

Анотація

У статті висвітлюються основні напрямки роботи практичного психолога щодо соціально-психологічного супроводу студентів вищого навчального закладу, розкривається робота із педагогічним колективом. Окрім того описуються особливості проведення тренінгів з метою підвищення ефективності взаємодії підлітків, які виховуються у повних сім'ях та мають сиблінгів.

Ключові слова: сиблінги, сучасна нуклеарна сім'я, соціально-психологічний супровід студентів.

Таврійський вісник освіти. Науково-методичний журнал / КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти».
– 2019. – №4 (68). – С.268-274.

Крупник Г. А.

Особливості соціально-психологічного супроводу студентів та їх сиблінгів за програмою «Успішна особистість»

Одним із головних завдань сучасної вищої освіти є створення і підтримка психологічних умов, що забезпечують повноцінний психічний і особистісний розвиток кожної особистості, а також формування компетентної, соціально зрілої, творчої особистості, якій притаманне почуття власної гідності, яка поважає права і свободи людини, здатна зрозуміти і вдосконалити себе. Велике значення для розвитку особистості має психічне здоров'я, тобто стан душевного, фізичного, соціального та сімейного благополуччя.

Метою нашої статті є висвітлення особливостей психологічного супроводу студентів, які прагнуть вдосконалити свої стосунки з оточуючими (одногрупниками, власними братами та сестрами), стати успішними особистостями у своїй професійній діяльності.

Особистісно-орієнтований підхід у діяльності соціально-психологічної служби закладу забезпечує захист індивідуальності підлітка, засвоєння ним системи суспільних цінностей, нагромадження досвіду соціальної поведінки.

У студента, який прагне бути успішним, з'являється інтерес до власного внутрішнього світу, виникає бажання зрозуміти, краще пізнати себе. Загострене почуття «Я», збільшення значущості проблем, пов'язаних із самооцінкою, супроводжуються труднощами міркувати і говорити про себе, слабким розвитком рефлексивного аналізу, що призводить до підвищеної тривожності, появи почуття невпевненості в собі, складнощам у взаємодії з оточуючими. Саме тому в наш час проблема індивідуального психологічного супроводу особистісного розвитку підлітка та його соціальної взаємодії не тільки у родині, а й поза нею, є актуальною. Тому потребує ефективної просвітницької, корекційно-розвивальної та консультативної діяльності, що дозволить студентові набути позитивного досвіду з подолання труднощів, стати успішним у навчанні та самодостатнім. Як наслідок, результатом підвищення психологічної культури студентів є розуміння самого себе як суб'єкта діяльності, усвідомлення свого місця серед людей, формування навичок рефлексії, конструктивного розв'язання проблем, розвиток адекватної самооцінки.

Сучасна успішна особистість починається із суб'єктивного почуття психологічного благополуччя у родині. Гармонійні сім'ї характеризуються збігом цілей, мотивів, емоційних і пізнавальних установок членів родинної групи, завдяки чому забезпечується їхня психологічна сумісність. Адже така сім'я створює основну базу для пізнання дитиною навколишнього світу. Крім батьків, важливу роль у формуванні комунікативної компетентності дитини відіграють її брати та сестри, тобто сиблінги. Проблема взаємин між дітьми в родині потребує постійної уваги з боку психологів, особливо у сучасних умовах глибоких змін інституту сім'ї [2].

Різні сторони сиблінгових стосунків були об'єктом досліджень представників різних психологічних шкіл. Ними цікавилися теоретики психоаналізу (А.Адлер, Е.Берн, В.Томан), системної сімейної психотерапії (М.Боуен, С.Мінухін, М.Сельвіні Палацоллі), представники гуманістичної психології (К.Роджерс, В.Сатир), культурно-історичного підходу

(Л.Божович, Л.Виготський, Т.Власова, В.Петровський, Ж.Шиф), теоретики соціальної психології сім'ї: міжособистісні внутрішньосімейні стосунки (Ю.Альошина, Л.Гозман, Е.Ейдемільер, Н.Казаринова, В.Куніцина); процеси спілкування у родині (Б.Ананьєв, Г.Андреєва, Т.Гордон, К.Роджерс, В.Сатир); сиблінгові взаємини (М.Алексєєва, І.Дідук, М.Кошонова, Л.Сазонова, L.Bond, E.Teti, D.Gibs).

Вашій увазі пропонується профілактично-просвітницька програма для студентів КВНЗ «Херсонське училище культури» ХОР, яка спрямована на вдосконалення комунікативних навичок при взаємодії з учасниками навчально-виховного процесу та налагодження близьких відносин у родині із сиблінгами, на розвиток емоційної та вольової сфери, формування позитивного ставлення до навчального процесу, підвищення продуктивності психічної діяльності. Також психологом проводиться робота і з педагогічним колективом та надаються консультації батькам.

Успіх – це реалізація свого потенціалу при повному особистому задоволенні. Успіх робить особу щасливою. Людина, яка не реалізувала свій потенціал, залишається незадоволеною і нещасною, навіть маючи все необхідне для життя. А реалізація потенціалу можлива тільки, коли особистість налаштована на успіх. Суб'єкт з позицією невдахи, який не вміє боротися і перемагати, не зможе реалізувати свій інтелектуальний та особистісний потенціал. Дуже важливо в наш час навчити підлітків замислюватися над тим, чого вони насправді хочуть, планувати своє життя, яке буде яскравим, реалізованим і благополучним, допомогти усвідомити, що йдучи до своєї мрії маленькими кроками, можна прийти до великого успіху. Адже, успішне життя – це план того, як переміститися звідти, де ти перебуваєш, туди, де хочеш опинитися.

Щоб стати успішною особистістю, студент повинен отримувати задоволення від навчання та спілкування не тільки у родині, а також і у соціумі. Коли особистість задоволена – вона щаслива. Коли щаслива – нею досягається бажане. Досягнувши бажаного – людина стає успішною.

Без відчуття успіху у підлітка пропадає інтерес до навчальних занять, ефективної міжособистісної взаємодії. Бажання вчитися виникає тоді, коли все, або майже все, виходить. З'являється особиста зацікавленість студента в отриманні знань. Підліток, який ніколи не пізнавав радості досягнення, не переживав гордості від того, що труднощі подолані, втрачає інтерес і бажання вчитися, розвиватися.

Метою програми є створення соціально-психологічних умов для успішного розвитку студента, показ шляхів та ресурсів, які допоможуть досягнути бажаного, допомога в усвідомленні важливості планування свого майбутнього. Досягнення цієї цілі можливе у процесі реалізації таких завдань:

1. Навчати студента спілкуватися в колективі та розвивати когнітивні вміння та здібності, необхідні для успішного навчання у вищому навчальному закладі та застосовувати здобуті знання у подальшому повсякденному житті при взаємодії з друзями, сиблінгами чи іншими значущими дорослими.

2. Формувати стійку навчальну мотивацію на фоні свого позитивного «Я», розвивати вміння адекватно оцінювати поведінку власну та оточуючих.

3. Сприяти розвитку та вдосконаленню емоційної та вольової сфери підлітка.

4. Розвивати соціальні та комунікативні вміння, необхідні для встановлення міжособистісних стосунків, вироблення позитивних рис характеру, що сприяють кращому взаєморозумінню під час спілкування та спільної колективної діяльності.

5. Сприяти підвищенню рівня самоконтролю щодо власного емоційного стану, формуванню толерантного ставлення до оточуючих.

6. Допомогати підліткові в усвідомленні власного «Я», підвищенні самооцінки, подоланні страхів, агресивних тенденцій, зменшенні тривожності.

У таблиці 1 наведено тему і зміст занять за програмою «Успішна особистість».

Таблиця 1.

№ з/п	Тема заняття	Короткий зміст
1.	«Хто Я?»	Знайомство. Вправа «Зовнішнє і внутрішнє Я». «Дерево життя». «Народна мудрість». «Незакінчені речення». «Що про мене думають інші?». «Моя соціальна взаємодія».
2.	«Особистість»	Вправа «Асоціації». Малювання на тему «Мое ім'я». Інформаційне повідомлення «Особистість». Вправа «Я і моя родина».
3.	«Успіх»	Інформаційне повідомлення «Успіх». Техніка «Мої досягнення». «Сходи до успіху». «Перелік моїх успіхів». «Люби себе!». «Фрази для досягнення успіху».
4.	«Вчимося долати стрес»	Інформаційне повідомлення «Стрес». Вправи на долання відчуття тривоги. Тест «Ти – цілеспрямована людина?».
5.	«Лідер»	Інформаційне повідомлення «Лідер». «Кроки лідерства». Малюнок «Я через 10 років». 7 навичок високоєфективних людей (за С.Кові) [5].
6.	«Міжособистісне спілкування»	Інформаційне повідомлення «Гендер». «Особливості статі». Мозковий штурм «Як подолати сором'язливість». «Кроки розвитку впевненості в собі». Інформаційне повідомлення «П'ять головних принципів спілкування з людьми» (Д.Карнегі).
7.	«Толерантність»	Вправа «З якою людиною приємно спілкуватися?». Інформаційне повідомлення «Толерантна людина». Згадай ситуації. «Казки про вірну дружбу». «Що я ціню у своєму другові/сиблінгові найбільше».
8.	«Тривожність»	«Наші страхи». Малюнок «Що мене турбує». «Притча про страх». Рекомендації. Список цінностей.
9.	«Соціальна мережа підтримки»	Вправа «До кого ти б звернувся: склади список». Напиши листа своїм батькам. Колаж «Наш сімейний відпочинок».
10.	«Моя родина – моя фортеця!»	Вправа «Ниточка». Мозковий штурм «Гармонійні стосунки у родині». Інформаційне повідомлення «Сімейне благополуччя». Бесіда «Вчимося конструктивно вирішувати конфлікти між дітьми у родині». Творча робота «Моя родина – моя фортеця!». Вправа «Я хочу сказати своєму сиблінгові...» [2].

Другий блок нашої програми передбачає роботу із педагогами, основне завдання яких полягає в тому, щоб дати кожному зі своїх вихованців можливість пережити радість досягнення, усвідомити свої можливості, повірити в себе та навчити налагоджувати позитивні стосунки з оточуючими.

Якщо викладач сам почуває себе успішним, він створить сприятливі умови для свого студента.

Успішний викладач – це той, хто глибоко володіє предметними знаннями, високими професійними якостями; здатний допомогти студентам знайти свій шлях самореалізації, стати самостійними, творчими та впевненими в собі людьми.

Видатний педагог вміє зацікавити своїм предметом; має високу ступінь особистої відповідальності; виявляє інтерес і повагу до іншої людини; сам прагне до самопізнання, саморозвитку; вимогливий до себе та інших, справедливий; проявляє оригінальність, різнобічність; тактовний; цілеспрямований; артистичний; впевнений у собі.

У таблиці 2 наведено тему і зміст тренінгових занять з педагогами.

Таблиця 2.

№ з/п	Тема заняття	Короткий зміст
1.	«Профілактика педагогічного вигорання»	Вправа «Яскраве сонце». Мозковий штурм «Асоціації». Груповий проект «Як подолати негативні емоції». Інформаційне повідомлення «Стрес». Вправа «Задоволення у повсякденних речах». Груповий малюнок «Портрет успішного педагога». Вправа «Компліменти». Пам'ятка педагогам.
2.	«Дозволь собі бути щасливим»	Вправа «Адвокат емоцій». Творча вправа «Кольорова казка». Мозковий штурм «Щастя – це...». Притча «Щасливий мудрець». Інформаційне повідомлення «Формула щастя». Колаж «Щаслива та успішна особистість». Релаксаційна вправа «Мій ідеальний щасливий день». Індивідуальна вправа «Список подяки».
3.	«Згуртованість педагогічного колективу»	Вправа «Витинанка». Творча групова вправа «Скласти оповідання». Індивідуальна вправа «П'ять видів повсякденної діяльності, які приносять Вам задоволення». Вправа «Комплімент».

Підсумовуючи, наголосимо, щоб допомогти студентові успішно розвиватися і прийняти власну соціальну роль, навчити спілкуватися з однолітками (друзями, сиблінгами), а також дорослими (викладачами, батьками), дати можливість набути позитивного досвіду з подолання труднощів і стати у майбутньому успішною особистістю, треба докласти чимало зусиль і батькам, і педагогам, і фахівцям соціально-психологічної

служби. Саме тому під час навчально-виховного процесу необхідно здійснювати індивідуальний підхід до кожного студента, враховуючи його можливості, щоб не послабити нервову систему, не занизити самооцінку й мотивацію до засвоєння знань; допомагати підліткам розвивати та реалізовувати свої здібності; сприяти формуванню в них пізнавальної мотивації.

Таким чином, програма соціально-психологічного супроводу студентів та їх сиблінгів «Успішна особистість» досягає своєї мети, показуючи підліткам стратегії подолання труднощів, налагодження гармонійних стосунків, важливості сімейних зв'язків для особистісного психологічного благополуччя та формування почуття успішності.

Література:

1. Дзядевич Н.В. Вплив сім'ї на становлення особистості підлітків. *Основи здоров'я: наук.-метод. журн.* 2018. № 5. С.33-41.
2. Крупник Г.А. Особливості соціально-психологічного супроводу сиблінгів із повних родин. *Молодь в сучасній психології. Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та фахівців у галузі психології (22 листопада 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – С. 134-137.*
3. Цюра С.Б. Характерні особливості педагогічного середовища розвитку сиблінгів. *Вісник Львівського університету. Серія: педагогічна: Зб. наук. праць. Вип. 30. Львів: Вид-во Львів. нац. ун-т, 2016. С. 149-151.*
4. Яланська С.Ю. Підлітки: заняття з психології. К.: Редакції загальнопед.газет, 2012. – 128 с. (Бібліотека «Шкільного світу»)
5. Stephen R. Covey. *The Leader in Me.* Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2012. 374 с.