Когнітивний** – уявлення про предмет і межі професії, теоретичні орієнтації, робочі моделі допомоги.
- **Емоційно-ціннісний** – мотивація “допомагати без шкоди”, емпатія, прийняття, відданість етичним принципам.
- **Поведінковий** – конкретні навички, стиль комунікації, способи прийняття рішень, управління межами та відповідальністю.

Зріла ідентичність забезпечує внутрішню узгодженість: консультант діє відповідно до проголошених принципів, а вибір технік і втручань відповідає заявленій теоретичній рамці.

2. Фактори формування: освіта, досвід, середовище, цінності

Формування професійної ідентичності консультанта відбувається у взаємодії індивідуальних і соціальних детермінант, де освіта, досвід, професійне середовище та ціннісні орієнтири утворюють цілісну систему розвитку. Усвідомлене культивування цих чинників забезпечує узгодженість між теоретичними засадами, практичними рішеннями та етичною позицією фахівця, підсилюючи його стійкість і відповідальність у складних консультативних контекстах (табл. 10.4).

Системна підтримка зазначених факторів дозволяє уникати фрагментарності професійного зростання та запобігає ризикам ригідності, еклектики й етичних відхилень. Інтеграція навчання, рефлексії, колегіальної взаємодії та ціннісної осмисленості формує конгруентну професійну позицію, що підвищує якість допомоги, довіру клієнтів і довготривалу ефективність консультативної практики.

Таблиця 10.4.

Ключові фактори формування професійної ідентичності

Фактор	Що формує	Типові прояви в практиці	Ризики за відсутності розвитку
Освіта (базова й післядипломна)	Теоретичний каркас, етична грамотність, методичний інструментарій	Узгодженість підходів і технік, аргументованість рішень	Еклектика без рамки, суперечливі інтервенції
Практичний досвід	Інтуїція дії, відчуття меж, професійна впевненість	Адаптивність, адекватність глибини втручань	Ригідність або імпульсивність, повторення помилок
Професійне середовище (супервізія, інтервізія, спільноти)	Норми, мова професії, культура зворотного зв'язку	Етична витримка, навички колегіальної співпраці	Замкненість, нормалізація неетичних практик
Особисті цінності	Смислова опора, гуманістична орієнтація	Конгруентність, автентичність у контакті	Внутрішні суперечності, виснаження
Соціальний контекст	Чутливість до культурних і правових рамок	Мультикультурна компетентність, інклюзивність	Стереотипізація, етичні порушення

3. Роль рефлексії у самопізнанні та прийнятті професійної ролі

Рефлексія – механізм, що забезпечує перетворення досвіду на професійну мудрість. Вона охоплює:

- **Самоспостереження під час сесії** (внутрішня позиція “метанаглядача”: що я відчуваю/думаю/роблю зараз і як це впливає?).
- **Післясесійний аналіз** (що спрацювало, що було передчасним, що потребує корекції).
- **Регулярну супервізію/інтервізію** (зовнішнє дзеркало для власних сліпих зон).

Функції рефлексії у становленні ролі консультанта:

1. **Уточнення професійних меж** (що входить у мою компетенцію, а що – зона перенаправлення).
2. **Попередження контрперенесення** (усвідомлення власних тригерів, що впливають на нейтральність).
3. **Консолідація стилю** (узгодження технік із цінностями та теоретичною рамкою).
4. **Розвиток етичної чутливості** (помічати дилеми до того, як вони стануть порушеннями).

4. Вплив етичних норм і внутрішніх переконань на самовизначення консультанта

Етичні норми (конфіденційність, інформована згода, “не нашкодь”, повага до автономії клієнта) задають **зовнішні правила**, а внутрішні переконання – **внутрішній компас**. Їхня узгодженість створює цілісність ідентичності.

– **Коли норми й переконання узгоджені:** консультант діє стабільно, передбачувано, довірливо; границі чіткі, рішення – прозорі.

– **Коли виникає розрив** (напр., сильне “рятівництво” всупереч автономії клієнта): підвищуються ризики етичних помилок, вигорання, втрати професійної позиції.

Практичні індикатори етичної інтегрованості:

- послідовність дій у складних випадках;
- готовність документувати рішення та їхні підстави;
- звернення по супервізію за наявності дилем;
- вміння пояснити клієнтові логіку меж і відповідальності.

5. Модель розвитку ідентичності через рефлексивні цикли

Розвиток ідентичності можна описати як повторюваний цикл: **подія/випадок → усвідомлення реакцій → співвіднесення з цінностями й нормами → вибір стратегії → дія → зворотний зв'язок (клієнт/супервізор) → інтеграція уроків у стиль**. Кожне проходження циклу зміцнює відчуття професійного “Я”, зменшує ригідність, підвищує етичну чутливість і методичну гнучкість.

Професійна ідентичність консультанта – це не титул і не набір технік, а **динамічна система узгоджених знань, цінностей і дій**, яка зростає через досвід, рефлексію та етичну практику. Розвиваючи рефлексивність і підтримуючи узгодженість між етичними нормами та внутрішніми переконаннями, консультант формує стійку професійну позицію, що забезпечує якість допомоги, довіру клієнтів і власну психологічну витримку.



10.4. Емоційна стійкість і профілактика професійного вигорання

Професійна діяльність психолога-консультанта належить до допоміжних професій із високою емоційною залученістю. Щоденний контакт із переживаннями клієнтів, відповідальність за якість допомоги та необхідність швидко приймати етичні рішення створюють підвищене навантаження на емоційну сферу консультанта. Тому розвиток **емоційної стійкості** та запобігання **професійному вигоранню** – не факультативні, а базові компетентності фахівця.

1. Природа професійного вигорання у сфері допоміжних професій

Професійне вигорання – це комплексний стан емоційного виснаження, деперсоналізації (охолодження до людей) та зниження відчуття професійної ефективності. У допоміжних професіях воно формується повільно, через **хронічний стрес**, коли сума мікростресорів перевищує можливості відновлення.

Ключові механізми розвитку вигорання:

- **Емоційне перенавантаження** (співпереживання без належної саморегуляції).
- **Розмиті межі** (плутанина між особистою та професійною ролями, “рятівництво”).
- **Контрперенесення** (несвідоме втягування у власні теми, схожі з історіями клієнтів).
- **Дефіцит відновлення** (відсутність режиму сну, дозвілля, супервізії, перерв між сесіями).
- **Організаційні чинники** (перевантажений графік, відсутність колегіальної підтримки, неясні стандарти).

Ранні ознаки: втома, дратівливість, труднощі зі зосередженням, відчуття “порожнечі” після сесій, бажання уникати контактів, формалізація комунікації. Несвоєчасне реагування призводить до зниження якості допомоги й підвищує етичні ризики.

2. Емоційні ризики консультативної діяльності

- **Вторинна травматизація** (переживання чужого болю як свого).
- **Емпатійне виснаження** (висока чутливість без компенсаційних ресурсів).
- **Етичні дилеми під тиском часу** (внутрішній конфлікт викликає тривогу та самокритичність).
- **Робота з кризовими випадками** (втрата, насильство, війна) – потребує додаткових протоколів безпеки.
- **Цифрове перевантаження** (онлайн-формати, месенджери, постійна доступність).

3. Стратегії підтримання психічної стійкості

Емоційна стійкість – це поєднання **саморегуляції, ресурсного режиму та професійної підтримки**. Доцільно працювати на трьох рівнях: тілесному, емоційному й когнітивному.

3.1. Дихальні техніки та релаксація

- **Квадратне дихання (4-4-4-4)**: вирівнює збудження, допомагає перед складними темами.
- **Подовжений видих (3-6)**: швидке зниження тривоги в сесії.
- **Прогресивна м'язова релаксація**: поетапне напруження/розслаблення груп м'язів для зняття соматичної напруги.

- **Мікропаузи усвідомленості:** 60–90 секунд на заземлення між зустрічами.

3.2. Арт-терапевтичні та тілесні практики

- **Швидкий арт-скетч емоцій:** візуалізація стану до/після сесії для відрефлексування.

- **Тілесне сканування:** увага до відчуттів (плечі, щелепи, діафрагма) з м'яким розслабленням.

- **Ритм і рух:** короткі вправи на розтягнення, хода з усвідомленим диханням, елементи соматики.

3.3. Режим самопідтримки

- **Гігієна робочого дня:** буфер 10–15 хв між клієнтами, максимальна кількість сесій на день/тиждень, фіксовані часи відповіді в месенджерах.

- **Сон, харчування, гідратація:** базова фізіологія як фундамент психічної витривалості.

- **Емоційний бюджет:** плановані “вікна радості” (хобі, прогулянки, спільнота), регулярні відпустки.

- **Психологічні межі:** контракт про формат і доступність, перенаправлення запитів поза компетенцією.

3.4. Професійна підтримка

- **Супервізія/інтервізія:** розбір випадків, робота з контрперенесенням, профілактика ізоляції.

- **Навчальні модулі та кризові протоколи:** відпрацювання алгоритмів дій для складних ситуацій (втрата, суїцидальний ризик, насильство).

- **Адміністративні стандарти:** чіткі політики щодо навантаження, ведення записів, конфіденційності, цифрової безпеки.

Перед наступною таблицею підсумуємо: стійкість підтримується там, де методи саморегуляції поєднані з організаційними умовами та культурою професійної підтримки.

Системне застосування багаторівневої карти стійкості переводить турботу про себе з епізодичних дій у регулярну професійну практику. Поєднання тілесних, емоційних, когнітивних, організаційних і соціально-професійних інструментів забезпечує цілісну підтримку ресурсів консультанта, підвищує його здатність до відновлення після складних випадків і зберігає етичну якість допомоги. Така інтегрована модель сприяє довготривалій ефективності, запобігає вигоранню та підтримує конгруентність між професійною роллю й особистісною цілісністю, створюючи підґрунтя для сталого розвитку консультативної практики.

Таблиця 10.5.

Карта стратегій підтримання стійкості консультанта

Рівень	Інструменти	Коли застосовувати	Очікуваний ефект
Тілесний	Дихання 4-4-4-4; подовжений видих; прогресивна релаксація	До/під час/після сесій	Зменшення напруги, відновлення концентрації
Емоційний	Арт-скетч стану; емоційний словник; короткі ритуали завершення сесії	Після складних тем	Переробка емоцій, запобігання вторинній травматизації
Когнітивний	Рефлексивний щоденник; чек-лист меж; план корекції стилю	Щотижнево/щомісячно	Підвищення усвідомленості, корекція повторюваних помилки
Організаційний	Буфери часу; ліміт сесій; політика доступності онлайн	Постійно	Зниження ризиків вигорання, стабільність якості
Соціально- професійний	Супервізія/інтервізія; навчальні групи	Щомісяця/за потреби	Підтримка, обмін досвідом, етична витримка

4. Баланс “допомога іншим – турбота про себе”

Парадигма зрілого консультанта – **служити, не зливаючись**, допомагати, зберігаючи власну цілісність. Баланс досягається через:

– **Чіткі межі ролі:** визначені години, канали комунікації, правила скасування сесій.

– **Екологічну емпатію:** співпереживати, але не “нести” історію додому; завершальні ритуали (коротке дихання, запис інсайтів, символічне закриття кейсу на день).

– **Розподіл відповідальності:** консультант – за процес і рамку; клієнт – за вибір і дії.

– **Культуру дозволу:** право консультанта на відпочинок, супервізійну паузу, перенаправлення запиту.

Зрілість консультанта виявляється не лише у глибині емпатії та професійній відданості, а й у здатності зберігати власну цілісність у процесі допомоги. Баланс між підтримкою клієнта й турботою про себе є етичною та методичною умовою стабільної, довготривалої практики. Він передбачає усвідомлення меж ролі, розподіл відповідальності за процес і

результат, а також інтеграцію регулярних відновлювальних стратегій у щоденну професійну діяльність. Саме така позиція дозволяє консультанту залишатися ресурсним, запобігати емоційному виснаженню та підтримувати високу якість психологічної допомоги в умовах тривалого навантаження і кризових викликів (табл.10.6).

Таблиця 10.6.

Баланс професійної відданості та самотурботи

Ситуація ризику	Типова неекологічна реакція	Екологічна альтернатива
Після серії важких кейсів	Додаткові “позапланові” сесії з почуття провини	Перенесення, план відновлення, супервізія
Нічні повідомлення клієнта	Миттєва відповідь, порушення сну	Автовідповідач з правилами; відповідь у робочий час
Сильне контрперенесення	Уникання теми або “порятунк” клієнта	Усвідомлення, пауза, розбір у супервізії
Ознаки виснаження	Самокритика, ізоляція	Звернення по підтримку, корекція навантаження

Емоційна стійкість консультанта – це системна компетентність, що вибудовується через щоденні мікропрактики саморегуляції, зрілі межі, підтримувальне професійне середовище та реалістичну організацію праці. Профілактика вигорання – не разовий захід, а **режим життя фахівця**, у якому турбота про себе є умовою якісної допомоги іншим.



10.5. Супервізія, інтервізія і наставництво як ресурси зростання

Професійна практика психолога-консультанта потребує постійної підтримки та контролю якості. Найдієвішими формами такої підтримки є **супервізія, інтервізія та наставництво (менторинг)**. Вони доповнюють одна одну: супервізія забезпечує експертний нагляд і етичні стандарти, інтервізія розвиває колегіальність та рефлексію “рівний–рівному”, наставництво формує траєкторії довгострокового зростання та передачу професійних цінностей.

1. Види професійної підтримки: супервізія, інтервізія, менторинг

Супервізія – структурований аналіз практики під керівництвом досвідченого фахівця; спрямована на якість допомоги, безпеку клієнта, розвиток компетентності консультанта та профілактику вигорання. **Інтервізія** – регулярні зустрічі колег приблизно одного рівня підготовки для взаємного розбору випадків, обміну рішеннями та підтримки; працює на горизонтальну відповідальність і культуру зворотного зв'язку. **Наставництво (менторинг)** – партнерські відносини між більш

досвідченим фахівцем і молодшим колегою з акцентом на професійний маршрут, ідентичність, мережу контактів та стратегічні рішення.

Короткий перехід: далі узагальнимо ключові відмінності між цими форматами для коректного вибору у різних завданнях розвитку (табл. 10.7).

Таблиця 10.7.

Порівняння форматів професійної підтримки

Критерій	Супервізія	Інтервізія	Наставництво
Статус учасників	Супервізор (експерт) – консультанти	Колеги одного рівня	Ментор – менті
Головна мета	Якість допомоги, етика, методична точність	Колегіальна рефлексія, взаємне навчання	Стратегічний розвиток, кар'єрна навігація
Фокус	Конкретні кейси й компетентності	Обмін досвідом, спільний пошук рішень	Довгострокові цілі, ідентичність, мережі
Відповідальність	Супервізор за процес і рамку	Спільна	Ментор задає рамку, менті діє
Ризики	Залежність від авторитету	“Сліпі зони” групи	Надлишкова опіка, конфлікт інтересів

Порівняльний аналіз форматів професійної підтримки засвідчує, що супервізія, інтервізія та наставництво не є взаємозамінними, а виконують взаємодоповнювальні функції у професійному становленні консультанта. Їх доцільне поєднання дозволяє одночасно забезпечувати етичну безпеку практики, розширювати методичний інструментарій, підтримувати рефлексивну культуру та вибудовувати довгострокову траєкторію професійного розвитку. Саме в цій системній взаємодії особливого значення набуває постать супервізора як носія професійних стандартів, етичних орієнтирів і методичної відповідальності, що зумовлює необхідність окремого розгляду його ролі у формуванні компетентності консультанта.

2. Роль супервізора у становленні професійної етики та компетентності

Супервізор виконує не лише функцію методичного експерта, а й **охоронця етичних меж** консультативної практики. Його внесок полягає у:

- **Етичній верифікації.** Перевірка дотримання принципів конфіденційності, інформованої згоди, меж компетентності, запобігання шкоді.

- **Методичній корекції.** Вирівнювання логіки випадку: від запиту і контракту – до гіпотези, інтервенцій і критеріїв ефективності.

- **Роботі з контрперенесенням.** Допомога консультантові усвідомити власні реакції, що можуть викривляти контакт із клієнтом.

- **Підтримці стійкості.** Профілактика емоційного виснаження, формування екологічних режимів праці.

- **Розвитку ідентичності.** Узгодження теоретичної рамки, стилю і цінностей консультанта.

Очікуваний результат якісної супервізії – **підвищення безпеки клієнта і автономності консультанта**, здатність самостійно приймати виважені рішення у складних ситуаціях.

3. Алгоритм проведення інтервізійних зустрічей

Інтервізія ефективна, коли має чітку структуру й правила. Поданий нижче алгоритм можна адаптувати під специфіку групи.

Етап 1. Підготовка (5–10 хв)

- Визначення модератора й хронометриста.
- Коротке нагадування про конфіденційність і безоцінність.
- Узгодження порядку денного (кількість кейсів, час на кейс).

Етап 2. Подання кейсу (7–10 хв)

- Контекст: запит, контракт, етап роботи.
- Ключові спостереження: поведінка клієнта, емоційний фон, динаміка сесій.

- Труднощі: що зупинило, які дилеми.

- Питання групі: чого саме очікує автор кейсу (гіпотези, техніки, етика, межі).

Етап 3. Уточнювальні запитання (5 хв)

- Лише на прояснення фактів; коментарі й поради – пізніше.

Етап 4. Рефлексії та гіпотези групи (10–15 хв)

- Кожен учасник пропонує 1–2 ідеї: гіпотези, техніки, етичні зауваги.

- Модератор стежить за різноманіттям підходів і часом виступів.

Етап 5. Вибір рішень автором кейсу (5 хв)

- Автор позначає, що бере в роботу, що потребує перевірки, що відкидає.

- Формулюється мінімальний план дій до наступної зустрічі.

Етап 6. Метарефлексія (5 хв)

- Що у форматі спрацювало, що вдосконалити?
- Фіксація уроків для групи (без персональних оцінок).

Правила: конфіденційність; повага до меж; фокус на процесі й клієнтській безпеці; заборона “діагнозів” без підстав; прозорість власних припущень.

4. Наставництво як форма професійної передачі досвіду і формування цінностей спільноти

Наставництво забезпечує довгострокову підтримку становлення фахівця: від вибору спеціалізації до формування професійної репутації. Його завдання ширші за розбір окремих випадків:

- **Побудова професійної траєкторії.** Вибір програм освіти, сертифікацій, супервізорських ліній.
- **Формування ідентичності.** Підтримка у визначенні власної теоретичної рамки й стилю.
- **Розвиток мережі.** Інтеграція в професійні спільноти, участь у проєктах і конференціях.
- **Культура цінностей.** Передача етичних стандартів, гуманістичних орієнтирів, традицій спільноти.

У практиці консультанта запит на професійну підтримку виникає в різних контекстах — від гострих етичних викликів і складних емоційних реакцій до стратегічних питань професійного зростання та позиціонування у фаховому середовищі. Ефективність допомоги значною мірою залежить від коректного вибору формату підтримки, що відповідає характеру задачі, рівню ризику для клієнта та стадії професійного розвитку консультанта. З цією метою доцільно орієнтуватися на практичні критерії добору між супервізією, інтервізією та наставництвом, які систематизують рішення і підвищують методичну обґрунтованість професійних дій (табл. 10.8).

Таблиця 10.8.

Коли обирати супервізію, інтервізію чи наставництво

Потреба консультанта	Оптимальний формат	Чому саме він
Етична дилема, ризик для безпеки клієнта	Супервізія	Потрібен експертний нагляд і чіткі стандарти
Брак ідей, необхідність альтернатив	Інтервізія	Різноманіття поглядів “рівний–рівному”
Довгострокове планування розвитку	Наставництво	Стратегія, мережа, ідентичність
Контрперенесення, емоційне навантаження	Супервізія (+ інтервізія)	Опрацювання реакцій, підтримка групи
Уточнення стилю, пошук ніші	Наставництво	Відбиття сильних сторін, позиціонування

Супервізія, інтервізія й наставництво утворюють цілісну **екосистему професійного зростання** консультанта. Супервізія гарантує якість і етичну безпеку, інтервізія – колегіальну мудрість і рефлексію, наставництво – стратегічну опору й передавання цінностей професійної спільноти. Системне використання цих форматів підвищує автономність фахівця, забезпечує сталість розвитку і, зрештою, якість психологічної допомоги клієнтам.



10.6. Формування індивідуального плану професійного розвитку (IPR)

Індивідуальний план професійного розвитку (IPR) – це структурований документ, що перетворює намір «розвиватися» на конкретну траєкторію з цілями, термінами, ресурсами та критеріями вимірювання. Для психолога-консультанта IPR виконує роль навігаційної карти: допомагає узгодити особисті цінності, етичні стандарти, вимоги професії й реальні можливості часу та середовища.

1. Принципи побудови IPR: реалістичність, вимірюваність, гнучкість, саморефлексія

- **Реалістичність.** Цілі відповідають поточному рівню компетентності, контексту роботи (напр., заклад дошкільної освіти) і доступним ресурсам.
- **Вимірюваність.** Для кожної цілі задані показники успіху (KPI): кількісні (години CPD, кількість супервізій) і якісні (відгуки, супервізійні висновки, зміна практик).
- **Гнучкість.** План переглядається щоквартально (або частіше) з урахуванням нових викликів, кейсів і можливостей.
- **Саморефлексія.** Кожен цикл містить підсумкові висновки: що спрацювало/ні, чому, що змінюю далі (зв'язок із розділами 9.5–9.7).

2. Структура IPR

1. **Цілі професійного зростання.** 3–5 чітких SMART-цілей на 6–12 місяців (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі).
2. **Компетентності, що потребують розвитку.** Пов'язані з цілями: методичні, комунікативні, етичні, кризові тощо.
3. **Ресурси.** Курси/тренінги, супервізії/інтервізії, література, стажування, наставництво, внутрішні регламенти закладу.
4. **Форми самооцінки результатів.** Чек-листи, аналітичні карти сесій, тестові шкали до/після, портфоліо артефактів (плани сесій, протоколи, матеріали).

Індивідуальний план професійного розвитку (IPR) виступає інструментом системної організації навчання, практики та рефлексії консультанта. На відміну від спонтанного накопичення досвіду, IPR забезпечує цілеспрямованість, вимірюваність і професійну відповідальність за власну траєкторію зростання. Його структура має спиратися на чітко визначені компоненти, які поєднують стратегічне бачення, операційне планування та рефлексивний аналіз результатів. Нижче узагальнено мінімальний набір компонентів, без яких IPR втрачає керованість і доказовість (табл. 10.9).

Таблиця 10.9.

Обов'язкові елементи IPR і їх призначення

Елемент	Навіщо потрібен	Що фіксуємо
SMART-цілі	Визначають вектор і межі	Формулювання + дедлайн
Компетентності	Фокусують навчання	Назва компетентності + рівень «зараз/ціль»
Ресурси	Забезпечують досяжність	Курси, книги, супервізії, ментор
KPI/індикатори	Роблять прогрес видимим	Кількісні й якісні показники
Графік	Дисциплінує процес	Календар дій і контрольні точки
Рефлексія	Перетворює досвід на розвиток	Висновки за підсумками кожного етапу

Системне поєднання цілей, компетентностей, ресурсів і показників результативності перетворює індивідуальний план розвитку з формального документа на дієвий професійний інструмент. Регулярне оновлення IPR на основі рефлексії та супервізійного зворотного зв'язку дозволяє консультанту своєчасно коригувати власну траєкторію, підсилювати сильні сторони та адресно працювати з професійними обмеженнями. У контексті дошкільної освіти це забезпечує не лише зростання компетентності фахівця, а й підвищення якості психологічної підтримки дітей, батьків і педагогів.

3. Приклад заповнення індивідуальної карти професійного розвитку (на 6 місяців) (контекст: психолог-консультант у закладі дошкільної освіти)

Ціль 1 (SMART). Опанувати й упевнено застосовувати базовий протокол кризового консультування для батьків і педагогів.

– **Компетентність:** кризові інтервенції, етичні рішення під тиском часу.

– **Ресурси:**

– онлайн-курс «Кризове консультування в освіті» (24 год. CPD);

– 4 індивідуальні супервізії (1×/міс);

– методичний посібник, локальні протоколи безпеки закладу.

– **KPI/індикатори:**

– розроблено 1 протокол дій + чек-лист для педагога;

– 2 відпрацьовані симуляції випадків (супервізійний зворотний зв'язок «адекватно/потребує доопрацювання»);

– позитивні відгуки (≥80% «корисно/дуже корисно») від учасників внутрішнього тренінгу.

– **Дедлайн:** кінець місяця 3.

– **Рефлексія (після дедлайну):** що спрацювало; де бракувало часу/ресурсу; план корекції.

Ціль 2. Підвищити якість консультативного контакту з батьками дітей 3–6 років.

– **Компетентність:** емпатійна комунікація, робота з опором, фасилітація рішень.

– **Ресурси:**

– мікротренінг «Активне слухання + резюмування» (8 год.);

– інтервізія 1×/міс (розбір 2 кейсів);

– 3 рекомендовані книги/розділи зі стратегіями комунікації з батьками.

– **KPI:**

– у 70% зустрічей застосовано техніки резюмування/нормалізації (фіксація у карті сесії);

– зниження кількості конфліктних ситуацій під час прийому (відстеження інцидентів).

– **Дедлайн:** кінець місяця 6.

– **Рефлексія:** що змінилось у стилі мовлення; відгуки колег/батьків; план подальших кроків.

Ціль 3. Налагодити сталі практики саморегуляції для профілактики виснаження.

– **Компетентність:** саморегуляція, межі, тайм-менеджмент сесій.

– **Ресурси:**

– 10-хвилинні дихальні протоколи (щоденно);

– арт-скетч «стан до/після» (3×/тиждень);

– календар буферів між консультаціями (10–15 хв).

– **KPI:**

– щоденник практик заповнено $\geq 80\%$ днів;

– суб'єктивна напруга за шкалою 0–10 знижена мінімум на 2 бали;

– стабільний ліміт сесій/день без понаднормових включень.

– **Дедлайн:** щомісячний проміжний перегляд + підсумок місяць 6.

– **Рефлексія:** які комбінації практик найефективніші; що завадило рутині.

Наведений нижче сегмент індивідуального плану професійного розвитку демонструє приклад операціоналізації стратегічних цілей у конкретні дії, часові межі та показники результативності. Така карта слугує навігаційною рамкою для консультанта, поєднуючи планування, реалізацію та рефлексивну оцінку в єдиний безперервний цикл професійного зростання (табл. 10.10).

Систематичне ведення узагальненої карти IPR забезпечує прозорість професійної траєкторії та підвищує відповідальність за досягнення поставлених цілей. Фіксація доказів, ризиків і альтернативних рішень дозволяє зберігати гнучкість у динамічних

умовах практики, своєчасно коригувати пріоритети та підтримувати баланс між вимогами професійної діяльності й ресурсами консультанта. У довгостроковій перспективі така модель сприяє формуванню стійкої професійної ідентичності та культури безперервного розвитку.

Таблиця 10.10

Узагальнена карта IPR (сегмент)

Блок	Зміст
Період	Січень–Червень (6 міс)
3 SMART-цілі	Кризові інтервенції; контакт із батьками; саморегуляція
Календар	Курс (міс 1–2); супервізії (міс 1–4); інтервізії (щомісяця); внутрішній тренінг (міс 3); підсумкова перевірка KPI (міс 6)
Портфоліо доказів	Протокол + чек-лист; плани сесій; супервізійні відгуки; анкети зворотного зв'язку; щоденник практик
Ризики/бар'єри	Дефіцит часу; форс-кейси; відміна супервізії
План В	Мікронавчання модульно; резервна дата супервізії; скориговані KPI ($\pm 10\%$)
Підсумкова рефлексія	Уроки, що інтегрую; що зберігаю в постійні практики; нові цілі на наступний цикл

4. Форми самооцінки результатів у межах IPR

– **Рубрика оцінювання компетентностей (лікертів шкали 1–5):** «знання – застосування – рефлексія – етика – стабільність».

– **Аналітичні карти сесій:** що було метою, які техніки, результат/бар'єри, висновки.

– **Метод «до/після»:** тести/анкети, зіставлення показників, контент-аналіз змін у мовленні.

– **Портфоліо артефактів:** протоколи, навчальні матеріали, сертифікати CPD, супервізійні висновки.

– **Квартальний «рефлекс-аудит»:** 1 сторінка відповідей на три питання: *що навчився робити стабільно; що потребує підтримки; які 1–2 нові звички запускаю.*

5. Короткі рекомендації з впровадження IPR

1. Починайте з 2–3 ключових цілей, щоб забезпечити глибину, а не розпорошення.

2. Забезпечте **зв'язок із практикою**: кожна ціль має проявлятися у реальних сесіях, документах і відгуках.

3. Плануйте **регулярний перегляд** (щомісячно/щоквартально) і коригуйте KPI.

4. Вбудуйте IPR у **супервізійний цикл**: обговорюйте прогрес, сліпі зони, наступні кроки.

5. Завжди завершуйте цикл **письмовою рефлексією** та постановкою нових цілей.

IPR – це не формальна анкета, а жива система керування професійним зростанням консультанта. Поєднання реалістичних SMART-цілей, вимірюваних індикаторів, гнучкого планування й обов'язкової рефлексії перетворює щоденний досвід на сталий розвиток, підвищує якість допомоги та зміцнює професійну ідентичність.



10.7. Духовно-гуманістичні та ціннісні орієнтири консультанта

Духовно-ціннісний вимір професії психолога-консультанта визначає не лише *що і як* робить фахівець, а насамперед *з якої внутрішньої позиції* він діє. Йдеться про глибинні смисли, які надають професійній діяльності стійкості, автентичності та етичної послідовності. Саме духовність і гуманістичні орієнтири роблять допомогу безпечною, а вплив консультанта – екологічним і довготривалим.

1. Духовність як джерело автентичності професійної позиції

Під духовністю тут розуміємо внутрішню смислову опору людини: систему переконань, цінностей і життєвих принципів, що спрямовують вибір і відповідальність. Для консультанта це:

- **Сенс-провідник:** усвідомлення «навіщо я в цій професії?» допомагає витримувати невизначеність, зберігати присутність і доброзичливість у складних кейсах.
- **Автентичність:** узгодженість слова і дії, здатність бути «собою в ролі», не перетворюючи техніки на маску.
- **Стійкість:** внутрішній ресурс витримувати страждання клієнта без злиття й цинізму.

Духовність не зводиться до релігійної приналежності; це, передусім, *особистий спосіб надавати досвіду сенсу* і тримати професійну оптику на гідності людини.

2. Принципи гуманізму, доброзичливості, милосердя

Гуманістичні засади задають базові орієнтири професійної взаємодії:

- **Безумовна цінність особистості:** клієнт – не діагноз і не «випадок», а суб'єкт із правом на автономію та власний темп змін.
- **Доброзичливість:** турботливе ставлення без патерналізму; підтримка, що не принижує і не знімає відповідальності з клієнта.
- **Милосердя:** готовність бачити біль та вразливість іншого й діяти так, щоб *мінімізувати страждання* у межах професійних стандартів.
- **Повагу до меж:** гуманізм не означає вседозволеність; милосердя – не «рятівництво». Етичні межі захищають і клієнта, і консультанта.

3. Взаємозв'язок духовності й етичної поведінки

Етика є «зовнішньою конституцією» професії, а духовність – її «внутрішнім компасом». Узгодженість цих площин забезпечує цілісність професійної позиції:

- **Мотивація до добра → етичні рішення:** внутрішнє прагнення не шкодити підкріплює дотримання конфіденційності, інформованої згоди, поваги до автономії.

- **Смислова опора → стійкість у дилемах:** коли правила і цінності резонують, консультант менше схильний до релятивізму («мета виправдовує засоби»).

- **Рефлексія цінностей → профілактика вигорання:** ясність щодо «для чого я працюю» зменшує ризик цинізму та деперсоналізації.

4. Усвідомлення сенсу професійного покликання як елемент психологічної зрілості

Покликання – не лише вибір спеціальності, а **тривалий процес відповіді** на професійні виклики у відповідності до власних цінностей. Його ознаки:

- **Смислова ясність:** консультант уміє сформулювати, що саме він приводить у простір допомоги (цінності, ставлення, спосіб бути з іншим).

- **Відповідальність замість всемогутності:** зрілий фахівець відрізняє турботу від контролю, допомогу – від «рятування».

- **Зріла свобода:** здатність діяти в межах етики і водночас творчо адаптувати методи до унікальності клієнта.

- **Служіння спільному благу:** готовність дбати про якість професійного середовища (супервізія, освіта, наставництво), а не лише про власний успіх.

Перед підсумковою таблицею зафіксуємо: духовно-гуманістичні орієнтири повинні мати практичні індикатори у щоденній роботі консультанта (табл. 10.11).

Духовно-гуманістичні орієнтири не є «додатком» до професійних технік — вони визначають якість присутності консультанта, стиль його впливу та межі відповідальності. Узгодженість духовності як внутрішньої опори з етикою як системою зовнішніх стандартів формує цілісну професійну позицію: автентичну, стійку й доброзичливу. Саме така позиція створює підґрунтя для довіри, зміцнює терапевтичний альянс і відкриває можливість глибоких, безпечних змін у клієнта.

Таблиця 10.11.

Від цінності – до практики: як духовні орієнтири втілюються в дії

Цінність/принцип	Практична поведінка консультанта	Індикатор у сесії/документах
Гідність людини	Мова без стигм і ярликів; визнання автономії клієнта	Формулювання цілей у множині «ми», фокус на виборі клієнта
Доброзичливість	Тон підтримки без інфантилізації; нормалізація почуттів	Емпатійні відгуки, валідизація, відсутність моралізаторства
Милосердя	Чутливість до болю без злиття; м'яка конфронтація	Обережне темпування, короткі інтервенції, паузи для інтеграції
Етичність	Контракт, конфіденційність, межі доступності	Письмові домовленості; фіксація згоди; чіткі правила комунікації
Автентичність	Конгруентність, чесне зворотне «я-повідомлення»	Узгодженість слова й дії; відсутність «ролі для ролі»
Рефлексія	Щоденник, супервізія, корекція стилю	Записи після сесій; супервізійні висновки; плани поліпшення



Практико-орієнтований блок розділу

Дискусія й кейс-аналіз

Проблемні питання для дискусії

1. Де проходить межа між професійним обов'язком до безперервного саморозвитку і ризиком хронічної «надпродуктивності» без відпочинку?
2. Яким чином духовність консультанта може збагачувати професійну позицію, не перетворюючись на нав'язування власних переконань клієнтові?
3. «Професійний нарцисизм»: як розпізнати у собі потребу визнання, що починає керувати рішеннями під час сесій? Які маркери й протидії?
4. Межа між рефлексією та самокритикою: коли самоаналіз підвищує якість роботи, а коли – знижує впевненість і ефективність?
5. Чи сумісні високі стандарти доказовості з гуманістичною чутливістю у щоденній практиці?
6. Як збалансувати особисті цінності консультанта та культурні/релігійні цінності клієнта в єдиній етичній рамці?
7. Чи повинен консультант ділитися власним досвідом (self-disclosure) задля підтримки клієнта? Які критерії доцільності?

Кейс-практикум

Кейс 1. «Вигорання молодого консультанта». Ситуація. Фахівець перший рік у закладі дошкільної освіти, проводить 5–6 сесій щодня, бере позаробочі звернення в месенджері, дедалі частіше відчуває емоційне виснаження та байдужість.

Завдання.

- Діагностуйте рівень ризику вигорання (які індикатори, які інструменти).
- Запропонуйте план відновлення: межі доступності, буфери між сесіями, дихальні/тілесні практики, супервізія.
- Сформуйте короткий «контракт доступності» для клієнтів.

Кейс 2. «Розвиток через кризу». Ситуація. Консультант після серії випадків із темою втрати відчуває вторинну травматизацію, сумнівається у виборі спеціалізації.

Завдання.

- Позначте кроки рефлексії: щоденник, інтервізія, супервізія, тимчасова зміна навантаження.
- Окресліть можливості професійного повороту без втрати ідентичності (навчальний модуль, мікроспеціалізація, менторинг).

Кейс 3. «Роль наставника у професійній ідентичності». Ситуація. Молодий фахівець орієнтується на авторитетного ментора; помічає, що копіює його стиль і висновки, втрачаючи власний голос.

Завдання.

- Визначте ризики залежності в наставництві та шляхи їх профілактики (чіткий контракт, цілі, періодичний перегляд).
- Запропонуйте інструменти розвитку власного стилю (рефлексивні карти, міні-експерименти, комбінування технік).

Самоконтроль і оцінювання

Питання для самоконтролю

1. Що таке професійна ідентичність консультанта і з яких компонентів вона складається?
2. Чим відрізняється саморефлексія від самоосуду у професійній практиці?
3. Назвіть ключові етапи професійного становлення консультанта і їх психологічні завдання.
4. Які індикатори раннього вигорання у допоміжних професіях ви знаєте?
5. Які стратегії саморегуляції доцільні під час та після сесії?
6. Складіть приклад чек-листа «меж доступності» для себе.
7. Які ризики «професійного нарцисизму» і як їх попереджати?

8. Як духовні цінності консультанта можуть підсилювати етичні рішення?

9. Опишіть структуру інтервізійної зустрічі та очікувані результати.

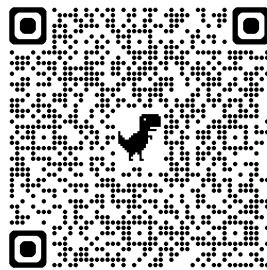
10. Які принципи побудови індивідуального плану розвитку (IPR) є ключовими?

11. Запропонуйте 2–3 КРІ для цілі «покращити якість консультативного контакту з батьками».

12. Як оцінити ефективність власного саморозвитку за квартал?

QR-код на тестові завдання

Для самоперевірки знань скануйте QR-код і перейдіть за посиланням до тестового блоку розділу 10:



Самостійна робота та ресурси

А. «Карта групової динаміки 360°» (індивідуально)

Завдання. Побудувати карту на 2 тижні роботи групи з позначенням ключових процесів: формування норм, ролі, згуртованість, конфлікт («storming»), резонанс, довіра. Для кожного процесу: тригер, очікувана поведінка, інтервенція ведучого, маркер прогресу (0–3).

Артефакт. .docx/.pdf (1–1,5 стор.), таблиця «Процес–Тригер–Інтервенція–Маркер».

Посилання. 6.1; 6.2; Табл. 6.4.

В. «Індикатори згуртованості та безпеки» (індивідуально)

Завдання. Запропонувати 10 спостережуваних індикаторів (поведінкові/комунікативні/емоційні) для оцінки згуртованості й психологічної безпеки на етапах Norming/Performing; вказати спосіб фіксації (частота/інтенсивність/якість).

Артефакт. .docx (1 стор.), таблиця з шкалами 0–3 і короткими прикладами.

Посилання. 6.1; 6.2; 6.4.

С. «Матриця Етап × Метод» (індивідуально)

Завдання. Побудувати матрицю 5×5: етапи (Forming/Storming/Norming/Performing/Adjourning) × групи методів

(діалогічні, рефлексивні, тренінгово-ігрові, творчо-проективні, ресурсно-стабілізаційні). Для кожної комірки: назва техніки + 1 речення про ціль і ризик.

Артефакт. 1 слайд .pptx/.pdf або .docx (1 стор.), читабельна таблиця.

Посилання. 6.4; Табл. 6.6.

Д. «Мікросценарій групової сесії 90'» (індивідуально)

Завдання. Написати сценарій сесії тренінгової/підтримувальної групи: вхід (10') → розігрів/згуртування (10') → основна вправа (40') → групова рефлексія (20') → підсумок/домовленості (10'). Вказати репліки ведучого, матеріали, очікувані реакції, план деескалації.

Артефакт. .docx (1–1,5 стор.), структурований таймінг.

Посилання. 6.3; Табл. 6.5.

Е. «Маршрут роботи з конфліктом» (індивідуально/пара)

Завдання. Описати алгоритм дій ведучого під час «storming»: сигнали → фреймінг правил → техніки («Я-повідомлення», перефразування, пауза) → контракт на подальші дії → колективна рефлексія. Додати 6–8 коротких скриптів ведучого.

Артефакт. .docx (0,5–1 стор.) + блок-схема .png/.pdf.

Посилання. 6.2; 6.4.

Ф. «Скрипт відкриття групи: 12 реплік» (пара)

Завдання. Написати 10–12 реплік ведучого для першої зустрічі: привітання → рамка цілей → правила/конфіденційність → очікування → міні-вправа знайомства → закриття з домовленістю.

Артефакт. .docx (1 стор.), маркований список реплік.

Посилання. 6.3; 6.1.

Г. «Чек-лист спостереження ролей у групі» (індивідуально)

Завдання. Створити чек-лист на 1 стор.: 6–8 ролей (лідер, ініціатор, модератор, критик, «мовчун», медіатор, жартівник, спостерігач), поведінкові маркери, частота, поле «контекст/сцена».

Артефакт. .pdf (друк А5).

Посилання. 6.2; 6.1.

Н. «Міні-психодрама/рольова сцена» (індивідуально)

Завдання. Розробити 15-хв інсценізацію міжособистісної ситуації (напр., «зворотний зв'язок без оцінювання»): ролі, кроки ведучого, інструкції для спостерігачів, 3 питання для рефлексії.

Артефакт. .docx (1 стор.), покроковий сценарій.

Посилання. 6.4; Табл. 6.6.

І. «Політика конфіденційності й безпеки групи» (пара)

Завдання. Скласти правила групи (10–12 пунктів): конфіденційність, добровільність, «стоп-слово», повага до часу/простору, камера-онлайн (для дистанційного формату), заборона запису, межі зворотного зв'язку, канал післясесійної підтримки.

Артефакт. .docx (1 стор.), нумерований список + поля для підпису учасника.

Посилання. 6.1; 6.3.

І. «Моніторинг ефективності циклу з 6 сесій» (індивідуально)

Завдання. Запропонувати мінімальний набір моніторингу: 6 індикаторів процесу (відвідуваність, участь, рівень безпеки) + 6 індикаторів результату (навички, самооцінка, міжособистісна ефективність); періодичність (початок/середина/кінець); спосіб узагальнення (середнє, діаграма).

Артефакт. .xlsx або .pdf із шаблоном (1 арк.: таблиця + 2 графіки).

Посилання. 6.2; 6.4.

Вимоги до оформлення

1. Шрифт TNR 14, інтервал 1,5; без персональних даних у прикладах.
2. У тексті – перехресні посилання: «див. 6.1–6.4», «Табл. 6.1–6.6», «Схема 6.1».

3. Іменування файлів: SR6_<літера>_Прізвище_Група.ext.

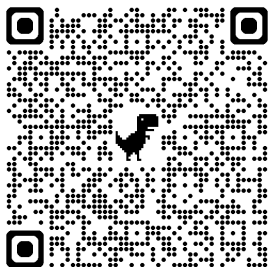
Оцінювання (100 балів)

1. Практичність і застосовність: 35
2. Точність і узгодженість: 25
3. Структура і ясність: 20
4. Оформлення: 10
5. Етична коректність / безпека: 10

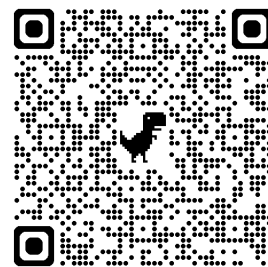
Поріг за кожне подане завдання – 60%.

QR-коди

**QR-код на презентацію
«Саморозвиток і професійне
становлення психолога-
консультанта»**



**QR-код
на Додатки
до Розділу 10**



Перелік рекомендованих джерел: [7], [17], [19], [23], [33], [52], [56], [60], [65], [72], [77], [91], [97], [102], [108], [118], [120].

ПІСЛЯМОВА

Шановний читачу!

Завершуючи ознайомлення з навчально-методичним посібником «Соціально-психологічне консультування в закладі дошкільної освіти», Ви пройшли послідовний шлях від уточнення сутності й принципів психологічного консультування до опанування прикладних алгоритмів роботи з дітьми, батьками та педагогами у сучасному дошкільному середовищі. Така логіка побудови видання відображає не лише навчальну структуру курсу, а й реальну професійну динаміку консультанта: від формування етичної позиції та компетентності – до здатності діяти впевнено, доказово й людяно в конкретних ситуаціях взаємодії та допомоги.

У контексті війни, постковідних наслідків, цифрової трансформації й зростання інклюзивних запитів соціально-психологічне консультування в ЗДО набуває значення не просто професійної функції, а ресурсу стійкості освітньої спільноти. Воно стає простором, у якому дитина, родина і педагог можуть відновити відчуття безпеки, сформувати внутрішні опори, знайти мову переживань та конструктивні способи взаємодії. Саме тому у посібнику визначено сучасні виклики консультативної практики та запропоновано поєднання коротких структурованих інтервенцій із розвитком саморегуляції, автономності й резиліентності учасників освітнього процесу.

Особливе місце у виданні відведено професійній етиці та особистості консультанта. Психолог у дошкільній освіті виступає не лише носієм методик, а й гарантом гідності, конфіденційності та партнерства – тих базових умов, без яких неможливі довіра, контакт і справжні зміни. У цьому сенсі професійна компетентність охоплює не тільки знання технік, а й сформовану рефлексивну позицію, здатність до супервізії/інтервізії, відповідальне документування, межі компетентності та готовність до перенаправлення у складних випадках.

Перспективи застосування матеріалів посібника пов'язані з їх інтеграцією в різні рівні підготовки й практики: від базового навчання здобувачів спеціальності А2 «Дошкільна освіта» та споріднених програм – до післядипломної освіти, командного супроводу в ЗДО, діяльності фахівців ІРЦ і міждисциплінарних команд. Практико-орієнтовані блоки, кейси, шаблони та інструменти оцінювання результативності дозволяють застосовувати запропоновані підходи як у повсякденних запитах (адаптація, комунікація, поведінкові труднощі), так і в кризових ситуаціях, коли першочерговими стають стабілізація, психологічна перша допомога та підтримка дорослих, які забезпечують дитині опору.

Водночас потенціал посібника виходить за межі «технічного» опису консультативних процедур. Він формує культуру професійного мислення, у якій доказовість поєднується з емпатією, структурованість – із чутливістю до контексту, а інструментальність – із повагою до унікальності кожної дитини та родини. Особливо вагомими у цьому є розділи, присвячені комунікативній компетентності консультанта, оцінюванню ефективності та саморозвитку фахівця: вони допомагають вибудовувати не разову консультацію, а професійну траєкторію – зі збереженням психологічної стійкості, профілактикою вигорання та орієнтацією на довготривалу якість допомоги.

Ціннісна місія дошкільної освіти в умовах суспільних потрясінь полягає не лише в забезпеченні розвитку й навчання, а й у збереженні людяності, відновленні довіри та підтримці здатності до життя попри втрати й невизначеність. Консультативний простір у ЗДО – це місце, де дитина вчиться регулювати переживання, дорослі – чути одне одного, а спільнота – діяти злагоджено й відповідально. Саме тут народжується відчуття «ми поруч», яке перетворює окремі зусилля на спільну стійкість.

Отже, представлений посібник може стати практичною «мапою» для щоденної роботи психолога в закладі дошкільної освіти, методичним ресурсом для викладача, а також опорою для професійної спільноти, яка потребує чітких алгоритмів, етичної визначеності та сучасних підходів допомоги. Матеріали видання відкриті до подальшого осмислення й адаптації відповідно до змінних умов, потреб дітей і родин, розвитку інклюзивної практики та цифрових форматів взаємодії.

Сподіваємося, що здобуті знання, методичні інструменти та професійні орієнтири стануть для Вас не лише академічним результатом, а й робочим ресурсом – у консультації, командній взаємодії, супервізії, самоорганізації та підтримці освітньої спільноти. Нехай вони сприятимуть утвердженню культури психологічної безпеки, партнерства й гідності у Вашій практиці та в дошкільній освіті України загалом.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Андрущенко В. П., Андрущенко Т. В., Савельєв В. Л. *Конституціоналізація освітнього простору Європи: аксіологічний вимір*. Київ : МП Леся, 2017. 464 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://shron1.chtyvo.org.ua/Andruschenko_Viktor/Konstytutsializatsiia_osvitnoho_prostoru_Yevropy_aksiolohichniy_vymir.pdf?PHPSESSID=oqg4bogh351edcr2sqki63bkn3
2. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) : затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 № 33. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
3. Бех І. Д. *Вибрані наукові праці. Виховання особистості*. Т. 2. Чернівці : Букрек, 2015. 640 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2018/01/Бех-І.Д.-Вибрані-наукові-праці.-Том-2.pdf>
4. Булах І. С., Кузьменко В. Ю., Помиткін О. О. *Консультативна психологія : підручник*. Вінниця : Нілан, 2016. 482 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/15030/1/G_Smolnykova_KP_IPP_O.pdf
5. Верховна Рада України. Закон України «Про дошкільну освіту». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 49. Ст. 259 (зі змінами). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
6. Верховна Рада України. Закон України «Про освіту». *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38–39. Ст. 380. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
7. Верховна Рада України. Закон України «Про охорону дитинства» (чинна редакція). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>
8. Вихователь закладу дошкільної освіти: методичні рекомендації до професійного стандарту. Київ, 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2022/12/08.12.metodychni_rekomendacziyi_profesijny_i_standart_vyhovatelya.pdf
9. Вища освіта України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: виклики і відповіді [Електронний ресурс] : наук.-аналіт. доп. / В. Г. Кремень, В. І. Луговий, П. Ю. Саух, І. І. Драч, О. М. Слюсаренко,

- Ю. А. Скиба, О. В. Жабенко, С. А. Калашнікова, Ж. В. Таланова, О. М. Петроє, О. Ю. Оржель, І. Ю. Регейло, М. В. Набок ; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : Педагогічна думка, 2023. 172 с. ISBN 978-966-644-752-7. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/VO-Ukr-v-umovah-voyen-stanu-ta-pisl-vidnovl-NAPN_2023-172p.pdf
10. Вінс В. А., Каменська І. С., Подгорна В. В. Особливості профілактики професійного вигорання у працівників соціономічних професій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 4. С. 54–57. DOI: <http://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4>.
 11. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Офіційний ресурс. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tyyak.gov.ua/>
 12. Гавриш Н. В. Формування дошкільної зрілості як умова гармонізації переходу від дошкільної до шкільної ланок освіти. 2015. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/13857/1/N_V_Gavrush_Formyvanie_doshkilnoi_zrilosti.pdf
 13. Інститут модернізації змісту освіти. Електронна бібліотека / видання і матеріали з освіти. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://imzo.gov.ua>
 14. Киричук О. Л. *Психологічне консультування батьків дітей із затримкою психічного розвитку* : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 90 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://rep.bukuniver.edu.ua/handle/123456789/7412>
 15. Киричук О. Л. *Психологічне консультування в освітньому середовищі* : навч. посіб. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2020. 210 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://library.chnu.edu.ua>
 16. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Вип. 1. Т. 2. С. 52–56. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_2/12.pdf
 17. Кремень В. Г., Луговий В. І., Саух П. Ю. Освіта і наука – основа інноваційного людського розвитку: пропозиції НАПН України до Стратегії людського розвитку. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. Т. 2. № 2. С. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-14-3>.
 18. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О., Щербак Т. І., Котух О. *Психологічний супровід особистості в умовах війни*. Київ–Ніжин : Видавець Лисенко М. М., 2024. 260 с.
 19. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. *Основи психологічного консультування* : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

- <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20907/1/opsykons.pdf>
20. Максименко С. Д. (ред.). *Психологічні методи роботи з дітьми і підлітками*. Київ : Академвидав, 2014. 400 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://academia-publisher.com.ua>
 21. Максименко С. Д. *Психологія професійного становлення особистості*. Київ : Либідь, 2014. 320 с.
 22. Мельник В. М., Дяченко С. О. *Психологічна супервізія: теорія і практика* : навч. посіб. Полтава : АСМІ, 2020. 150 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://library.pnpu.edu.ua/index.php?option=com_irbis
 23. Міністерство освіти і науки України. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). Київ, 2021. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti>
 24. Міністерство освіти і науки України. Концепція «Нова українська школа». Київ, 2016. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
 25. Міністерство освіти і науки України. Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>
 26. Міністерство освіти і науки України. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти» : наказ МОН України від 24.12.2020 № 2736. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-profesijnogo-standartu-praktichnij-psihiolog-zakladu-osviti>
 27. Міністерство освіти і науки України. Стандарти вищої освіти: галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія» (бакалавр, магістр). Київ, 2019–2020. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini/galuzevi-ekspertni-radi>
 28. Міністерство охорони здоров'я України. Порядок надання психологічної допомоги при травмах та кризах : наказ МОЗ України від 14.07.2016 № 676. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1082-16>
 29. Нова українська школа як складова інтеграції України в європейський освітній простір (індикатори успіху) [Електронний ресурс] / за ред. Г. М. Терещенко ; ДНУ «Інститут освітньої аналітики». Київ, 2023. 128 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/monograph_20232_fin.pdf

30. Організація Об'єднаних Націй. Конвенція про права дитини (ратифікована 27.02.1991). [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021
31. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посіб. / В. Г. Панок, Я. В. Чаплук, Я. Ф. Андреева ; за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6413/PanokChaplakAndreeva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Панок В. Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. Т. 2. № 1. С. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-9-1>.
33. Панок В. Г., Зварич І. М., Чаплук Я. В., Чернописький О. М. *Психологічне консультування: теорія та практика* : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://rep.bukuniver.edu.ua/handle/123456789/6534>
34. Панок В. Г., Ткалич О. В., Жосан Г. М. та ін. Концепція реформування психологічної служби у системі освіти України на період до 2030 року. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.37472/v.naes.2023.5204>
35. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5. № 1. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
36. Помиткін Е. О. *Психологія духовного розвитку особистості*. Київ : Наш час, 2013. 280 с.
37. Практична психологія у сучасному вимірі : тези доп. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. студ., аспірантів і науковців (Дніпро, 22 квіт. 2025 р.). Дніпро : Ун-т ім. Альфреда Нобеля, 2025. 230 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/zbirnyk-tez-konf-ps-2025_obl.pdf
38. Про затвердження професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти» : наказ від 19.10.2021 № 755-21. Міністерство освіти і науки України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-profesijnogo-standartu-vihovatel-zakladu-doshkilnoyi-osviti>
39. Психологічна допомога в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 27 жовт. 2023 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2023. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6501/1/27_10_2023.pdf

40. Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України : інформ.-аналіт. довідник / за наук. ред. О. П. Лучанінової ; авт.-упоряд. О. П. Лучанінова та ін. Вінниця : Твори, 2025. 290 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745461/1/IAS_Reference-Book_2025.pdf
41. Психологічні засади розвитку духовної культури педагогічного персоналу : посібник / за ред. Е. О. Помиткіна, З. Л. Становських. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2013. 174 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://ipood.com.ua/data/NDR/Psychology/2013_posibnyk_colect_Pomytkin.pdf
42. *Психологія третього тисячоліття: теорія, практика, експеримент* : монографія / за ред. Н. І. Жигайло. Львів–Торунь : Ліга-Прес, 2021. 276 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0053529.pdf>
43. Психолого-педагогічний супровід дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціальної та інклюзивної освіти : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Кам'янець-Подільський, 9 листоп. 2023 р.) / за ред. Т. О. Докучиної ; відп. секретар О. І. Дмитрієва. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2023. 369 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0060806.pdf>
44. Технології забезпечення роботи практичного психолога з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами : зб. наук. робіт учасників круглого столу та наук.-метод. семінару (Київ, 19 берез. 2021 р.) / за наук. ред. Г. М. Бевз, І. В. Петренка, В. І. Юрченка. *Вісник педагогіки і психології*. 2021. Вип. 27. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. 148 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725839/1/Семінар_Збірник_наукових_робіт_ІСПП-2021.pdf
45. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол.: В. В. Байдик та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729191/1/tehnologii3.pdf>
46. Флоренко А. Арттерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. У кн.: *Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах* : матеріали наук.-практ. онлайн-конф. (Харків, 10 листоп. 2023 р.). Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 87. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/509a8e70-e483-4c93-88d4-7fe77815d493>

47. Шикирава Н. М. Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога. У кн.: *Соціально-психологічні проблеми суспільства* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 16–17 квітня 2021 р.). Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. С. 119–123.
48. Яремчук Н., Пінчук Н., Калагурка Х., Турко Б. Становлення професійної ідентичності майбутніх педагогів в умовах цифрового освітнього середовища. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 229–249. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-8>.
48. Ainsworth M., Blehar E., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1978. 416 p.
49. Black M. M., Walker S. P., Fernald L. C. H. et al. Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*. 2017. Vol. 389(10064). P. 77–90. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
50. Conyne R. K. *Solution-Focused Counseling in Schools*. Alexandria, VA : American Counseling Association, 2013. 192 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.counseling.org/Publications/Detail.aspx?ItemID=1896>
51. Crawford J., Henderson K., Rudolph J., Malkawi B., Glowatz M., Burton R., Magni P. A., Lam S. W. Innovative educational practices in higher education: a systematic review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2022. Vol. 19. Article 57. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.researchgate.net/publication/362691046>
52. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49(3). P. 182–185. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0012801>
53. Domitrovich C. E., Durlak J. A., Staley K. C., Weissberg R. P. Social-emotional competence and adjustment. *Child Development*. 2017. Vol. 88(2). P. 408–416. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>
54. Embretson S. E., Reise S. P. *Item response theory for psychologists*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2000. [Electronic resource]. Access mode: <https://psycnet.apa.org/record/2000-07083-000>
55. Neff K. D. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 1–26. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031609>
56. Norcross J. C., Goldfried M. R. (eds.). *Handbook of Psychotherapy Integration*. 2nd ed. New York : Oxford University Press, 2005. 594 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://global.oup.com/academic/product/handbook-of-psychotherapy-integration-9780195165791>
57. Shonkoff J. P., Garner A. S. The lifelong effects of early childhood adversity

- and toxic stress. *Pediatrics*. 2012. Vol. 129(1). P. e232–e246. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>
58. United Nations. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York : United Nations, 2015. [Electronic resource]. Access mode: <https://sdgs.un.org/2030agenda>

Додаткова

59. Духлій П. М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Габітус*. 2024. № 68. С. 141–151. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/26.pdf>
60. Кабінет Міністрів України. Про затвердження переліку соціальних послуг : постанова від 01.06.2020 № 432. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/432-2020-%D0%BF>
61. Кабінет Міністрів України. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження від 14.12.2016 № 988-р. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>
62. Карпенко Є. *Основи психотренінгу* : навч. посіб. Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.
63. Конвенція ООН про права дитини : ратифікована Постановою Верховної Ради України від 27.02.1991. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021
64. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод (Рада Європи). [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004
65. Міністерство освіти і науки України. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» (схвалено розпорядженням КМУ від 14.12.2016 № 988-р). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
66. Національний інститут стратегічних досліджень. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни. Київ, 2025. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh>
67. *Психічне здоров'я особистості* : підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : Видавництво «Людмила», 2021. 438 с. ISBN

- 978-617-7974-37-5. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733985/1/2_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%9A%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%B0%D1%80%20%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B6.pdf
68. Семиліт М. Етнопсихологічні особливості проектування життєвого шляху особистості. *Проблеми політичної психології*. 2020. Т. 23, № 1. С. 255–268. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-58>. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/58>
69. Синявський В. В., Сергієнкова О. П. *Психологічний словник*. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.
70. Життєвий світ і психологічна безпека особистості в умовах соціальних змін / М. М. Слюсаревський та ін. Київ : Талком, 2020. 368 с.
71. Український католицький університет. Програми духовно-психологічного супроводу. 2015–2025. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ucu.edu.ua>
72. Яремчук Н., Пінчук Н., Калагурка Х., Турко Б. Становлення професійної ідентичності майбутніх педагогів в умовах цифрового освітнього середовища. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 229–249. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-8>
73. American Educational Research Association; American Psychological Association; National Council on Measurement in Education. *Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington, DC : AERA, 2014. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.testingstandards.net/>
74. American Psychological Association. *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Washington, DC : APA, 2017. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.apa.org/ethics/code>
75. Baer R. A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10(2). P. 125–143. DOI: <http://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
76. Bahrke U., Nohr K. (eds.). *Katathym Imaginative Psychotherapy: Textbook of Working with Imaginations in Psychodynamic Psychotherapies*. Cham : Springer, 2023. DOI: <http://doi.org/10.1007/978-3-662-67805-3>
77. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.macmillanlearning.com/college/us/product/Self-Efficacy/p/0716728508>
78. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 391 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Cognitive-Behavior-Therapy/Beck/9781609185046>

79. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
80. Bronfenbrenner U., Morris P. A. The Bioecological Model of Human Development. In: Lerner R. M. (ed.). *Handbook of Child Psychology*. 6th ed. Hoboken : Wiley, 2006. P. 793–828. [Electronic resource]. Access mode: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470147658.chpsy0114>
81. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. 349 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674224575>
82. Carlson M. A., Sperry L. *Psychotherapy with Children and Adolescents*. New York : Routledge, 2012. 384 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.routledge.com/Psychotherapy-with-Children-and-Adolescents/Carlson-Sperry/p/book/9780415882932>
83. Cloitre M., Courtois C. A., Charuvastra A. et al. Treatment of complex PTSD: Results of the ISTSS expert clinician survey on best practices. *Journal of Traumatic Stress*. 2011. Vol. 24(6). P. 615–627. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.20697>
84. Cohen J. A., Mannarino A. P., Deblinger E. *Trauma-Focused CBT for Children and Adolescents: Treatment Applications*. New York : Guilford Press, 2017. 296 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Trauma-Focused-CBT-for-Children-and-Adolescents/Cohen-Mannarino-Deblinger/9781462527779>
85. Corey G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston : Cengage Learning, 2017. 576 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.cengage.com/c/theory-and-practice-of-counseling-and-psychotherapy-10e-corey/9781305263727>
86. Council for Exceptional Children. *Evidence-Based Practices for Children, Youth, and Young Adults with Autism*. Arlington, VA : CEC, 2020. [Electronic resource]. Access mode: <https://exceptionalchildren.org/ebp>
87. Council of Europe. *Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms (European Convention on Human Rights)*. [Electronic resource]. Access mode: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004
88. Council of Europe. *European Social Charter (Revised)*. Strasbourg : Council of Europe Publishing, 1996. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.coe.int/en/web/european-social-charter>
89. Cuijpers P., Karyotaki E., Reijnders M., Purgato M. Meta-analyses and mega-analyses of the effectiveness of digital mental health interventions in low- and middle-income countries. *Evidence-Based Mental Health*. 2021. Vol. 24(3). P. 94–101. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/ebmental-2021-300306>

90. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York : Springer, 1985. 372 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4899-2271-7>
91. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P. 227–268. DOI: http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
92. Sue D. W., Sue D. *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. 8th ed. Hoboken, NJ : Wiley, 2016. 688 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.wiley.com/en-us/Counseling+the+Culturally+Diverse%2C+8th+Edition-p-9781119221544>
93. Ebert D. D., Zarski A. C., Christensen H. et al. Internet and computer-based cognitive behavioral therapy for anxiety and depression in youth: A meta-analysis. *PLoS One*. 2015. Vol. 10(3). e0119895. DOI: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0119895>
94. Egan G. *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. 11th ed. Boston : Cengage Learning, 2018. [Electronic resource]. Access mode: <http://www.cengage.com/c/the-skilled-helper-11e-egan/>
95. Elliott R., Bohart A. C., Watson J. C., Greenberg L. S. Empathy. *Psychotherapy*. 2011. Vol. 48(1). P. 43–49. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0022187>
96. European Commission. *Supporting Mental Health of Teachers in Europe: Insights and Recommendations*. Brussels : EC, 2022. [Electronic resource]. Access mode: <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/teachers-and-educators/supporting-teachers-mental-health>
97. European Union Agency for Fundamental Rights. *Fundamental Rights-Based Approach to Mental Health Services*. Vienna : FRA, 2023. [Electronic resource]. Access mode: <https://fra.europa.eu/en/publication/2023/mental-health-fundamental-rights>
98. Falender C. A., Shafranske E. P. *Clinical Supervision: A Competency-Based Approach*. Washington, DC : American Psychological Association, 2004. 368 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.apa.org/pubs/books/4317140>
99. Field A. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th ed. London : Sage, 2018. 1072 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book260022>
100. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 2006. 184 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.beacon.org/Mans-Search-for-Meaning-P104.aspx>
101. Gabrić D., Puharić M., Haramina H. *Psychological First Aid: The Croatian*

- Experience. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Vol. 12(6). P. 705–712. DOI: <http://doi.org/10.1037/tra0000878>
102. *Gestalt Therapy: Advances in Theory and Practice* / ed. by P. Brownell. New York : Routledge, 2016. 402 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.routledge.com/Gestalt-Therapy-Advances-in-Theory-and-Practice/Brownell/p/book/9781138787732>
103. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books, 1995. 384 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.penguinrandomhouse.com/books/117558/emotional-intelligence-by-daniel-goleman/>
104. Goroshko O., Poliakova T. Education 2.0: Psycholinguistic analysis. *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 26(2). P. 27–45. DOI: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-26-2-27-45>
105. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O. et al. Mental health services in Ukraine during the early phases of the 2022 Russian invasion. *The British Journal of Psychiatry*. 2023. Vol. 222(2). P. 82–87. DOI: <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.2022.170>
106. Greenberg L. S. *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC : American Psychological Association, 2011. 366 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.apa.org/pubs/books/4316015>
107. Hayes S. C. Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*. 2004. Vol. 35(4). P. 639–665. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
108. Hayes S. C., Levin M. E., Plumb-Villardaga J., Villatte J. L., Pistorello J. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*. 2013. Vol. 44(2). P. 180–198. DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002. [Electronic resource]. Access mode: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3635495/>
109. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 402 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Acceptance-and-Commitment-Therapy/Hayes-Strosahl-Wilson/9781609189624>
110. Hays P. A. *Addressing Cultural Complexities in Counseling and Clinical Practice*. 3rd ed. Washington, DC : American Psychological Association, 2016. 416 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.apa.org/pubs/books/4312025>
111. Herman J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York : Basic Books, 1997. 290 p. [Electronic resource]. Access mode:

- <https://www.basicbooks.com/titles/judith-lewis-herman/trauma-and-recovery/9780465061716/>
112. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C. et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315. DOI: <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
113. Ivey A. E., D'Andrea M. J., Ivey M. B. *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective*. 8th ed. Los Angeles : SAGE, 2018. 544 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/theories-of-counseling-and-psychotherapy/book253877>
114. Ivey A. E., Ivey M. B., Zalaquett C. P. *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. 8th ed. Boston : Cengage Learning, 2017. 480 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.cengage.com/c/intentional-interviewing-and-counseling-8e-ivey/9781305865785>
115. Jacobs E. E., Schimmel C. J., Masson R. L., Harvill R. L. *Group Counseling: Strategies and Skills*. 8th ed. Boston : Cengage Learning, 2016. 480 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.cengage.com/c/group-counseling-strategies-and-skills-8e-jacobs/9781305853614>
116. Jacobs E., Schimmel C., Masson R., Harvill R. *Group Counseling: Strategies and Skills*. 8th ed. Boston : Cengage Learning, 2016. 576 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.cengage.com/c/group-counseling-strategies-and-skills-8e-jacobs/9781305087293>
117. Johnson S. M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. 3rd ed. New York : Routledge, 2019. 352 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.routledge.com/The-Practice-of-Emotionally-Focused-Couple-Therapy/Johnson/p/book/9781138596563>
118. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10(2). P. 144–156. DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
119. Kazdin A. E. Rebooting Psychotherapy Research and Practice to Reduce the Burden of Mental Illness. *American Journal of Psychiatry*. 2019. Vol. 176(8). P. 633–643. DOI: <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2019.19030333>
120. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. 1053940. DOI: <http://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>
121. Linehan M. M. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York : Guilford Press, 1993. 558 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Cognitive-Behavioral-Treatment-of-Borderline-Personality-Disorder/Linehan/9780898621839>

122. Linehan M. M. *DBT Skills Training Manual*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2015. 504 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/DBT-Skills-Training-Manual/Linehan/9781462516995>
123. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85(1). P. 6–20. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
124. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York : Guilford Press, 2014. 354 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Ordinary-Magic/Masten/9781462510252>
125. Masten A. S. Resilience in Development: Progress and Transformation. *Development and Psychopathology*. 2014. Vol. 26(4). P. 921–927. DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579414000122>
126. Meyer A., Rose D. H., Gordon D. *Universal Design for Learning: Theory and Practice*. Wakefield, MA : CAST Professional Publishing, 2014. 280 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://udltheorypractice.cast.org/>
127. Miller W. R., Rollnick S. *Motivational Interviewing: Helping People Change*. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2013. 482 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Motivational-Interviewing/Miller-Rollnick/9781609182274>
128. National Institute for Health and Care Excellence. *Post-Traumatic Stress Disorder (NG116)*. London : NICE, 2018 (updated). n. p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>
129. Neff K. D. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 193–218. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031210>
130. Nelson-Jones R. *Basic Counselling Skills: A Helper's Manual*. 4th ed. Los Angeles : Sage Publications, 2014. 272 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/basic-counselling-skills/book236799>
131. Norcross J. C., Goldfried M. R. (eds.). *Handbook of Psychotherapy Integration*. 2nd ed. New York : Oxford University Press, 2005. 712 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://global.oup.com/academic/product/handbook-of-psychotherapy-integration-9780199734016>
132. Norcross J. C., Lambert M. J. Psychotherapy Relationships That Work III. *Psychotherapy*. 2019. Vol. 56(4). P. 423–426. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000263>
133. OECD. *Education at a Glance 2023: OECD Indicators*. Paris : OECD Publishing, 2023. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/>. DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/69096873-en>

134. OECD. *Society at a Glance 2022: OECD Social Indicators*. Paris : OECD Publishing, 2022. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.oecd.org/social/society-at-a-glance/>
135. Panok V. H., Tkachuk O. V. *Social and Psychological Assistance to Families with Children in Armed Conflict*. Kyiv : La Strada-Ukraine, 2015. 150 p. [Electronic resource]. Access mode: https://la-strada.org.ua/ucp_mod_library_showcategory_26.html
136. Pedersen P. B., Lonner W. J., Draguns J. G., Trimble J. E. (eds.). *Counseling Across Cultures*. 7th ed. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2015. 480 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/counseling-across-cultures/book241784>
137. Perls F., Hefferline R., Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York : Julian Press, 1951. 486 p. [Electronic resource]. Access mode: https://www.goodreads.com/book/show/163167.Gestalt_Therapy
138. Resick P. A., Monson C. M., Chard K. *Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual*. New York : Guilford Press, 2017. 328 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Cognitive-Processing-Therapy-for-PTSD/Resick-Monson-Chard/9781462521135>
139. Roberts M. C., Steele R. G. (eds.). *Handbook of Pediatric Psychology*. 5th ed. New York : Guilford Press, 2017. 832 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Pediatric-Psychology/Roberts-Steele/9781462524037>
140. Rogoff B. *The Cultural Nature of Human Development*. Oxford : Oxford University Press, 2003. 448 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://global.oup.com/academic/product/the-cultural-nature-of-human-development-9780195171334>
141. Segal Z. V., Dimidjian S., Beck A. T. Cognition and psychotherapy: Twenty-five years after. *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62(1). P. 1–10. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20232>
142. Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2013. 449 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy-for-Depression/Segal-Williams-Teasdale/9781462507504>
143. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York : Free Press, 2011. 368 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.simonandschuster.com/books/Flourish/Martin-E-P-Seligman/9781439190760>
144. Shapiro F. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. 3rd ed. New York :

- Guilford Press, 2017. 472 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.guilford.com/books/EMDR-Therapy/Shapiro/9781462532766>
145. Shaw E., Louw J. *Supervision in Counselling and Psychotherapy*. London : Sage Publications, 2016. 256 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/supervision-in-counselling-and-psychotherapy/book239297>
146. Shonkoff J. P., Phillips D. A. (eds.). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, DC : National Academies Press, 2000. 612 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://nap.nationalacademies.org/catalog/9824/from-neurons-to-neighborhoods-the-science-of-early-childhood-development>
147. Shulman L. S. Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching. *Educational Researcher*. 1986. Vol. 15(2). P. 4–14. DOI: <http://dx.doi.org/10.3102/0013189X015002004>
148. Sue D. W., Sue D. *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. 8th ed. Hoboken, NJ : Wiley, 2016. 656 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.wiley.com/en-us/Counseling+the+Culturally+Diverse-p-9781119087057>
149. Tarquinio C., Dussault M., Chouinard M. Self-efficacy, burnout and job satisfaction in health professionals. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 920413. DOI: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920413>
150. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455–471. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
151. UNESCO. *Education in Emergencies: INEE Minimum Standards Handbook*. Paris : UNESCO, 2010. [Electronic resource]. Access mode: <https://inee.org/resources/inee-minimum-standards>
152. UNESCO. *Education in Emergencies: Minimum Standards (INEE)*. Paris : UNESCO, 2010. [Electronic resource]. Access mode: <https://inee.org/standards>
153. Ungar M. What Is Resilience Across Cultures and Contexts? Advances to the Theory of Positive Development Among Individuals and Families Under Stress. *Journal of Family Psychotherapy*. 2010. Vol. 21(1). P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1080/08975351003618494>
154. UNHCR. *Mental Health and Psychosocial Support in Refugee Operations: Toolkit*. Geneva : UNHCR, 2019. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.unhcr.org/protection/health/5d9f6c6f4>
155. UNICEF. *Education in Emergencies and Resilience for All: Global Education Strategy 2021–2030*. New York : UNICEF, 2021. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.unicef.org/documents/education-emergencies-and-resilience-all>

156. van der Kolk B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.penguinrandomhouse.com/books/306703/the-body-keeps-the-score-by-bessel-van-der-kolk-md/>
157. War Trauma Foundation; World Vision International; World Health Organization. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. 2011. [Electronic resource]. Access mode: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/10/PFA_Guide.pdf
158. Werner E. E. Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24(2). P. 553–558. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579412000156>
159. White M., Epston D. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York : W. W. Norton & Company, 1990. 256 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://wwnorton.com/books/9780393700981>
160. Wolmer L., Hamiel D., Pardo Aviv L. School-Based Education for Resilience and Trauma Prevention: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2017. Vol. 18(6). P. 714–730. DOI: <http://doi.org/10.1177/1524838016653482>
161. World Bank. *World Development Report 2019: The Changing Nature of Work*. Washington, DC : World Bank, 2019. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.worldbank.org/en/publication/wdr2019>
162. World Health Organization. *Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress*. Geneva : WHO, 2013. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241505406>
163. World Health Organization. *Guidelines on Mental Health at Work*. Geneva : WHO, 2022. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
164. World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: What should humanitarian health actors know?* Geneva : WHO, 2007. [Electronic resource]. Access mode: http://www.who.int/mental_health/emergencies/mh_key_res/en/
165. World Health Organization. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva : WHO, 2013. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-13.1>
166. Yalom I. D., Leszcz M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. 6th ed. New York : Basic Books, 2020. 704 p. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.basicbooks.com/titles/irvin-d-yalom/the-theory-and-practice-of-group-psychotherapy/9781541617568/>
167. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52(1). P. 30–41. DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
168. Zins J. E., Elias M. J. Social and Emotional Learning. In: *Handbook of Psychology*. Hoboken : Wiley, 2010. P. 495–515. [Electronic resource].

- Access mode:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470479216.ch21>
169. Zins J. E., Elias M. J. Social and Emotional Learning in Preschool Education. In: *Handbook of Social and Emotional Learning*. New York : Guilford Press, 2020. P. 231–245.

Інформаційні ресурси

170. Вебпортал «Освітня інтерактивність України» : портал педагогічних та освітніх ресурсів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://education-interactive.org.ua>
171. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського : офіційний вебсайт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dnpb.gov.ua/>
172. Міністерство освіти і науки України. Нормативно-правова база : офіційний розділ з чинними законами та наказами у сфері освіти. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa>
173. Наукова бібліотека Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича : офіційний сайт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://library.chnu.edu.ua/>
174. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : електронні каталоги, наукові ресурси, репозитарії. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.nbuv.gov.ua/>
175. Палагнюк О. В. Психологічне консультування : електронний навчальний курс у системі Moodle ЧНУ. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=4894>
176. APA PsycINFO (American Psychological Association) : міжнародна наукометрична база психологічних і соціальних досліджень. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>
177. Платформа українських відкритих онлайн-курсів (Prometheus) : освітні ресурси відкритого доступу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://prometheus.org.ua/>
178. Психологічна бібліотека Київського фонду сприяння розвитку психічної культури : електронна бібліотека з психології та психотерапії. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://psylib.kiev.ua/>
179. Цифровий репозиторій Наукової бібліотеки ЧНУ : електронний архів наукових публікацій та кваліфікаційних робіт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://library.chnu.edu.ua/index.php?page=/ua/02infres>
180. Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека імені М. Івасюка : офіційний вебпортал. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.library.cv.ua/>

181. *Directory of Open Access Journals (DOAJ)* : міжнародний каталог наукових журналів відкритого доступу. [Electronic resource]. Access mode: <https://doaj.org/>
182. *ELibUkr – Електронна бібліотека України* : національний доступ до міжнародних наукових баз і журналів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.ukma.edu.ua/elibukr/>
183. *National Repository of Academic Texts (NRAT)* : Національний репозитарій академічних текстів України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nrad.edu.ua/>
184. *OpenAIRE* : європейська платформа відкритого доступу до наукових публікацій і дослідницьких даних. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.openaire.eu/>
185. *Google Scholar* : пошукова система наукових публікацій і цитувань. [Electronic resource]. Access mode: <https://scholar.google.com/>
186. *ERIC (Education Resources Information Center)* : міжнародна база даних з педагогіки, психології та освітніх досліджень. [Electronic resource]. Access mode: <https://eric.ed.gov/>
187. *ResearchGate* : академічна соціальна мережа для обміну науковими публікаціями. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.researchgate.net/>
188. *Zenodo* : міжнародний репозитарій відкритого доступу до наукових даних і публікацій (CERN). [Electronic resource]. Access mode: <https://zenodo.org/>
189. *Scopus Preview* : пошуковий інтерфейс для наукометричних даних і журналів. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.scopus.com/search/form.uri>
190. *World Health Organization (WHO). Mental Health Resources* : глобальні ресурси з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>

Список перевірено і оновлено станом на жовтень 2025 року

ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ ПОНЯТЬ

А

Адаптація – поступове пристосування до нових умов (садок, група, громада) із відновленням базової безпеки та рутин.

Аналіз контенту – систематичне вивчення записів/стенограм сесій для виявлення тем, динаміки та маркерів змін.

Аналіз кейсу – структурований розбір випадку: запит → гіпотези → інтервенції → результати → висновки.

Арт-терапія – використання творчих медіумів (малювання, ліплення, колаж) для вираження та регуляції емоцій у безпечній символічній формі. Див. також: пісочна терапія.

Асертивність – вміння відстоювати власні межі й інтереси без агресії та пасивності, з повагою до іншого.

Атестація/сертифікація – зовнішнє підтвердження кваліфікації фахівця за встановленими стандартами.

Автентичність – узгодженість внутрішніх переживань і зовнішніх проявів фахівця; щирість, що підсилює довіру.

Альянс терапевтичний – робочий союз консультанта і клієнта на основі цілей, завдань і довіри.

Б

Безумовне прийняття – ставлення до клієнта як до цінності незалежно від його стану чи поведінки.

Бар'єри взаємодії – перешкоди (емоційні, когнітивні, соціокультурні, технічні), що знижують якість контакту.

Безпека емоційна – стан передбачуваності, прийняття та відсутності загрози у взаємодії.

Біхевіоральний підхід – оцінка/зміна спостережуваної поведінки через навчання, підкріплення та експерименти.

В

Валідація емоцій – вербальне підтвердження нормальності переживань клієнта в його контексті.

Вигоряння професійне – синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження ефективності.

Віддзеркалення почуттів – коротке озвучення емоцій клієнта для прояснення та підтримки.

Відкрите запитання – запитання, що спонукає до розгорнутої відповіді та рефлексії (не передбачає «так/ні»).

Волонтерська взаємопідтримка (peer support) – допомога рівних рівним; групи, де учасники діляться досвідом подолання.

Вторинна травматизація – накопичення симптомів стресу у фахівця через регулярний контакт із травматичними історіями.

Г

Гіпотеза консультативна – робоче пояснення причин труднощів, що спрямовує вибір технік.

Гра терапевтична / ігрове консультування – провідний метод із дошкільниками; проживання почуттів і сценаріїв у грі.

Групи підтримки – структуровані зустрічі для обміну досвідом і ресурсами, модерує фахівець або підготовлений лідер.

Гуманізм – ціннісна орієнтація на гідність, свободу вибору й потенціал розвитку людини.

Граундінг (заземлення) – техніки повернення уваги в «тут-і-тепер» через відчуття тіла та сенсорні стимули.

Д

Дезескалація – дії й мовні формули, що знижують напруження конфлікту (повільний темп, «я-повідомлення», пауза).

Делегування/перенаправлення – етична передача клієнта іншому фахівцю за межами власної компетенції.

Детригеринг – зменшення впливу тригерів шляхом заздалегідь узгоджених стратегій реагування.

Дигітальне (онлайн) консультування – допомога за допомогою відео/чату; вимагає додаткових правил безпеки даних.

Динаміка змін – поступові зрушення у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах клієнта.

Добровільність – право клієнта звертатися, зупинятись чи відмовлятися від втручання без санкцій.

Е

Експертна оцінка – зовнішній аналіз якості роботи за критеріями етики, методів і результатів.

Емпатія – здатність відчувати і зрозуміти емоційний стан іншої людини, зберігаючи професійну позицію.

Емоційне вигорання – професійний синдром виснаження, деперсоналізації й зниження ефективності через хронічний стрес.

Етична дилема – колізія цінностей, де немає повністю безпечного рішення; потребує опори на кодекс і супервізію.

Ефективність консультування – ступінь досягнення цілей і стійких позитивних змін, включно із задоволеністю клієнта.

Ж

Життєстійкість (резильєнтність) – здатність відновлюватися після стресу/втрат, зберігаючи функціональність і сенси.

З

Запит клієнта – узгоджене формулювання проблеми/цілі, з якою працюють у консультуванні.

Змістовна інтерпретація – обережне припущення консультанта про внутрішні зв'язки між думками, емоціями і діями клієнта.

Зовнішня мотивація – прагнення до змін під впливом зовнішніх вимог/очікувань (на відміну від внутрішньої).

Зона найближчого розвитку (у консультуванні) – рівень складності інтервенцій, що є посилюючим і стимулює зростання.

Зорова/сенсорна орієнтація – техніки стабілізації через називання побаченого/відчутного (5-4-3-2-1).

Зворотний зв'язок – коректне відгукування на поведінку/прогрес із фокусом на спостереженнях та ефектах.

І

Ігрові ритуали – короткі повторювані дії на початку/завершенні сесії, що створюють передбачуваність для дитини.

Індикатори (КРІ) – вимірювані показники прогресу процесу/результату (напр., шкали, відвідуваність, зміни у поведінці).

Індивідуальний підхід – добір методів під особливості, вік, культуру, контекст клієнта.

Інформована згода – документоване погодження клієнта після пояснення мети, методів, тривалості та ризиків.

Інтервізія – рівноправне обговорення випадків колегами без ієрархії, для взаємонавчання та підтримки.

ІПР (індивідуальний план розвитку фахівця) – особиста траєкторія CPD із цілями, ресурсами й критеріями оцінки.

ІРЦ (інклюзивно-ресурсний центр) – служба, що оцінює потреби дитини з ООП та координує підтримку.

К

Казкотерапія – використання сюжету й метафори для безпечного осмислення переживань та навчання новим стратегіям.

Кейс-менеджмент – узгоджена координація допомоги між фахівцями і сім'єю за індивідуальним планом.

Клієнт-центрований підхід – модель, що акцентує на автономії клієнта, емпатії та безумовному прийнятті.

Клієнтська задоволеність – суб'єктивна оцінка клієнта процесу і результатів консультування.

Когнітивна реструктуризація – переосмислення неадаптивних думок на більш реалістичні й корисні.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) – інтеграція когнітивних і поведінкових технік для зміни мислення/дій.

Конфіденційність – збереження таємниці даних клієнта з визначеними етичними винятками (ризик шкоди).

Конфронтація (делікатна) – м'яке вказування на суперечності у висловлюваннях або поведінці за наявності довіри.

Контракт психологічний – узгодження рамок: мета, формат, час, оплата/безоплатність, правила, межі доступності.

Контрперенесення – емоційні реакції консультанта на клієнта, зумовлені власним досвідом; потребують рефлексії/супервізії.

Координація міжвідомча/міжсекторальна – взаємодія освіти, медицини, соцзахисту, НГО для комплексної допомоги.

Копінг-стратегії – способи подолання стресу (проблемно-, емоційно- та сенсо-орієнтовані).

Критерії результативності – узгоджений набір ознак та індикаторів, що свідчать про досягнення цілей.

Кризова інтервенція – короткострокове, структуроване втручання для стабілізації в гострій кризі.

Кризове оцінювання – швидка оцінка ризиків (суїцидальний намір, безпека, медичні показання).

Культура професійного спілкування – етичні, мовні та невербальні норми взаємодії фахівця.

Л

Лист «ненадісланому» – техніка опрацювання горя/гніву через написання листа адресату без відправлення.

Людиноцентризм – підхід, що ставить потреби, гідність і вибір людини в центрі рішень.

М

Майндфулнес – тренування усвідомленої уваги без оцінювання для регуляції стресу.

Медіація – фасилітована взаємодія сторін конфлікту для знаходження взаємоприйнятних рішень.

Межі професійні – етичні ліміти ролі/взаємодії, що запобігають залежності й шкоді.

Ментальне здоров'я – стан добробуту, у якому людина реалізує свої здібності та справляється зі стресом.

Менторинг (наставництво) – довгострокова підтримка професійного зростання молодшого фахівця досвідченим.

Міжкультурна/гендерна чутливість – врахування культурних та гендерних особливостей без стереотипів.

Мотиваційне інтерв'ю – стиль спілкування для посилення внутрішньої мотивації до змін.

Музикотерапія / ритмотерапія – регуляція емоцій через слухання, спів і ритмічні вправи.

Н

Навички саморегуляції – дихання, розслаблення, фокус уваги, що знижують напругу.

Настанови етичні – принципи професії (не нашкодь, конфіденційність, інформована згода, межі компетентності).

Невербальна комунікація – міміка, постава, погляд, інтонація, дистанція; передає більшу частину емоційного змісту.

Нормалізація – пояснення типовості реакцій на стрес як природних у даних умовах.

О

Об'єктивні показники – вимірювані дані (тести, спостереження), що підтверджують зміни.

Онлайн-етика – правила безпечної дистанційної взаємодії (конфіденційність, зафіксована згода, середовище без тригерів).

Організаційна культура турботи – політики та практики закладу, що підтримують добробут працівників і клієнтів.

Оцінювання процесуальне – аналіз якості взаємодії (контакт, залученість, структура сесії).

Оцінювання суб'єктивне – переживана клієнтом користь і задоволеність допомогою.

П

Парафраз / перефразування – коротке відтворення змісту клієнта своїми словами для перевірки розуміння.

Партнерство (у ЗДО) – узгоджена робота «дитина–батьки–педагога–психолога» навколо потреб дитини.

Педагогічна фасилітація – створення умов для самостійного розвитку дитини без директивних вказівок.

Перенесення – несвідоме перенесення клієнтом минулих стосункових шаблонів на консультанта.

Підкріплення (підтримка) – вербальне/невербальне посилення корисних зусиль клієнта.

Пісочна терапія – вільне моделювання «світу» у пісочниці як спосіб символічної роботи з переживаннями.

Повага до гідності – етичний принцип не принижувати, не знецінювати клієнта та його вибір.

Поведінкове моделювання – відпрацювання нових стратегій поведінки в безпечному сценарії.

Поведінкова регресія – тимчасове повернення до більш ранніх вікових реакцій у стресі (типово в дітей).

Портфоліо фахівця – зібрання доказів практики: звіти, відгуки, супервізійні висновки, сертифікати.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – стійкий комплекс симптомів після травматичної події (флешбеки, уникання, гіперпильність).

ППД / PFA (психологічна перша допомога) – базова гуманна підтримка «Підходь–Слухай–Підтримай».

Права дитини – на безпеку, повагу, конфіденційність, участь у рішеннях відповідно до віку.

Професійна ідентичність – усвідомлення власної ролі, меж і цінностей як фахівця.

Професійна компетентність – інтеграція знань, навичок, етики й рефлексії, достатніх для якісної допомоги.

Професійна культура – усталені норми, мова та цінності професійної спільноти.

Психоедукація – надання науково достовірної інформації про емоції, стрес, навички самодопомоги.

Психокорекція – цілеспрямована зміна дезадаптивних емоційних/поведінкових проявів через спеціальні програми.

Психодіагностика – використання стандартизованих методик для оцінки станів, рис і динаміки змін.

Психологічна грамотність – базові знання населення про психічне здоров'я та навички саморегуляції.

Психологічна служба освіти – мережа фахівців та інституцій психосоціальної підтримки в освіті.

Психологічний контракт – див. Контракт психологічний.

Р

Раппорт – емоційна злагожденість і взаємна налаштованість консультанта й клієнта.

Рефлексія – усвідомлення власних станів, думок і дій; критично важлива для професійного розвитку.

Рефлексивна оцінка – самоаналіз ефективності інтервенцій із формулюванням уроків і корекцій.

Рефреймінг – надання ситуації нового, менш загрозливого або більш ресурсного смислу.

Резильєнтність – див. Життєстійкість.

Ресурсне коло – групова вправа/формат взаємного підсилення ресурсами.

Ресурсне середовище («кімната відновлення») – простір/практики для заспокоєння та відновлення.

С

Самоактуалізація – реалізація потенціалу в узгодженні з власними цінностями та сенсами.

Самодопомога – прості техніки (дихання, щоденник емоцій, майндфулнес) для підтримки стану між сесіями.

Самоаналіз – системне осмислення власної роботи з висновками для поліпшення.

Саморегуляція – вміння керувати емоціями, увагою і тілесним збудженням.

Сенсорні техніки – вправи з матеріалами/стимулами (вода, пісок, текстури) для заспокоєння й концентрації.

Сеттінг – умови проведення сесії: місце, час, правила, ролі й межі.

Система «дитина-батьки-педагоги» – ключовий трикутник у ЗДО; координація дій підвищує ефективність допомоги.

Стабілізаційні техніки – короткі інтервенції для зменшення тривоги (дихання 4-6-8, релаксація, граундінг).

Стандарти етичні – кодифіковані правила професії, обов'язкові до виконання.

Структуроване інтерв'ю – підсумкова бесіда з фіксованими питаннями для оцінки результатів.

Супервізія – регулярний професійний супровід практики під керівництвом більш досвідченого фахівця.

Суїцидальний ризик – імовірність автоагресивних дій; потребує негайної оцінки й алгоритму безпеки.

Системний підхід – розгляд проблеми в контексті взаємозв'язків у сім'ї/групі/організації.

Т

Тайм-аут терапевтичний – коротка перерва для зниження емоційного збудження й відновлення контролю.

Таблиця/карта динаміки «до/після» – наочне зіставлення показників на старті та завершенні роботи.

Тілесно-орієнтовані техніки – вправи, що поєднують рух/дихання/усвідомлення тіла для регуляції емоцій.

Травматичний тригер – стимул, що активує травматичні спогади/реакції.

Травмоінформований підхід – організація допомоги з пріоритетом безпеки, вибору, співучасті.

Тренінг емоційної компетентності – навчальні модулі з розпізнавання, називання та регуляції емоцій.

Терапевтичний альянс – див. Альянс терапевтичний.

У

Узгоджені дії (case-management) – координована взаємодія фахівців і родини довкола індивідуального плану допомоги.

Уточнення (прояснення) – конкретизація понять/фактів для спільного розуміння без інтерпретацій.

Установки (когнітивні схеми) – стійкі переконання, що впливають на інтерпретацію подій і поведінку.

Ф

Фасилітація – створення умов для самостійного відкриття рішень клієнтом/групою; недирективне ведення.

Флешбек – яскравий, нав'язливий спогад про травматичну подію з тілесними реакціями.

Фокус-план (treatment plan) – узгоджений документ цілей, методів і критеріїв оцінки.

Формувальне оцінювання – поточний моніторинг процесу для своєчасної корекції втручань.

Х

Хронічний стрес – тривале перевантаження системи стрес-реакції, що веде до виснаження та ризиків вигорання.

Ц

Цифровізація служби – впровадження е-реєстрів, онлайн-звітності, захищених платформ для консультування.

Цінності консультанта – внутрішні принципи, що визначають етичні рішення та стиль роботи.

Цілі SMART – конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі формулювання завдань розвитку.

Ч

Чутливі теми – пережиті втрати, насильство, війна; вимагають обережної мови і права клієнта «не розповідати».

Чек-лист – короткий інструмент самоконтролю якості дій під час/після сесії.

Ш

Шкали самооцінювання стану – короткі опитники/«термометри емоцій» для моніторингу динаміки.

Шок гострий – початкова реакція на травму з дезорієнтацією, що потребує стабілізації та безпеки.

Щ

Щоденник емоцій / рефлексивний щоденник – структуровані записи для відстеження тригерів, станів і корисних дій.

Ю

Юридичні підстави розкриття інформації – визначені законом випадки зняття конфіденційності (ризик самогубства/насильства тощо).

Я

«Я-повідомлення» – спосіб зворотного зв'язку без звинувачень: «Я відчуваю... коли... і мені потрібно...».

Якість процесу – ступінь дотримання етики, структури, контакту і доцільності технік під час сесій.

ДОДАТКИ

Додаток А.
Додаток А1.

Інформована згода клієнта (очний формат)

Заклад освіти/організація: _____

Консультант: _____ Контакти: _____

Клієнт (ПІБ): _____ Дата нар.: //__

Законний представник (для неповнолітніх): _____

1. **Мета та формат:** консультації з питань _____ у форматі індивідуальних/сімейних/групових зустрічей.

2. **Тривалість і частота:** __ хв; орієнтовно __ сесій (1–6).

3. **Методи:** бесіда, активне слухання, психоедукація, інші короткі техніки; медикаментозне лікування **не** здійснюється.

4. **Можливі обмеження/ризик:** емоційний дискомфорт під час обговорення чутливих тем; звертайтеся по перерву за потреби.

5. **Конфіденційність:** інформація зберігається в таємниці. **Винятки:** ризик шкоди собі/іншим, загроза життю/безпеці, правові вимоги.

6. **Добровільність:** участь добровільна; можна припинити в будь-який час без негативних наслідків.

7. **Перенаправлення:** за межами компетентності консультант скеровує до відповідних служб/фахівців.

8. **Обробка персональних даних:** згоден/на на зберігання мінімально необхідних даних у захищеному вигляді (див. Політику, Додаток А7).

Підпис(и):

Клієнт/законний представник _____ Дата //__

Консультант _____ Дата //__

Додаток А2.

Інформована згода на онлайн-консультування (відеоконсультування)

Додатково до А1:

1. **Платформа:** _____ (захищений зв'язок).

2. **Місце і приватність:** зобов'язуюсь забезпечити приватний простір без сторонніх осіб.

3. **Технічні збої:** у разі переривання зв'язку – повторний дзвінок/перехід на резервний канал: _____.

4. **Локація клієнта під час сесії:** населений пункт _____ (для екстрених випадків).

5. **Екстрені контакти:** близька особа _____ тел. _____; служби допомоги _____.

6. **Згода на недопущення запису без взаємної письмової згоди.**

Підпис(и) як у А1.

Додаток А3.

Форма перенаправлення (скерування)

Кого скеровують (ПІБ): _____ **Дата нар.:** // ____

Причина звернення (коротко): _____

Оцінка ризику (якщо є): низький / помірний / високий

До кого скеровується: спеціаліст/служба _____

Контакти _____

Надане пояснення клієнту: так / ні (якщо ні – чому) _____

Згода клієнта/законного представника: так / ні

Підпис консультанта: _____ **Дата:** // ____

Додаток А4.

Повідомлення про межі конфіденційності (коротка форма)

Шановний(а) _____, ми цінуємо вашу довіру. Ваша інформація конфіденційна, **окрім** випадків, коли є:

1. ризик самопошкодження чи шкоди іншим; 2) загроза життю/безпеці дитини; 3) правові запити.

2. У таких випадках ми діємо для вашої/суспільної безпеки та повідомляємо необхідні служби. Питання – обговорюйте зі мною в будь-який момент.

Підпис клієнта/представника _____ Дата // ____

Додаток А5.

Чек-лист первинної оцінки ризику (суїцид/насілля/безпека дитини)

Позначте ✓ / X / «?» і коротко опишіть приклади.

1. **Ідеї/намір:** висловлює думки про самопошкодження/суїцид; наявний план/засоби? _____
2. **Попередні спроби/самопошкодження:** так/ні; коли _____
3. **Захисні фактори:** сімейна/соціальна підтримка, цінності, відповідальність, звернення по допомогу _____
4. **Тригери/стреси:** втрати, насильство, булінг, вживання ПАР, війна _____
5. **Ризик насильства щодо інших:** погрози/план/засоби _____

6. **Ознаки небезпеки для дитини:** травми, занедбаність, свідчення про насильство, сексуалізована поведінка _____
7. **Поточний рівень ризику:** зелений (низький) / жовтий (помірний) / червоний (високий)
8. **Рішення:** стабілізація/ППД; інформування батьків/служб; невідкладне перенаправлення (вказати куди) _____
9. **Подальші кроки:** дата контролю _____; контактні особи _____
Підпис консультанта _____ Дата // __

Додаток А6.

Модельна політика обробки персональних даних (коротка редакція)

1. **Мета:** обробка мінімально необхідних персональних даних для надання психологічної допомоги.
 2. **Склад даних:** ідентифікаційні (ПІБ/контакти), робочі нотатки, ризик-оцінки, згода/відмови.
 3. **Правова підстава:** інформована згода (А1/А2); законодавство у сфері освіти/захисту дітей.
 4. **Збереження:** захищене сховище; доступ – лише уповноваженим особам; термін – не довше, ніж необхідно (наприклад, **3 роки**).
 5. **Передача третім особам:** тільки за згодою або у випадках загрози життю/вимог закону.
 6. **Права суб'єктів:** доступ/виправлення/обмеження обробки; процедура запиту – _____.
 7. **Контакти відповідальної особи/адміністратора бази:** _____.
 8. **Порушення безпеки:** порядок повідомлення та мінімізації наслідків – _____.
- Погоджено: керівник підрозділу _____ Дата // __

Додаток А7.

Картка журнального запису консультації (1 стор.)

1. **Дата/час:** _____ **Формат:** очно / онлайн **Тривалість:** __ хв
 2. **Клієнт/код:** _____ **Категорія:** дорослий / підліток / дитина / батьки / педагоги
 3. **Запит (1-2 речення):** _____
 4. **Використані техніки/інтервенції:** _____
 5. **Д/з / самодопомога до наступної сесії:** _____
-
6. **Оцінка ризику (за А5):** зелений / жовтий / червоний

7. План/наступні кроки:

8. Перенаправлення: так/ні → куди _____

9. Нотатки/рефлексія консультанта:

Додаток А8.

Форма «Кризовий запис / PFA-note»

А. Адміністративні дані

- Дата: __ / __ / ____ Час: __ : __
- Місце / формат (очно/онлайн): _____
- Ідентифікатор випадку (код): _____
- Консультант(ка): _____ Тел.: _____
- Учасник(и): Дитина ☐ Дорослий ☐ Батьки ☐ Педагог ☐ Інше: _____

В. Контекст події

- Коротко, що сталося / з чого почалася криза: _____
- Поточні базові потреби: Вода/їжа ☐ Тепло ☐ Медична допомога ☐
Сон/відпочинок ☐ Зв'язок із рідними ☐ Інше: _____

С. Оцінка безпеки (Look)

- Фізична безпека місця: Безпечно ☐ Частково ☐ Небезпечно ☐ (деталі): __
- Наявні ризики (виберіть): Суїцид ☐ Насильство ☐
Дезорієнтація/психотика ☐ Інше: _____
- Негайні потреби/загрози: _____

Д. Контакт і слухання (Listen)

- Встановлено раппорт: Так ☐ Частково ☐ Ні ☐
- Емоційний стан (позначити): спокій ☐ тривога ☐ страх ☐ сум ☐ злість ☐
шок ☐ оніміння ☐ інше: _____
- Ключові висловлювання/теми клієнта: _____

Е. Підтримка та лінкування (Link)

- Стабілізаційні техніки застосовано (відмітити):
- ☐ Дихання 4-6-8 ☐ Граундінг 5-4-3-2-1 ☐ Прогресивна релаксація ☐
Сенсорна опора
- ☐ Нормалізація реакцій ☐ Пауза/вода/тепло ☐ Інше: _____
- Конкретні кроки, узгоджені з клієнтом на 24–72 год.: _____

- Перенаправлення (служби/особи): _____
- Контакти / спосіб зв'язку: _____
- Згода на обмін мінімально необхідною інформацією: Так ☐ Ні ☐ (форма згоди зберігається)

Г. Результати і подальші дії

- Рівень ризику після інтервенції: низький ☐ помірний ☐ високий ☐ невідкладний ☐
- Наступний контакт (дата/формат): _____
- Примітки консультанта (рефлексія, що спрацювало): _____
- Підпис(и): Консультант(ка) _____ Клієнт/законний представник _____

Нагадування про конфіденційність: зберігайте форму у захищеному місці; передавайте лише мінімально необхідні дані з чіткою згодою, окрім ситуацій невідкладної загрози.

Додаток А9.

Оцінка ризику (суїцид/насильство/психотичні симптоми): чек-лист + пороги дій.

Інструкція: позначте «так/ні» та підсумуйте три шкали окремо. Керуйтеся «Матрицею дій» нижче.

А. Суїцидальний ризик – чек-лист

1. Висловлює безнадію / бажання «зникнути» / смерть здається виходом ... Так ☐ Ні ☐
2. Конкретний план (як / коли / де) ... Так ☐ Ні ☐
3. Доступ до засобів (зброя, токсини, висота, мотузка тощо) ... Так ☐ Ні ☐
4. Попередні спроби / самопошкодження ... Так ☐ Ні ☐
5. Сильні тригери нині (втрата, ганьба, ізоляція) ... Так ☐ Ні ☐
6. Захисні фактори (діти, віра, плани, підтримка) – **наявні** ... Так ☐ Ні ☐

Скоринг (0–6): за пп. 1–5: «Так» = 1 бал кожен; п.6 (захисні) – за відсутності «Так» додайте **+1** до сумарного ризику.

- 0–1 Низький | 2–3 Помірний | 4–5 Високий | 6+ Невідкладний

В. Ризик насильства (щодо інших / домашнє насильство) – чек-лист

1. Прямі погрози або фантазії завдання шкоди іншому ... Так ☐ Ні ☐
2. План / доступ до засобів ... Так ☐ Ні ☐

3. Ескалація конфліктів / ревності / контроль з боку партнера ...
Так ☐ Ні ☐

4. Алкоголь / ПАР / імпульсивність ... Так ☐ Ні ☐

5. Діти в зоні ризику / залежні особи ... Так ☐ Ні ☐

6. Захисні фактори / безпечне місце доступне ... Так ☐ Ні ☐

Скоринг: як вище. Пороги такі самі (0–1 низький ... 6+ невідкладний).

С. Психотичні симптоми – чек-лист

1. Явні галюцинації / маячення, що впливають на поведінку ... Так ☐ Ні ☐

2. Дезорієнтація (час/місце/особа) / серйозна дезорганізація ...
Так ☐ Ні ☐

3. Зниження критики до стану / неможливість самоопіки ... Так ☐ Ні ☐

4. Ризик для себе/інших у зв'язку з психозом ... Так ☐ Ні ☐

5. Порухення сну/харчування, тривала ізоляція ... Так ☐ Ні ☐

6. Підтримка сім'ї / доступ до психіатра / дотримання лікування ...
Так ☐ Ні ☐

Скоринг: як вище. Пороги ті самі.

Матриця дій (за найвищим із трьох ризиків)

- **Низький:** інформування про самодопомогу; план безпеки; контакти підтримки; повторний зв'язок ≤ 7 днів.

- **Помірний:** інтенсивніший план безпеки; обмеження доступу до засобів; щоденний контакт родини; повторний зв'язок 24–72 год.; скерування до спеціаліста.

- **Високий:** негайне інформування законних представників (для дітей); **не залишати наодинці**; усунення засобів; виклик мобільної бригади/швидкої; термінове скерування (психіатр/кризовий центр).

- **Невідкладний (imminent):** екстрені служби **негайно**; забезпечити фізичну безпеку; супровід до стаціонару; документування та повідомлення відповідно до закону.

Примітка: мінімально необхідне розкриття інформації **допускається** при безпосередній загрозі життю/безпеці.

Додаток А10.

План безпеки (дитина/дорослий): тригери, сигнали, стратегії, контакти, критичні кроки.

План безпеки (дитина / дорослий)

1. Дані

- ПІБ / код: _____ Вік: ____
- Дитина ☐ Дорослий ☐ Законний представник (для дитини):

- _____
- Дата створення: ____ / ____ / ____ Оновлення: ____ / ____ / ____

2. Мої тригери (події/місця/люди/спогади), які загострюють стан

- _____

3. Ранні сигнали небезпеки (думки, емоції, тілесні відчуття, поведінка)

- Думки: _____ Емоції: _____ Тіло: _____
- Дії: _____

4. Що мені допомагає (стратегії саморегуляції)

- Швидкі (1–5 хв.): дихання ☐ 5-4-3-2-1 ☐ вода/рух ☐ музика ☐
- інше: _____

- Підтримувальні (15–30 хв.): прогулянка ☐ душ/тепло ☐
- щоденник ☐ арт-вправа ☐ інше: _____

5. Люди та місця підтримки

- Я можу звернутися до (ім'я/тел./роль):

1. _____ / _____ / друг(иня)/родина

2. _____ / _____ / педагог/психолог

3. _____ / _____ / інше

- Безпечні місця (реальні/уявні): _____

6. Обмеження доступу до небезпечних засобів

- Домовлено з (ПІБ/роль): _____ Дії (винесення, блокування, контроль): _____

7. Коли і до кого звертатися негайно

- Якщо: _____
- Телефони екстрені: 101 ☐ 102 ☐ 103 ☐ (місцеві лінії/кризові центри): _____

8. Критичні кроки (покроково, максимально конкретно)

1. _____

2. _____

3. _____

4. **Якщо не допомагає** → дзвінок до: _____ / ____ (час/умова)

5. Якщо стан погіршується → екстрені служби / стаціонар (адреса): _____

9. Для дитини (додатково)

- Сигнал педагогу/дорослому («слово-код»): _____
- Тихі активності в садку/школі: _____
- Хто забирає у разі загострення: _____ Тел.: _____

Підписи: Учасник(ця)/представник(ця) _____
Консультант(ка) _____ Дата _____

Додаток А11.

Журнал супервізії/саморефлексії (дата, випадок, що спрацювало, емоції, наступні кроки).

А. Запис сесії супервізії / саморефлексії

- Дата: __ / __ / ____ Формат: Індивідуальна ☐ Групова ☐
- Саморефлексія ☐
- Випадок (код/коротко): _____
- Мета обговорення: клінічна дилема ☐ етика/межі ☐ техніки ☐
- стан фахівця ☐ інше: _____

В. Що відбулося (факти коротко, без ідентифікації клієнта):

• _____

С. Що спрацювало / сильні сторони інтервенції:

• _____

Д. Труднощі / «залипання» / контрпереживання:

- Емоції під час/після: тривога ☐ сум ☐ безсилля ☐ злість ☐
- оніміння ☐ інше: _____

- Тригери фахівця (якщо були): _____

Е. Гіпотези та альтернативи (що ще можна було б зробити):

• _____

Ф. Рішення / наступні кроки / межі та етика:

- Дії до наступної сесії: _____
- Консультації / скерування: _____
- Узгодження меж / конфіденційності: _____

Г. Самодопомога фахівця (план відновлення):

- Стабілізаційні техніки: дихання ☐ рух ☐ супервізійний контакт ☐
- ☐ відпочинок ☐ інше: _____

- Час/дата мікровідпочинку: _____ Підтримка колег: _____

Підписи (за потреби): Фахівець _____ Супервізор(ка) _____
_____ Дата _____

Додаток В.

Супервізія, інтервізія, рефлексія

Додаток В1.

Запит на супервізію (форма)

1. **Запитувач:** _____ **Посада/курс:** _____
2. **Кейс (1–2 речення, без ПД):** _____
3. **Етичні/методичні питання:** _____
4. **Стадія процесу:** первинний контакт / середина / завершення
5. **Що очікую від супервізії:** варіанти інтервенцій / межі компетентності / ризики / перенаправлення
6. **Згода клієнта на супервізійне обговорення:** так / ні (анонімізовано)

Додаток В2.

Структура презентації кейсу на супервізії (скелет)

1. **Контекст і запит** (1 хв, без ідентифікаторів).
2. **Гіпотези й фокус** (що ми насправді вирішуємо?).
3. **Що вже робили** (техніки/динаміка/реакції).
4. **Етика/межі/ризики** (що насторожує?).
5. **Питання до групи** (конкретні).
6. **План після супервізії** (2–3 кроки, критерії успіху).

Додаток В3.

Бланк післясесійної рефлексії консультанта

1. **Дата/№ сесії:** _____ **Клієнт/код:** _____
2. **Що спрацювало/не спрацювало і чому?** _____
3. **Мої реакції/упередження, які помітив(ла):** _____
4. **Чи були етичні дилеми? Як їх вирішив(ла)?** _____
5. **Наступні кроки/цілі:** _____
6. **Потреба в супервізії/інтервізії:** так/ні → тема _____

Додаток В4.

Угода про супервізійні відносини (коротка)

1. **Мета:** професійний розвиток, безпечний простір навчання.
2. **Конфіденційність:** усе, що обговорюється, не виходить за межі групи (виняток – загроза життю/безпеці).
3. **Формат і частота:** _____ (наприклад, 1х/міс., 90 хв).
4. **Ролі та межі:** супервізор – фасилітує, не «лікує» клієнтів; супервізант – відповідає за власні рішення.
5. **Згода на аудіо/відео:** лише за письмовою згодою всіх сторін.
6. **Підписи:** супервізор _____ супервізант _____ Дата // ____

Додаток С.

Саморегуляція консультанта: картки коротких технік (майндфулнес 3 хв, «коробочка», ПМР, 5-4-3-2-1).

Додаток С1.

«Дихання коробочка» (4-4-4-4)

Коли: перед/після сесії, під час напруги.

Кроки:

1. Вдих – 4; 2) Затримка – 4; 3) Видих – 4; 4) Затримка – 4. Повторити 4–6 циклів.

Типові помилки: занадто швидкий темп, підняття плечей.

Застереження: запаморочення – зменшіть лічбу.

Додаток С2.

Заземлення 5-4-3-2-1

Назвіть: **5** бачу; **4** відчуваю шкірою; **3** чую; **2** запахи; **1** смак.

Порада: проговорювати пошепки й фіксувати дихання (вдих-видих повільно).

Додаток С3.

3-хвилинний майндфулнес

1. **Усвідомити:** що є зараз (думки/емоції/тіло).
2. **Зосередити:** увагу на диханні.
3. **Розширити:** увагу на все тіло, дозволяючи відпускати напругу.

Додаток С4.

Коротка ПМР (прогресивна м'язова релаксація)

Послідовно напружуйте/розслабляйте: кисті → передпліччя → плечі → обличчя → корпус → ноги. 5–7 секунд напруги / 10–15 секунд розслаблення.

Додаток С5.

SOS-план самопідтримки (1 стор.)

1. **Тригери напруги:** _____
2. **Ознаки перевантаження:** _____
3. **Миттєва допомога (3 дії на 5 хв):** 1) ____ 2) ____ 3) ____
4. **Контакти підтримки:** колега/супервізор _____; близький _____

5. **Межі навантаження (тиждень):** max сесій/день ____; «вікно відновлення» ____ хв
6. **Нагадування:** «Я маю право на перерву і перенесення сесії з етичних причин».

Додаток С6.

Тижневий трекер балансу навантаження

День	Сесій	Адмін (год)	Навчання (год)	Саморегуляція (хв)	Енергія (1-5)	Нотатка
Пн						
Вт						
Ср						
Чт						
Пт						
Сб						
Нд						

Додаток С7.

Пам'ятка «STOP»

S – Stop (зупинись), **T** – Take a breath (подих), **O** – Observe (поміть думки/емоції/тіло), **P** – Proceed (дій свідомо, в межах етики).

Примітки з впровадження

✓ Усі форми зберігати в **захищеному** сховищі; заповнювати мінімально необхідну інформацію.

✓ У згодах А1/А2 для неповнолітніх – **підпис законного представника обов'язковий**; вказати, що частка інформації може не розкриватись батькам у інтересах дитини.

✓ У політиці А7 допишіть локальні реквізити (відповідальна особа, строки зберігання, правові підстави ЗВО).

Навчальне видання

Палагнюк Ольга Василівна

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В ЗАКЛАДІ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник

Літературне редагування ***О.В. Колодій***

Технічне редагування
та дизайн обкладинки ***О.М. Кудрінська***

Підписано до друку 06.04.2026. Формат 60x84/16.

Друк цифровий. Папір офсетний.

Умов.-друк. арк. 14,0. Обл.-вид. арк. 15,1. Зам. Н-041.

Видавництво Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
58002, м.Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.

e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002.

