

Практичні завдання до ДЕК

Завдання 1. Після успішного закінчення сином Вітею початкової школи мама перевела його на навчання до престижної школи з ускладненою програмою, бажаючи дати йому хорошу освіту. Однак, очікування матері не виправдались – хлопчик почав приносити зі школи низькі оцінки. Мама стала звинувачувати сина в небажанні добре навчатись. Чи правомірні звинувачення мами хлопчика? Визначте ймовірні психологічні причини зниження успішності Віті.

Завдання 2. Батьки шестикласниці Марії зіштовхнулись з категоричною відмовою дівчинки ходити до школи. В початковій школі ця учениця старанним, успішним навчанням та поблажливим ставленням до однокласників заслужила їх авторитет. В п'ятому класі з'явився новий учень – Олег, якого підлітки сприйняли з радістю. Хлопець гарно навчався, захоплювався спортом, до того ж був дружелюбним та веселим. В шостому класі навколо Олега утворилась згуртована компанія хлопців, підлітки почали насміхатись над Марією, її повчальною манерою спілкуватись – авторитет дівчини в класі послабився. Спочатку Марія намагалась відновити його погонею за гарними оцінками, що викликало її тривожність, нервозність, далі дівчина спробувала нову форму самоствердження серед однокласників – фізичну силу, агресивність, різкість, що остаточно відвернуло від неї підлітків. Визначте, яке явище підліткової психології фігурує в описі та які якості і вчинки дівчинки його спричинили.

Завдання 3. Учень 7-го класу приніс до вчителя записку, пояснюючу його попередню відсутність на уроках. «Ти справді хворів?» – запитусь вчителька. – Хлопець мовчить. «А це справді мама писала?» – хлопець знову мовчить. «Тоді хто ж це писав?» – продовжує запитувати вчитель. «Ніхто!» – різко відповідає школяр. Визначте, які особливості особистості підлітка ілюструє дана ситуація та можливі причини поведінки хлопчика.

Завдання 4. Першокурсниця Олена ділиться враженнями з подругою: «Якось мені важко навчатись в університеті. В школі було легше. До зростання навчального навантаження я вже звикла, навіть відвідування бібліотеки не викликає відрази. Однак викладачі мене не вирізняють як особистість, для них я рядова дівчина з потоку. Одногрупники якісь недружні, кожен в світі своїх інтересів та подій». Визначте причини труднощів адаптації Олени до навчання в університеті.

Завдання 5. Спираючись на висловлювання батька про сина, сформулюйте причини його ставлення до юнака та визначте наслідки цього ставлення на становлення особистості хлопця: «Мені страшно визнавати, але мій син мене розчарував. Він зовсім на мене не схожий. В школі я любив футбол, займався спортом, а йому подобаються музика і книги. Волосся в нього довге, в лівому вусі – сережка, він виглядає, зовсім не як мужчина. Я хотів би ним гордитись, але я його соромлюсь».

Завдання 6. Маринка (6 р., 2 міс.) відвідує 1 клас. Вона вміє читати, писати, любить танцювати, співати, декламувати. Мама пишається нею, а Маринка – сама собою. Якось, йдучи додому разом з мамою, дівчинка сказала: «Вчителька мене не любить. Не хвалить. Мені дають завдання складніші, чим іншим, щоб я не знала як відповісти. У дитячому садку було краще». Назвіть можливі причини, які вплинули на відносини Маринки з учителем. У чому різниця взаємовідносин у системі «дитина-педагог» у дитячому садочку і школі? Що не врахував педагог у роботі із Маринкою?

Завдання 7. Одна жінка, що півроку тому вийшла на пенсію, ділиться враженнями: «Я раніше як оглушена була, всієї краси природи не помічала, але ж кожний листочок, кожна квіточка життю радіє. Як добре, що тепер я стала це помічати». Поясніть причини зміни сприймання дійсності жінкою. Які особистісні новоутворення даного вікового періоду обумовили відповідне сприймання?

Завдання 8. Опис якого психологічного явища середнього дорослого віку подано у монолозі чоловіка: «Я побудував своє підприємство на гроші, взяті в кредит. Я вперто пропрацював дванадцять років, щоб виплатити борг. Весь цей час я думав, що, як тільки виплачу кредит, почнеться справжнє життя, тоді я стану самостійною людиною і відправлюсь у велику подорож. На минулому тижні я закритий свій борг, однак мені не до канікул – я перебуваю в депресії. Я повинен ще двадцять років сидіти за одним і тим же письмовим столом, займатися однаковими проблемами, а чарівність самостійності зникла...»

Завдання 9. Визначте, якими методами вікової психології користувалися дослідники. Трьома групами дослідників вивчалася пам'ять дітей-дошкільників трьома різними способами.

У першому випадку дослідник відвідував звичайні заняття дітей у дитячому садку, на яких діти зачували вірші. При цьому реєструвалася кількість повторень вірша, необхідна для запам'ятовування.

У другому випадку дослідник пропонував дітям гру «Магазин», в ході якої кожна дитина усно отримувала перелік «товарів», які мала «купити» в уявному магазині через деякий час. При цьому реєструвалася кількість «товарів», про які дитина згадала, роблячи «покупки».

У третьому випадку дітям (кожному окремо) пропонувалося запам'ятати ряд слів і через деякий час відтворити їх. При цьому реєструвалася кількість слів, які дитина відтворювала.

У чому переваги та недоліки кожного із методів для даного вікового періоду?

Завдання 10. «Я теж хочу варити кашу», – говорить Ніна (дівчинці 3 роки), спостерігаючи, як мама варить кашу. «Ти ще маленька, – відповідає мама, – кашу варять лише дорослі». «Я хочу», – наполягає дівчинка. Нарешті мама не витримує: «Не заважай мені, іди гратись». З яким явищем у розвитку дитини пов'язана поведінка Ніни? Яка роль дорослого в цей період розвитку дошкільника?

Завдання 11. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, трансакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнта: Я дуже втомлююсь на роботі. Вона перестала мене цікавити, здається одноманітною і нецікавою. Я відчуваю, ніби втрачаю щось важливе через те, що роблю нікому непотрібну (і мені в тому числі) роботу. Але сумніваюсь – чи зможу я щось змінити?

Завдання 12. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, трансакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнтки: Я пробую налагодити стосунки з сином, якому 14-ть років, але він відштовхує мене. Дуже важко, коли діти не розуміють і не поважають своїх батьків. Я намагаюся не обтяжувати сина домашніми справами, але, навіть, на найдрібніші прохання він реагує брутально.

Завдання 13. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, трансакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнта: Мені 38 років, я – матеріально забезпечена людина. Познайомився у соцмережах з гарною дівчиною 25-ти років, ми почали зустрічатися, але вона раптом сказала, що нам треба розірвати стосунки. Запитав – чому? На моє запитання вона відповіла лише те, що ми різні і тому не можемо бути разом. Нічого не розумію: я їй, наче, подобався і вона мені теж. Я їй говорив, що забезпечу її матеріально, не треба буде ходити на роботу за «копійки», сидітиме удома. А вона каже, що хоче іншого життя. Заплутала мене зовсім, нічого не розумію. Що робити?

Завдання 14. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, транзакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнтки: У нас на роботі є одна працівниця, яка заважає мені якісно виконувати свої обов'язки. Вона завжди прискіпується до мене з різними зауваженнями, а якщо щось запитує – робить це з сарказмом, щоб принизити мене. Мене це пригнічує, але я не знаю, що мені робити?

Завдання 15. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, транзакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнта: Я – студент, навчаюся у вищі, хочу бути економістом. Мені подобається ця спеціальність, тому я намагаюся добре вчитися. Але мої оцінки могли би бути вищими, коли б мені вдалося контролювати свою тривогу і перебороти страх на екзаменах. Я не знаю, що мені робити. Через хвилювання мені іноді важко відповідати і на заняттях.

Завдання 16. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, транзакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнтки: Я втратилась близьку мені людину – маму. Коли вона ще була живою, ми часто сварилися, докоряли одна одній – знаєте, як це іноді буває між донькою і матір'ю. Її смерть була такою раптовою (серце хворе, інфаркт). У перші місяці після втрати мені здавалося, що вона от-от прийде до мене, але тепер я розумію, що цього вже ніколи не буде (плаче). Мені так важко на душі, я не знаю, як бути, може, я в чомусь винна?

Завдання 17. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, транзакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнтки: У мене є трирічний син, з яким неможливо зайти до магазину, бо він наполегливо вимагає купити йому якусь іграшку. Я йому відмовляю, пояснивши, що зараз у мене немає грошей на цю покупку. Але, вимагаючи своє, він починає кричати, навіть може почати плакати. Я стаю розгубленою і не знаю, що мені робити, як його заспокоїти?

Завдання 18. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, транзакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнтки: Нещодавно ми розлучилися з чоловіком, який часто поводився досить агресивно. Тепер ми з сином живемо удвох. Начебто все добре. Але нещодавно мене викликала до школи вчителька мого сина-першокласника і покаржилася на його поведінку. За її словами, хлопчик постійно ображає інших дітей, виступає ініціатором сварок. На будь-які зауваження педагога відповідає: «Вони перші почали...». Що мені робити у цій ситуації?

Завдання 19. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, трансакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнтки: Мої подруги ходять по дискотеках, часто ввечері гуляють по парку, заводять нові цікаві знайомства. Мені часто також цього хочеться. Проте хлопець мене не пускає, а я не хочу йому перечити.. У нього є багато справ. А на мої проблеми він каже, щоб я не переймалася дурницями. Що в мене є він, і більше нікого не треба. Я не вважаю себе поганою. Я творча, креативна особистість і мені потрібна компанія дівчат. Що мені робити?

Завдання 20. Сформулюйте можливий запит і змодельуйте стратегію психологічного консультування клієнтки в руслі одного з психотерапевтичних напрямів (психоаналіз, раціонально-емотивне поведінкове консультування, екзистенційно-гуманістичний напрям, трансакційний аналіз, гештальт-консультування тощо).

Розповідь клієнтки: Справа в тому, що в мене раніше було багато подруг. Я звикла, що всі мене поважають, радяться зі мною, допомагають. Але коли я почала більше цікавитися навчанням в університеті, розпочала серйозні стосунки з хлопцем, то мої подруги перестали зі мною дружити. А навіть якщо дехто й залишився, то мій хлопець почав злитися, що я приділяю більше часу їм, ніж йому. Довелося вибирати. Звичайно ж, я обрала коханого. У нас ніби все добре, але попри все мені не вистачає тих «дівочих теревеньок». Банально, але мені навіть нема з ким погуляти або пройтися по крамниціях. Я хочу щось змінити, але не знаю як?

Завдання 21: Молодий педагог збирається переїхати на деякий час до зони бойових дій, щоб допомогти місцевим дітям усвідомити себе частиною великої країни, яка зветься Україна, і надати їм психологічну підтримку. Проте він не знає, що відбувається на тих територіях, і фантазує щодо подальшої діяльності. Продемонструйте фрагмент консультування молодого педагога, щоб допомогти йому зрозуміти реальність, але не знищити його намірів «служити» дітям.

Завдання 22. Опишіть послідовність своїх дій в умовах екстремальної ситуації (наприклад, обстрілу): вночі, вдень. Опишіть кількома короткими реченнями-інструкціями послідовність дій для інших людей.

Завдання 23. Опишіть один із методів організації групи людей для виходу з епіцентру травмивної події.

Завдання 24. До вас на консультацію потрапила молода дівчина – мешканка «окупованої зони». Спостерігаючи за її поведінкою, ви припустили, що вона стала жертвою сексуального насильства, хоча вона про це і не згадує. На підставі яких ознак можна зробити таке припущення? Продемонструйте фрагмент консультування, щоб з'ясувати реальний стан речей щодо сексуального насильства. За допомогою яких методик можна проаналізувати рівень розвитку депресії в неї? Які методики дадуть вам змогу підтвердити, або заперечити чинник ПТСР у клієнтки?

Завдання 25. Які б проєктивні методики ви включили до психодіагностичних засобів дослідження постраждалих осіб? Обґрунтуйте свій вибір. На прикладі однієї особи, засобами порівняльної таблиці, продемонструйте результати обстеження особи емпіричними та проєктивними методиками. Зробіть висновок.

Завдання 26. Проаналізуйте свої особистісні якості. Опишіть ті риси власного характеру, що дозволяють вам успішно діяти в екстремальній ситуації. Опишіть особливості власного сприймання та характеру, які заважатимуть вам ефективно діяти в екстремальній ситуації. Визначте, як можна компенсувати власні обмеження щодо дій в екстремальних ситуаціях.

Завдання 27. В результаті артобстрілу всі члени родини (тато, мама і двоє дітей) були важко поранені. Коли хлопчик 6 років отямився, мама і старша сестричка вже померли. Батько і надалі залишається в реанімації. Хлопчик весь час проситься до мами. Лікарі не знають, як правильно вчинити: чи повідомляти дитині про смерть рідних, чи продовжувати лікування, зберігаючи таємницю. Вони бояться, що сумна новина порушить процес фізичного одужання дитини. Висловіть свою думку стосовно цієї ситуації, обґрунтуйте її, сформулюйте стратегію втілення.

Завдання 28. Доберіть психотерапевтичні метафори, що дозволять мінімізувати психотравму з приводу втрати близької людини у дітей різних вікових категорій.

Завдання 29. Запропонуйте психологічні метафори, за допомогою яких можна сприяти формуванню стратегії ненасильницького спілкування у дітей дошкільного віку. Обґрунтуйте свої пропозиції.

Завдання 30. До вас на консультацію прийшов ветеран із бажанням «позбавитися агресивної поведінки щодо дружини та дітей». Як можна розвивати навички ненасильницького спілкування у клієнта? Продемонструйте засобами рольової гри фрагмент психологічного консультування ветерана.

Завдання 31. Уявіть, що ви вирішили організувати групу взаємодопомоги психологів-волонтерів, які тривалий час перебували в зоні бойових дій. Яку б форму роботи ви обрали? Яким чином зацікавили б психологів до участі в цій групі? На що була б спрямована групова взаємодія?

Завдання 32. На консультацію звернулася жінка із запитом, як їй поводитися. Рідні її чоловіка стали вимушеними переселенцями і оселилися в їхньому домі, в якому до цього часу вони проживали разом із дітьми та свекрухою. На її думку, вимушені переселенці почали зловживати гостинністю і поводитися як господарі. За словами жінки, свекруха підпала під їхній вплив, і тому вимагає переселення родини сина в невеличку «літню кухню» на подвір'ї будинку, залишаючи за «гостями» кімнати, які до цього займала родина сина. – Опишіть стратегію консультаційного процесу.

- Що слід з'ясувати при інтерв'юванні?
- Кого і з якою метою ви запросите на наступну зустріч, окрім клієнта?
- Опишіть різні варіанти розв'язання проблеми клієнта.

Завдання 33. До вас на консультацію побратими привели військовослужбовця, що два тижні перебував у відпустці, і через два дні має повернутися на передову. Він зазначає, що вже кілька місяців не може нормально спати, а останній тиждень не спав узагалі. Крім того, він відчуває панічні атаки і впевнений, що скоро загине. При цьому заявляє, що він не боїться смерті, і життя для нього нічого не варте. Опишіть ваші дії та стратегії допомоги за принципом: «ідеальна-бажана-реальна».

Завдання 34. До вас на консультацію прийшов демобілізований учасник бойових дій. Він дуже поважає свою дружину. Проте на передовій він познайомився з дівчиною-волонтером. Його вразила її відвага, натхнення і цілеспрямованість. Тепер чоловік переживає внутрішній конфлікт: з одного боку, він боїться образити дружину, а з іншого – не хоче втратити дівчину. Поглиблення внутрішнього конфлікту погіршило його сон, посилило роздратованість та агресію. Він знову намагається повернутися на передову, оскільки тоді йому нікого не доведеться ображати. Опишіть стратегію консультативного процесу.

Завдання 35. Опишіть стратегію допомоги родині, в якій чоловік після повернення із зони бойових дій почав проявляти, на думку дружини, непомірну релігійну активність. Її дратує той факт, що він щоранку поспішає на богослужіння. Крім того їй непокоїть, що на передовій він змінив релігійну конфесію. З одного боку, вона констатує, що сама відвідує храм лише два рази на рік, а з іншого – вважає, що чоловік не має права змінювати не тільки конфесію, але й церковну спільноту (попри те, що їй самій не подобається церква, яку вони раніше відвідували). Жінці здається, що чоловік втікає до храму, аби не виконувати домашні обов'язки. Коли вранці вона намагалася його зупити, він спочатку пожартував, а потім відштовхнув її і пішов. Жінка розгублена, вона хоче зібрати речі і піти з дому.

Завдання 36. Є підозра, що дитина стала жертвою сексуального насильства, як можна використати казкотерапевтичний підхід для з'ясування реальної ситуації з дитиною. Створіть казку, що сформулувала б у дитини внутрішній дозвіл на розповідь про травмівні події, які вона пережила.

Завдання 37. Створіть казку для дитини шести років, в якій мама-ветеран із ознаками ПТСР, періодично «зривається» на дитині. Допоможіть дитині відокремити образ люблячої мами від проявів хворобливої агресії.

Завдання 38. ЗАДАЧА: Ваша колега в особистій розмові зізналася, що вже два місяці мріє лише про домовину. Їй здається, що це єдине місце на світі, де її ніхто не буде чіпати, і єдине місце, де вона нікому, нічого не буде винна. В неї відсутні суїцидальні думки, але відстежується яскраво виражений депресивний стан. При цьому вона виконує свої обов'язки, хоча й зізнається, що в неї немає сили виконувати їх належно, ніхто не помітив «відсутності якості» в її роботі. Опишіть свої дії в цій ситуації і стратегію допомоги колезі.

Завдання 39. Обміркувати та презентуйте пропозиції щодо методів мотивації осіб, яким необхідна реабілітація, у відвідуванні груп підтримки та груп взаємодопомоги.

Завдання 40. Чи має право психолог, у якого результати психодіагностики свідчать про наявність високого рівня синдрому емоційного вигорання, продовжувати психологічну практику, якщо у військовій частині, реабілітаційному закладі чи в місті немає іншого психолога?