

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ТА ЗАСОБИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Психокорекція є необхідним інструментом в роботі з підлітками, оскільки вона спрямована на підтримку їхнього психічного здоров'я та психологічну підтримку під час складних періодів життя. Підлітковий вік характеризується інтенсивними психічними змінами, адаптаційними труднощами та пошуком власної ідентичності. Особливо актуальним практична робота з підлітками стає за часів воєнного стану, оскільки основні завдання дорослішання стають для них ще складнішими.

Розуміння психічних проблем у підлітків. Виявлення та розуміння психічних проблем, що виникають у підлітковому віці, включаючи тривожність, депресію, низьку самооцінку чи проблеми у поведінці, є ключовим етапом у роботі з ними. Психокорекція допомагає ідентифікувати ці проблеми та надати необхідну підтримку [1].

Індивідуалізований підхід у психокорекції. Кожен підліток унікальний, тому індивідуалізований підхід важливий у психокорекції. Спеціалісти працюють із підлітками із залученням індивідуальних потреб та контексту, що допомагає виявити кращі підходи до кожного окремого випадку.

Вплив сімейного середовища на успішність психокорекції. Сімейна підтримка є важливою для успіху психокорекції підлітка. Плідна співпраця між фахівцями та родинним середовищем допомагає створити сприятливі умови для праці з підлітками, спрямованої на подолання психічних труднощів [1, 2].

Роль психолога та педагога в психокорекції. Успішна психокорекція потребує співпраці між психологами та педагогами. Їхнє взаємодії та спільна робота створюють комплексний підхід до розв'язання психічних проблем підлітків, сприяючи їхньому психологічному розвитку та адаптації.

Розробка психокорекційних методів для роботи з тяжкими підлітками включає в себе декілька підходів

Терапія з використанням мистецтва. Мистецтво може стати потужним інструментом в роботі з підлітками, які важко виражають свої емоції словами. Малювання, скульптура, музика або інші форми творчості можуть допомогти їм виразити свої почуття [2, 4].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей підхід допомагає підліткам розуміти зв'язок між їхніми думками, почуттями та поведінкою. Вони навчаються змінювати шкідливі переконання та поведінку на більш позитивні.

Техніки релаксації та медитації. Використання методів релаксації, дихальних вправ та медитації допомагає підліткам керувати стресом та тривожністю, знижує агресивність та покращує їхнє психічне становище [3, 4].

Групова робота. Групова терапія надає підліткам можливість спілкуватися та вчитися з однолітками, що сприяє розвитку соціальних навичок та взаєморозуміння.

Психосоціальні програми. Інтерактивні програми, спрямовані на підтримку взаємодії та соціальних навичок, допомагають підліткам вирішувати конфлікти, розвивати навички спілкування та управління емоціями.

Сімейна терапія. Залучення родини до терапевтичного процесу може допомогти вирішити проблеми у сім'ї, покращити взаємини та підтримати підлітка в процесі змін [2, 3].

Робота з психологічною допомогою підліткам вимагає індивідуалізованого

підходу та широкого спектру методик, спрямованих на виявлення та вирішення їхніх психічних проблем. Розвиток програм та методів психокорекції сприяє створенню сприятливого середовища для підтримки та розвитку підлітків, що відіграє важливу роль у їхньому подальшому успіху та благополуччі.

Література:

1. Лазос Г.П. Проблема дослідження негативних переживань сучасних підлітків у стосунках з батьками /Журнал практикуючого психолога. 2008, вип.14. – с.169-177.

2. Лазос Г.П. Способи подолання підлітками негативних переживань, пов'язаних із стосунками з батьками. / Актуальні проблеми психології. Том.3.: Консультативна психологія і психотерапія: Зб.наук.праць Ін-ту психології ім.Г.С.Костюка АПН України /За ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Ніжин: Міланік, 2008. – вип.5. – с.213-224 – с.205-216.

3. Fulkes, S.H. Groupanalytic Psychotherapy, Munchen, Kidler, 1974.

4. Gruppenimagination: Gruppentherapie mit d.katathymen Bilderleben/ Н. Leuner, L. Kottje-Birnbacher, U.Mitarb – 1.Aufl. – Bern; Stuttgart; Toronto: Huber, 1986.

Під керівництвом: доц. каф. Практичної психології, Г. М. Казарової