**Тетяна Артеменко**, методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального начального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

**ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ЗМІН**

Сучасний стан надання освітніх послуг передбачає звернення до дистанційних форм роботи. Інституційні виклики, спричинені пандемією та переходом на нові форми навчання, торкнулися і практичних психологів закладів освіти. Сучасна практика психологічної допомоги доводить, що найбільш популярним способом дистанційного професійного впливу під час вимушеної ізоляції виявилися форми роботи з використанням мережі Інтернет. Наразі перед спеціалістами стоїть завдання опанування дистанційних форм роботи з дітьми та дорослими та створення щось на зразок віртуальної психологічної служби закладу чи територіального осередку.

Усталені форми психологічного супроводу в закладі освіти у цьому випадку набувають нових підходів та способів реалізації. Наразі **Інститут розпочав** **навчання для спеціалістів у напрямку набуття навичок дистанційної психологічної допомоги**. Так, фахівці знайомляться з основними напрямами та формами роботи інтернет-консультантів, розглядають особливості консультування в чатах та на форумах, специфіку групового консультування та ведення онлайн-груп, аналізують можливості віддаленої взаємодії з суб’єктами допомоги через інтернет-телефонію, тощо. Учасники навчань досліджують роботу психологічних порталів, вивчають зразки демо-версій консультацій на популярних психологічних сайтах та форумах, беруть участь у онлайн-практикумах з розвитку відповідних навичок.

Зробимо короткий **огляд розвитку та особливостей застосування Інтернет-технологій у психологічній практиці**.

За свою тридцятирічну історію Інтернет здійснив революцію у сфері надання дистанційної психологічної допомоги, особливо це стосується психологічного консультування, яке за своєю специфікою і структурно-процесуальними характеристиками якнайвдаліше (з-поміж усіх інших психологічних практик) «поріднилося» з умовами Інтернет-простору.

Проблеми, пов’язані з використанням Інтернет-технологій у психологічній практиці, доволі детально розглядаються в наукових публікаціях останніх років. Так, В.Ю. Меновщиков доводить необхідність активного використання Інтернету в роботі психологів-консультантів [7], вказує на існування певних упереджень психологів щодо роботи в мережі; В.В. Рубцов, С.В. Лебедєва аналізують особливості створення віртуальної психологічної служби [5], Інтернет-середовище розглядається ними як опосередковувальний чинник взаємодії психолога і клієнта (сумісна інформаційна діяльність людей); Т.Б. Балашова пропонує стратегію роботи сімейного психолога-консультанта в мережі Інтернет, здійснює аналіз електронного листування з проблем сімейних взаємостосунків.

Значна кількість публікацій присвячена питанням комунікації у віртуальному просторі Інтернет (А.Є. Жичкіна, І. Шевченко, Є.П. Белінська, Т.В. Карабин [6].)

Ще частина робіт присвячена **застосуванню Інтернет-технологій у роботі з дітьми та підлітками**. Так, дослідники явища вважають, що комп'ютер або використання електронних ігор допомагають вибудувати з підлітками або дітьми більш довірчі відносини. Особливо помічною така техніка виявляється у випадках, коли дитина або підліток не дуже легко йдуть на контакт з психологом.

Інформаційно-комунікаційні технології допомагають побудувати роботу з емоційною сферою дитини. Існує величезна кількість різних програм, що дозволяють навчати дітей грамотному вияву емоцій, зокрема, при роботі з дітьми та підлітками з діагнозом «аутизм» або синдромом Аспергера. Використання ІКТ дозволяє забезпечити позитивну і безпечну атмосферу, що в свою чергу передбачає організацію продуктивної роботи з клієнтом. Це досягається тим, що комп'ютер або електронна гра не демонструють будь-яких негативних емоцій, наприклад, невдоволення, розчарування або роздратування, а значить, підтримують бажання грати знову і знову і непомітно доводити до майстерності нові вміння та навички, що визначаються цілями корекційно-розвиткового процесу.

ІКТ можна розглядати як один із прийомів ігро- і арт-терапії. Це створює нові можливості для роботи з метафорою. Так, використовуючи різні програми для малювання, можна створювати образи та історії. Після закінчення процесу створення образів і історій відбувається їх розгляд і обговорення з клієнтом.

Іншим прикладом ігротерапії є використання практично будь-якої електронної гри. Цей прийом успішно застосовується в роботі з дітьми та підлітками, що демонструють емоційну нестійкість і агресивну поведінку [12]. Так, дослідження Kevin Hull підтвердили численні спостереження про те, що діти, які страждають від емоційних розладів, часто стикаються з труднощами в навчанні, в емоційній і соціальній сферах життя. У своїй роботі Kevin Hull підтримує численні твердження таких вчених, як Virginia M. Axline, Garry L. Landreth, Kevin J. O'Connor про ефективність ігротерапії при роботі з дітьми та підлітками, які зіткнулися з вище переліченими станами.

Прикладом інших можливих ситуацій і проблем, де можна використовувати комп’ютер та Інтернет з клієнтами різного віку, а не лише з дітьми, є боязнь замкнутого простору, проблеми ожиріння, низька самооцінка, депресивний стан, невміння справлятися з невдачами і розчаруваннями, слабкі навички самоконтролю, досвід психотравми, зокрема, при роботі з тими, хто пережив військові дії і страждає від посттравматичного синдрому. Також ІКТ позитивно зарекомендували себе при роботі з девіантною поведінкою і низьким рівнем почуття відповідальності за свої вчинки [11].

Перерахуємо лише деякі **форми терапевтичного використання інформаційно-комунікаційних технологій**: ведення журналу або щоденника, зі збереженням запису в програмі Word; ведення блогу в соціальних мережах Інтернету, участь у форумах і чатах. Працюючи з програмами Desktop Publishing або PowerPoint, можна створювати розповіді, есе та поетичні композиції. Програма MindMapping стає у добрій нагоді для організації думок, ідей, планів на майбутнє і ін. Різні програми, що дозволяють малювати, можна використовувати для створення коміксів, простих анімаційніх фільмів, музичних композиції та інших способів самовираження в терапевтичних та корекційно-розвиткових цілях.

Минулорічні дослідження щодо **варіантів і способів психологічного консультування серед користувачів та надавачів послуг** виявили наступні особливості. Співвідношення очних і онлайн-консультацій, проведених опитаними психологами, виявилося приблизно однаковим у 16,7% опитаних, тільки онлайн-консультацій - 1,9%, тільки в кабінеті - 5,6%, планують включити цей спосіб взаємодії з клієнтами в свій професійний репертуар - 75,8%. Серед способів дистанційної роботи називають - Skype - 28,8%, чати, форуми - 20%, телефон – 12%, месенджери - 6,3%, решта психологів – 32,9% - поєднують всі перераховані способи. [9]

Очевидно, що дистанційні форми взаємодії з клієнтами займають все більше місця серед популярних способів надання психологічної допомоги.

За умов переведення закладів освіти на дистанційні форми роботи дієвим інструментом у діяльності практичного психолога може стати створення **віртуальної психологічної служби** [5].

Створення такої служби покликано переслідувати ряд цілей.

По-перше, це цілі, пов'язані з наданням психологічного консультування (індивідуального і групового) для вирішення різних проблем.

По-друге, це навчання дітей через Інтернет різним практичним навичкам (розвиток пам'яті, уваги і т.п., координації дій, вирішення різних дитячих психологічних проблем і ін.).

По-третє, - це надання інформаційних психологічних послуг.

**Послуги віртуальної психологічної служби мають охоплювати такі сегменти**.

**Дитячий сегмент** (вікові рамки - 6-12 років). Для наймолодших користувачів на визначеному сайті розміщуються розвиваючі ігри (розвиток уваги, пам'яті, уяви, мислення і т.п.). Такі розвиваючі ігри змістовно являють собою як індивідуальну роботу, так і колективну діяльність дітей (в тому числі, разом з дорослими). Фактично в цій віковій групі основні завдання, які вирішуються психологічною службою, - це створення навчальних класів задач, коли потенційного користувача сайту можна навчити якій-небудь навичці або вмінню.

**Підлітковий і юнацький сегмент** (вікові рамки - 12 / 13-18 років). Основні проблеми у цій групі клієнтів - пошук сенсу життя, проблема спілкування, профорієнтація, аутоагресія, дружні та романтичні стосунки, взаємини з протилежною статтю, шкільні проблеми і т.п. Старші підлітки і юнаки стоять перед вибором майбутньої професії, і в психологічній службі їм допоможуть визначитися зі своїми уподобаннями. Для цього вікового напрямку вирішуються завдання надання професійного психологічного консультування, опосередкованого середовищем Інтернету. Крім того, не слід забувати і про велику кількість навчальних завдань, які можуть вирішуватися з використанням комп'ютера (наприклад, освоєння деяких понять і знань в області історії, географії, фізики, алгебри, геометрії). Цю групу користувачів також можуть цікавити і інформаційні послуги, які надає ВПС.

**Молодіжний і дорослий користувальницький сегмент** (18 років і старше). Він звертається з тими ж проблемами, що і до «невіртуального» психолога - дитячо-батьківські відносини, стосунки «батьки – педагоги», міжособистісні проблеми, смерть близьких, психологічна травма, неповна сім'я, проблеми спілкування, самотність, адаптація, пошук сенсу життя (внутрішньо особистісний конфлікт), проблема ваги, сором'язливість і ін. Крім того, інформаційні послуги ВПС можуть задовольнити потреби даного сегменту клієнтів у самотестуванні (наприклад, IQ-тести), в популярній інформації з психології.

Існують також різні способи організації роботи різних груп клієнтів один з одним і способів побудови роботи між клієнтом (клієнтами) і психологом. До прикладу, як форма групового психологічного Інтернет-консультування, існує таке комунікативно-операціональне середовище, як форум.

Розкриємо детальніше підходи до Інтернет-консультування та ведення онлайн-груп.

Отже, в чому **відмінності змістових особливостей онлайн-консультування та очного консультування**?

По-перше, на відміну від традиційної зустрічі з клієнтом «тет-а-тет», онлайн-консультування, або як ще його називають, е-консультування, може практикуватися через різні альтернативні комунікативні канали. Ці канали відрізняються один від одного параметрами синхронності (зазвичай це синхронна комунікація), способу (індивідуальна або групова комунікація), типу комунікації (друкований текст або візуальна або/та голосова комунікація). Також це різний ступінь залучення людини (пряма міжособистісна взаємодія, самодопомога при використанні інформації або інструкцій, опублікованих на веб-сайті або онлайн інтерактивне програмне забезпечення).

По-друге, е-консультування може практикуватися як додатковий засіб, підключений до процесу консультування «тет-а-тет», або бути незалежним процесом. Як супутню процедуру, клієнти можуть використовувати онлайн-комунікацію з консультантом між сесіями «тет-а-тет». Вони також можуть вести онлайн-щоденники, які відповідають консультативному процесу. [7]

**Психологічна консультація має три проблемні сторони**: 1. Активність клієнта стосовно розв’язання власних труднощів шляхом внутрішніх психологічних змін. 2. Діяльність консультанта щодо виявлення значущих життєвих утруднень та зменшення психічного напруження клієнта. 3. Зміни у душевному житті людини, її стосунках, самооцінці, відчуттях, самоставленні, відкриття нових можливостей і перспектив.

Досвід психологів е-консультантів свідчить, що **основними напрямками їхньої роботи** є: а) допомога у пошуку клієнтом самого себе (екзистенційні проблеми), б) робота з нескладними кризовими станами людини, в) допомога у вирішенні конфліктних ситуацій в сім’ї та колективі [4].

**Етапи психологічної консультації в дистанційному режимі** фактично не відрізняються від таких у «живому» консультуванні. Це: 1. Привітання та встановлення контакту з абонентом. 2. Дослідження проблеми. 3. Формулювання запиту абонента. 4. Підтримка. 5. Пошук рішення і планування конкретних кроків щодо зміни ситуації. 6. Завершення розмови, вихід з контакту.[3]

Інтернет-консультування розпочиналося як надання психологічної допомоги через діалог у спосіб електронного листування. Таке віртуальне спілкування сьогодні відбуваєтьсяна **спеціалізованих форумах або чатах**, де люди, об’єднані певними спільними проблемами, намагаються знайти для себе рішення чи обговорити проблеми, що їх турбують. «Веб-форум – це клас веб-додатків для організації спілкування відвідувачів веб-сайту. Форум пропонує набір розділів (тем) для обговорення. Робота форуму полягає у створенні користувачами тем у розділах і можливістю обговорення цих тем. Окремо взята тема являє собою тематичну гостьову книгу. Найпоширеніша структура веб-форуму: розділи → теми → повідомлення». «Чат (англ. chat – «балачка») – засіб для швидкого обміну текстовими повідомленнями між користувачами інтернету у режимі реального часу» [10].

Процес надання психологічної допомоги на форумах або чатах має переважно інтерактивний характер. Будь-хто з учасників чи спостерігачів (нерідко це й інші психологи) можуть втручатися у хід консультування конкретного клієнта – випереджати відповідь клієнта, коментувати дії психолога, давати оцінку смисловому підтексту обговорюваного. Це своєрідний мінус, який зустрічається і в класичному груповому консультуванні.

Дистанційна консультація не завжди може бути консультацією у повному розумінні. Клієнт, зайшовши на спеціалізований сайт чи форум, може отримати інформацію у вигляді текстів чи відеоматеріалів з тих проблем, які його турбують, або ж стати пасивним співучасником консультування на відкритому форумі. Просвітницька сторона дистанційного психологічного е-консультування відкриває можливість навчатися на помилках інших, спостерігати, коментувати (брати пасивну чи активну участь в обговоренні). Консультативні чати і форуми відрізняються від звичайних тим, що на них під керівництвом психолога-консультанта обговорюються проблеми, спільні для всіх учасників.

Зупинимося на особливостях **дистанційного психологічного консультування дітей**. [3]

Виділяють три таких особливості: під час дистанційного консультування дитини чи підлітка ключовим фактором, що впливає на успішність бесіди, стає встановлення контакту; психокорекційний ефект від консультації повинен наступати швидше, ніж у дорослого абонента, оскільки у дітей одна проблема провокує появу нових; психолог-консультант не може беззастережно покласти на дитину відповідальність за знаходження відповідей і рішень існуючих проблем (мова про дітей до 10-12 років), тому що в дитячому віці рефлексивна діяльність і самосвідомість ще недостатньо сформовані; крім того, в житті дитини всі значимі зміни практично повністю залежать від її близького оточення.

**Якщо за дистанційним запитом звертаються батьки щодо проблем дитини, їм можна рекомендувати наступне:**

• Серйозне і співчутливе ставлення близьких дорослих, їхні поради, підтримка допоможуть дитині пережити труднощі і знайти собі друзів. Вислуховувати дитину, якій необхідно поділитися своїми турботами.

• Ви можете подивитись, в чому причина проблем дитини. Обговорити з нею: допомогти проаналізувати ситуацію, вибрати підходящий варіант поведінки, навчити бути терплячою і послідовною у своїх діях.

• Дати дитині відчути, що батьки розуміють її образу, страх, гнів, самотність.

• Підбадьорити дитину, щоб вона використовувала нові зразки поведінки на практиці. Якщо спроби були невдалими, обговорити з нею, як можна змінити тактику.

• Якщо дитина надто вразлива (схильна до образ, плаксива, запальна), порадити дитині поспостерігати, як спілкуються між собою інші дітлахи.

• Якщо у дитини труднощі у соціалізації - запропонувати деякі ритуальні дії - ритуали вітання і прощання, найпростіші для виконання соціальні дії.

• Особистим прикладом вчити піклуватися про інших. Серйозно ставитися до дитячих уподобань.

**Якщо за запитом звертається дитина:**

• Встановити контакт на основі довіри.

• Надати дитині підтримку. Виявити її ресурси, сильні сторони і зони розвитку.

• Спонукати розповісти про ситуацію, що склалася.

• Підтримати бажання дитини до змін.

• Рекомендувати поділитися своїми переживаннями з батьками.

• Потурбуватися про соціальний контекст (оточення, умови життя, тощо).

**Назвемо методи психологічної роботи з батьками в умовах дистанційного консультування:**

1. Кейс-методи. Технологія дистанційного навчання, заснована на наборах текстових, аудіовізуальних та мультимедійних матеріалів та їх розсилці.

2. Семінари - знайомство з літературою, техніками, вправами, відпрацювання практичних навичок.

3. Психологічна освіта в онлайн-режимі. Створення цікавого відеоконтенту, прямих ефірів, вебінарів, відео-інструктування, електронних бібліотек, колекцій відеофільмів для організації психологічного кінозалу.

4. Психологічна профілактика на віддаленому доступі. Попередження виникнення явищ дезадаптації учасників освітнього процесу, розробка конкретних рекомендацій для педагогічних працівників, батьків з надання допомоги в питаннях виховання, навчання і розвитку з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, в тому числі і з питань психологічного супроводу дистанційного навчання, а також прищеплення навичок копінг-поведінки всім суб'єктам освітнього середовища; навчання їх навичкам саморегуляції (різновікові, цільові групи) через вебінари, онлайн-трансляції.

5. Індивідуальні дистанційні консультації. Застосування у діяльності практичного психолога форм і методів екстреної та кризової психологічної допомоги (в т.ч. в дистанційному форматі), з метою швидкого зниження можливих негативних ефектів (паніка, страхи, тривога, агресивні прояви).

6. Сімейні (парні) дистанційні консультаціі – з урахуванням диференційного підхіду до кожної сім'ї.

7. Психологічна комп'ютерна діагностика. Можлива через психодіагностичні сайти, портали.

Ще одне важливе питання – що робити з **дитячими, підлітковими, дитячо-батьківськими групами**, котрі традиційно організовувалися у закладах освіти до встановлення режиму карантину?

Фахівці пропонують такий алгоритм переведення груп до онлайн-формату: підготувати домовленості учасників щодо об'єднання їх у групи в одному з месенджерів (WhatsApp; Viber; ін.); організувати робочі групи в месенджері; сформувати мотивацію до зустріч в Zoom чи на іншій платформі для дистанційного спілкування; провести першу зустріч на дистанційній платформі; розпочати планові онлайн-заняття.

Підготовка домовленостей учасників щодо об'єднання їх у групи в месенджері - це обов'язковий етап роботи. Тут потрібно попрацювати з кожним учасником, повідомити про свої наміри зберегти стосунки і продовжити роботу. На цьому етапі треба бути готовим до того, що можна отримати відмови від окремих учасників. Діти і дорослі можуть посилатися на небажання долучатись до нових правил, змінювати формат занять. В такому випадку варто домовитись про можливість збереження телефонного контакту упродовж усього дистанційного режиму. Практика показує, що до месенджерів долучаються біля 80% учасників живих груп.

Потім варто укласти графік контролю за повідомленнями в групі. Важливо, щоб учасники отримували відповіді на свої питання, діти і підлітки знали, що на їхні повідомлення, пости та фото реагують. Для дошкільнят і молодших школярів можна записувати голосові повідомлення зі словами підтримки і зворотного зв’язку. На вихідні дні оголошується режим тиші.

Організація робочих груп у месенджері передбачає розміщення інформаційних текстів, пропозицію різних форм активності: розміщення батьками, дітьми фото творчих робіт, зйомка і розміщення в групі відеороликів на різні теми, тощо.

Формування мотивації до зустрічі на онлайн-платформі передбачає відповіді на запитання: як ми це будемо робити? чого ми хочемо досягнути? Іноді фахівці стикаються з ситуацією, коли клієнти виявляють багато страхів і тривоги перед такою роботою: «Чи впораюсь я?», «Чи це взагалі можливо?», «Я не впевнений, що зможу все ввімкнути, скачати і прочитати». Тож нам важливо пояснювати, страхувати, допомагати, підтримувати, спрямовувати.

Саме тому першу зустріч на онлайн-платформі важливо проводити удвох: один спеціаліст проводить заняття, інший - підтримує, пише в месенджер, допомагає по телефону.

На першій зустрічі важливо зафіксувати все, що відбувається, на фотографіях. Їх розміщення в месенджер-групі може вмотивувати до участі тих, хто від першої зустрічі відмовився.

Взаємодію у групі важливо розпочинати зі спільної руханки. Це можуть бути елементи фізичних вправ з додаванням кінезіологічної практики, пальчикової гімнастики.

Наводимо приклади модифікації відомих ігор для онлайн-формату.

Варіанти ігор на зразок «Садівник», «Так» і «ні» не промовляти, «чорне» й «біле» не казати». З одного боку, це достатньо прості ігри зі словами, в онлайн-форматі ж ці ігри стимулюють учасників звернутися до інших гравців. В учасників, як у дітей, так і у дорослих, часто виникає уявлення, що спілкуватися треба лише з ведучим або через ведучого як через організуюче начало. Ігри такого плану допомагають учасникам налаштуватись на діалог між учасниками. Правила цих ігор можна і потрібно змінювати, модифікувати.

Наприклад, гра «Горобець». Кожен учасник говорить, яким деревом він стане. Важливо, щоб назви дерев не повторювались. У ході ігор відтворюється діалог: « - Хто летить? – Горобець. – Як він мовить? – Цінь-цвірінь! – Летить куди? (гравець називає будь-яке дерево зі згадуваних, таким чином, наступний учасник включається у гру)». Після того, як правила засвоєні і всі гравці прийняли участь у грі, можна запропонувати замінити горобця на іншого птаха, або ж вибрати такі об’єкти, як, наприклад, літак, привид, Карлсон, Змій-Горинич і т.д.

Логоритмічні ігри, ігри з рухами. Це можуть бути добре відомі ігри, які часто визначаються в різних історіях як «ігри з залом»: «У оленя дім великий», «Ковпак мій трикутний», «Якщо весело живеться» і т.д. Підлітки та дорослі можуть запропонувати придумувати рухи до запропонованого римованого тексту. Це можуть бути слова і жести, які «ілюструють» слова, вони можуть мати кумедний зміст та викликати посмішку та задоволення від групової приналежності.

Розвиваючі ігри типу «Муха», «Відгадай, що в коробочці (мішечку)». Ця категорія ігор ідеально «вписується» в онлайн-формат. Інтернет-платформи дають можливість демонструвати ілюстрації для всіх учасників відразу. Тому завдання типу порівняти картинки та знайти відмінності, відповісти на питання щодо змісту картинки сприймаються дітьми, підлітками і навіть дорослими з інтересом.

Популярними є ігри із застосуванням особистих речей учасників.

Певним чином онлайн-формат дає можливість стати ближчими до нашого клієнта. При спілкуванні через екран виникає відчуття досить тісної співприсутності іншого. Для встановлення кращого контакту можна запропонувати юним учасникам піднести до екрану комп’ютера свою улюблену іграшку - або найсмішнішу чи найдивовижнішу іграшку… Діти можуть про неї розповісти, або ж ми самі можемо вгадати, що це за іграшка, озвучити її і т.п.

Або варіант гри в «Нісенітницю». Правила гри можуть звучати так: «Візьми до рук один із трьох предметів, піднесених до екрану, так, щоб ми не побачили. Я скажу фразу, і ти покажеш свій предмет - подивимось, що з цього вийде. Отже, ти любиш поласувати зранку…» і т.д.

Різні види загадок: шаради, анаграми, метаграми. Загадки можна не тільки відгадувати, але і вчитися придумувати. Цілком може вийти «Конструкторське бюро загадок». Наприклад, кожен гравець отримує кілька слів, про які він буде складати загадки під час зустрічі. Ці слова можна попередньо надіслати учаснику через особисті повідомлення. Можна також запропонувати різні форми складання загадок. Наприклад, «Придумайте три прикметники, важливі для цього предмету. Тепер поряд з прикметниками напишіть іменники, які би теж пасували до цих прикметників. А тепер те, що вийшло, додайте до конструкції «… але не», «не…». Спробуємо відгадати загадки один одного». Приклад такої загадки: «Зелена, але не огірок, стрибуча, але не м’ячик, очкаста, але не сова. Хто це?». Така форма роботи буде цікавою і для дітей, і для дорослих. [8]

Вище наведені лише деякі форми роботи, які пройшли перевірку практикою під час дистанційного спілкування з дітьми. Фахівці, які практикуватимуть групові онлайн-заняття, зможуть для себе вибрати щось із запропонованого, або ж придумати свої способи та прийоми взаємодії з доросло-дитячим контингентом.

Отже, сучасна психологічна практика накладає на психолога особливу відповідальність – не тільки здійснювати супровід освітніх інновацій та підтримувати усіх учасників освітнього середовища стосовно збереження їхнього психологічного здоров'я, а й опановувати нові форми й засоби взаємодії з дітьми та дорослими, а саме технології віртуальної взаємодії.

Варто пам’ятати, що дистанційні форми надання психологічної допомоги накладають додаткову відповідальність на спеціаліста щодо дотримання принципів етичного кодексу психолога, зокрема, чіткого визначення меж своєї компетентності, застосування лише надійних і валідних методик, відсутності маніпулювання клієнтом тощо [1, 2].

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що дистанційні форми роботи, зокрема, такі, як діяльність віртуальної психологічної служби, е-консультування, онлайн-тренінги та навчальні курси, мають великі перспективи, і клієнти все частіше і частіше надаватимуть їм перевагу.

Завдання ж психологічної науки – розробляти методологію такого виду допомоги, практичний інструментарій діагностичної, психотерапевтичної та корекційно-розвиткової роботи, адаптувати існуючі методики до умов дистанційної роботи психолога з клієнтом.

Саме за умови такого зустрічного руху клієнти отримуватимуть якісні послуги, а психологи – зможуть їх надавати, спираючись на сучасні досягнення науки і практики.

Феномени онлайн-взаємодії у консультативному та груповому процесах лише вивчаються, тому фахівцям слід досить обережно застосовувати ці форми роботи у своїй практиці. Разом з тим, тих, хто вже має досвід подібної практики, запрошуємо поділитися своїми надбаннями у професійному співтоваристві. Це можна зробити на тематичних сторінках соціальних мереж, на професійних форумах та у тематичних мережевих групах з визначеною проблематикою.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Акименко Ю.Ф. Дистанційне психологічне консультування: відповідь сучасних інформаційних технологій вимогам сьогодення. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія* : збірник № 2 (3). Чернігів: ЧДТУ, 2013. С. 42–45.

2. Етичний кодекс психолога. *Основи практичної психології* / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ: «Либідь», 1999. С. 504–509.

3. Ермолаева А.В. Особенности дистанционного психологического консультирования детей и родителей, находящихся в кризисном состоянии: материалы вебинара, 29 апреля, 2020. Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2020. URL: <https://www.rospsy.ru/node/455>.

4. Мицько В.М. Специфіка дистанційного психологічного консультування в мережі Інтернет. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів. 2011. №1. С. 68-80.

5. Рубцов В.В., Лебедева С.В. Виртуальная психологическая служба. *Психологическая наука и образование*. 2002. № 1. C. 87-98.

6. Карабин Т.В. Віртуальна комунікація: структура та соціально-психологічна специфіка. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2008. Вип. 13, ч. 1. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\_gum/znpfsp/texts.

7. Психологическое консультирование онлайн / под ред. В.Ю. Меновщикова, В.В. Колпачникова, Е. Панькова. *Научно-практический журнал.* №2. Москва: 2010. URL: http://sites.google.com/site/psyfedonline/magazine.

8. Ушакова Т. Групові форми психологічної роботи з дітьми та підлітками онлайн. 2020. URL: <https://psy.su/feed/8252/>

9. Филимонова Н.И. Дистанционное психологическое консультирование: количественные показатели, варианты и способы. *Международный научный журнал «Синергия наук»*. Санкт-Петербург, 2019. URL: <http://synergy-journal.ru/archive/article4146>.

10. Шевченко И. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet. 1999. URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/shevchenko>.

11. Baker, J., Parks-Savage, A., and Rehfuss. Teaching Social Skills in a Virtual Environment: An Exploratory Study. *The Journal for Specialists in Group Work*, 34 (3), M., 2009. P. 209-226. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01933920903039195.

12. Hull, K. Computer / video games as a play therapy tool in reducing emotional disturbances in children. Liberty University, Lynchburg, Virginia. Dissertation, 2009. 153 p. URL: <https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1282&context=doctoral>.