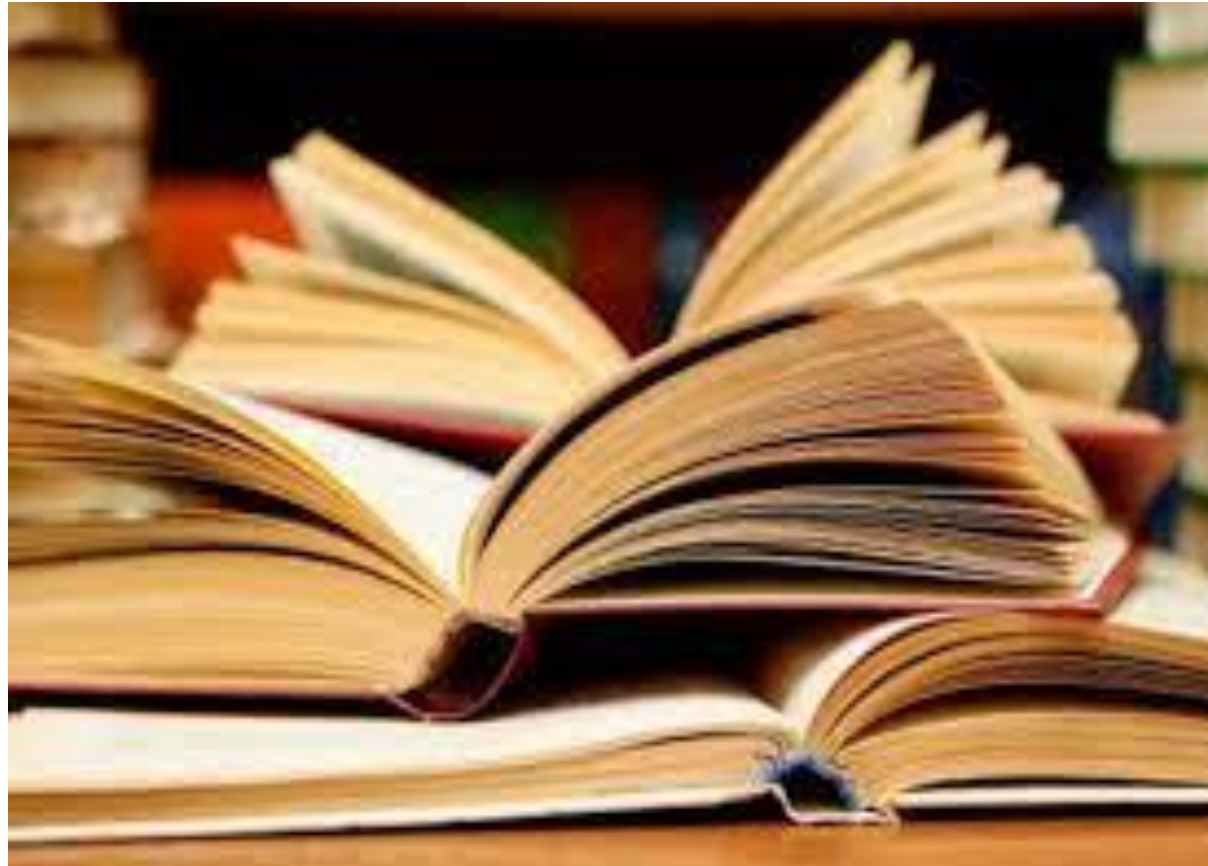


НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ імені ІВАНА ЗЯЗЮНА
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ НАВЧАЛЬНО - ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС «ЛІЛЕЯ»

Павлик Н.В., Овсієнко С.В.

УРОКИ МУДРОСТІ

**Систематизація отриманих знань,
рефлексія отриманого досвіду
гармонізації власного психологічного
здоров'я**



За авторською програмою Павлик Н. В., доктора психологічних наук, старшого наукового співробітника, провідного наукового співробітника відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

— Наш курс добігає кінця. Але це не означає, що гармонізація психологічного здоров'я кожного з нас завершилася. Мудреці говорять, що досконалості немає меж. Тому прагнути до досконалості й гармонізувати себе потрібно все життя.

За час наших занять ви одержали знання про принципи й методи роботи над собою. Тепер слово за кожним з вас: від того, наскільки ви захочете використати ці знання у своєму житті залежить ступінь гармонійності вашого психологічного здоров'я й, відповідно, гармонійність відносин з людьми.



*Не існує такого віку,
в якому пізно
змінювати свою долю*



© Твій світ

Висловлювання
духовної
мудрості, на які
потрібно
опиратися в
подальшій роботі
над собою

Ми усі вчимося в школі під
назвою Життя. Кожна
людина й кожна подія —
твій універсальний
учитель.

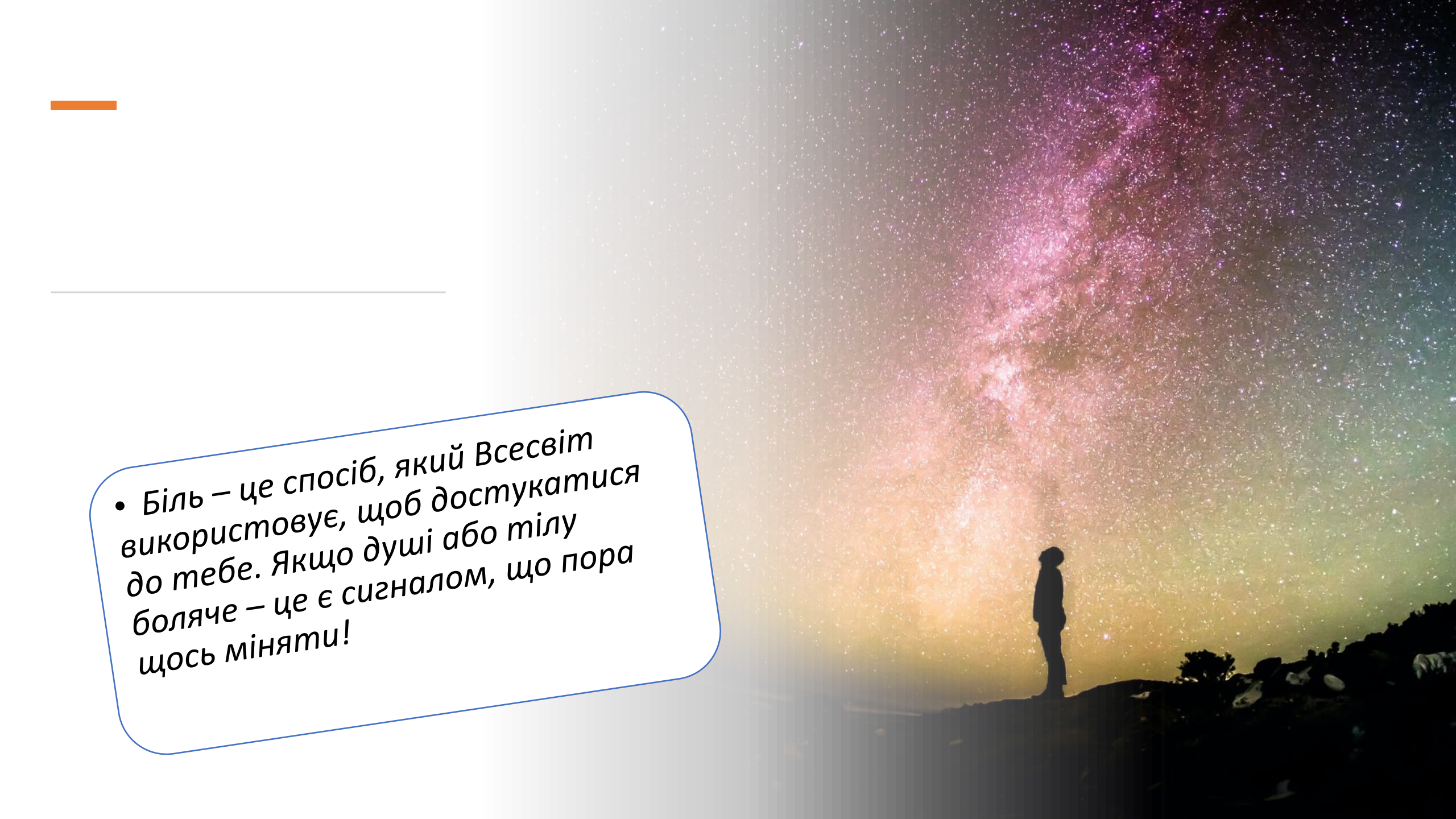
Успіху досягають
лише ті,
хто готовий
за нього боротися ©

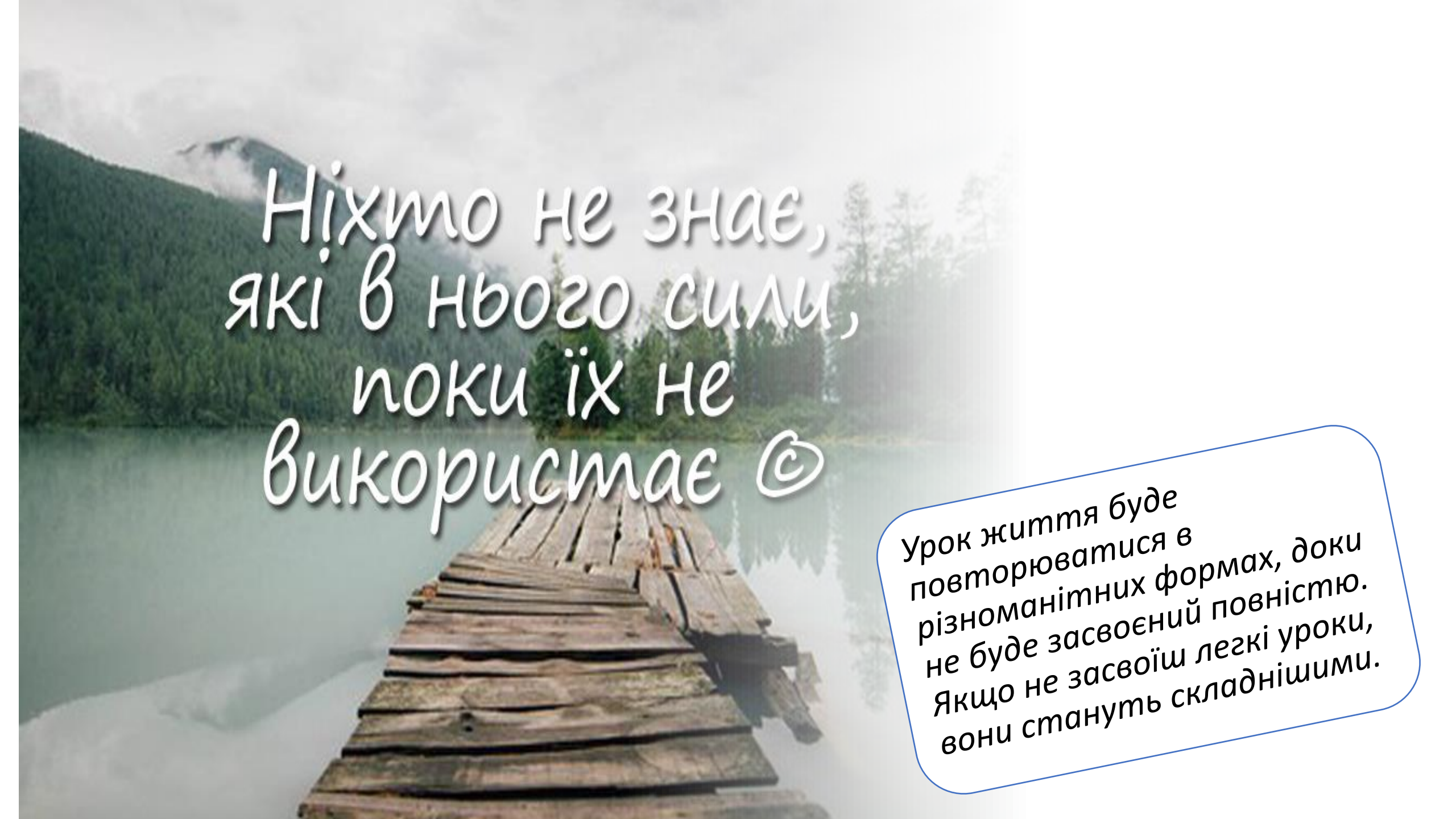
Невдачі – це невід’ємна
частина успіху. Кожен
промах можна
проаналізувати й
перетворити в новий
успіх!






Інші люди або зовнішні проблеми – це точно відбиття твого внутрішнього стану. Якщо зміниш свій внутрішній світ – зовнішній світ так само зміниться для тебе.

- 
- Біль – це спосіб, який Всесвіт використовує, щоб достукатися до тебе. Якщо душі або тілу боляче – це є сигналом, що пора щось міняти!



Ніхто не знає,
які в нього сили,
поки їх не
використає ©

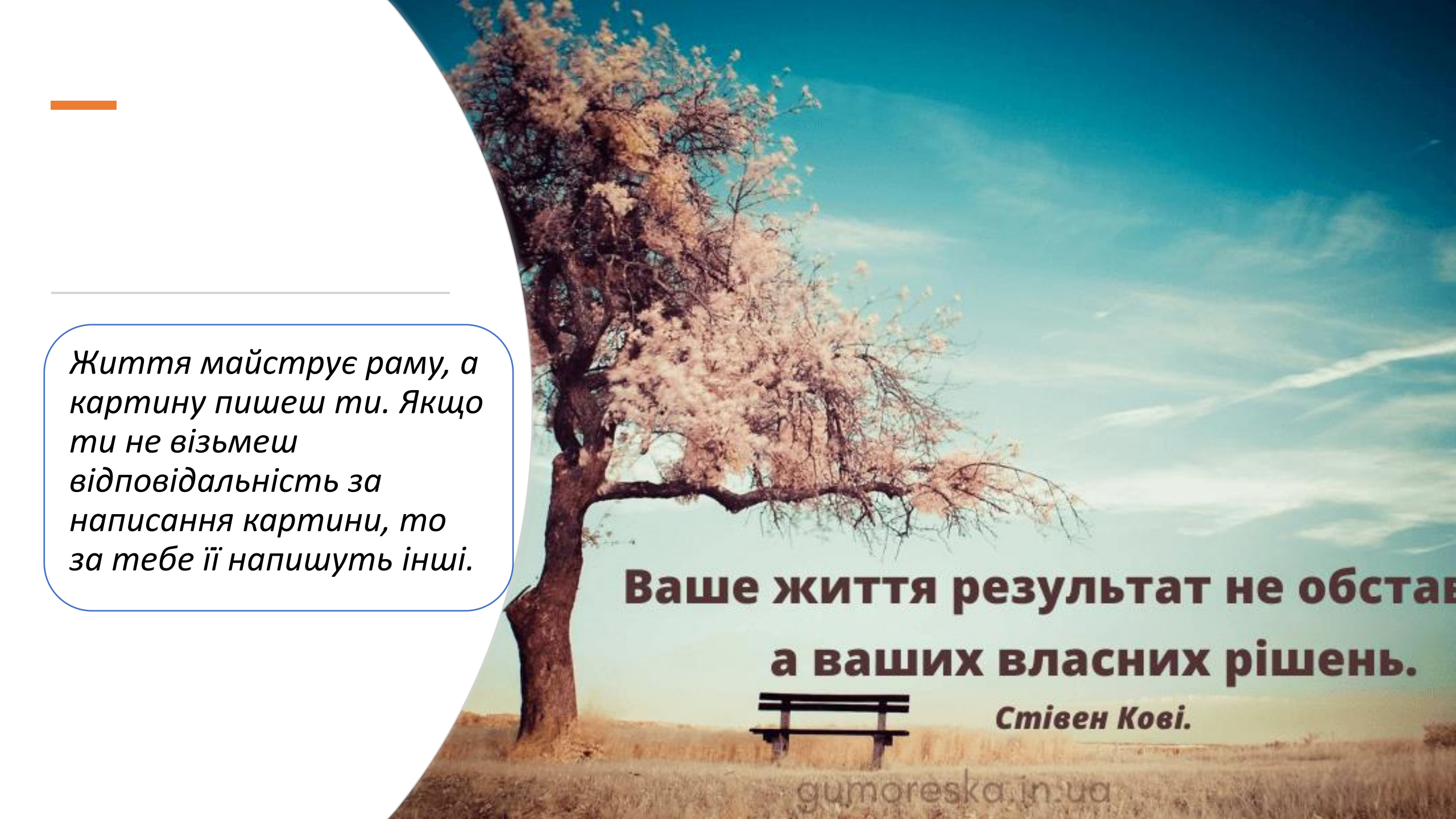
Урок життя буде
повторюватися в
різноманітних формах, доки
не буде засвоєний повністю.
Якщо не засвоїш легкі уроки,
вони стануть складнішими.



Ти ніколи не переплинеш океан, якщо
боятимешся втратити берег із виду.

Христофор Колумб.

Ти зрозумієш, що урок
засвоєний тоді, коли
твоя поведінка
зміниться.
Мудрість досягається
практикою.



Життя майструє раму, а картину пишеш ти. Якщо ти не візьмеш відповідальність за написання картини, то за тебе її напишуть інші.

**Ваше життя результат не обставин,
а ваших власних рішень.**

Стівен Кові.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Психодіагностика за методикою. «Психологічне здоров'я особистості»
(вторинний зріз) з інтерпретацією результатів.

Павлик Н.В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» : Практ. посіб. – Київ: ФОП Паливода А.В., 2022. – С. 16-21. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://lib.iitta.gov.ua/732761/1/Програма%20гарм.пс.здор.16%20%283%29.pdf>

Мета: самопізнання динаміки стану свого психологічного здоров'я.

Після проведення опитувальника психолог пояснює учасникам, як підраховувати бал по кожній шкалі критеріїв психологічного здоров'я (суми балів по горизонталі).

Учасники самостійно підраховують свої результати. Під час підрахунку результатів психолог роздає всім анкети з 1-го заняття з уже підрахованими результатами. Таким чином, учасники одержують можливість не тільки довідатися про стан свого психологічного здоров'я, але й побачити психологічні зміни, які відбулися з ними за час оволодіння навичками гармонізації психологічного здоров'я.

Аналіз змін, які відбулися порівняно з 1-м заняттям, як правило, показує позитивну динаміку гармонійності психологічного здоров'я (зростання позитивних показників і зниження негативних).



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «Соковижималка» (30 хвилин).

Реквізит: 3 аркуші ватману із зображенням (або написами) апельсинів, склянки апельсинового соку, вичавлених апельсинів; стікери, ручки.

Ведучий вивішує на дошці три великих плакати з малюнками або пише словами:

- 1) апельсини
- 2) склянка жовтогарячого апельсинового соку
- 3) вижимки з вичавлених апельсинів

Кожний з учасників одержує по 2-4 аркуші паперових самоклеюк. На них він може написати те, що залишилося в пам'яті до фіналу тренінгу. Невеликий текст із назвою або описом тренінгових процедур, ігор, завдань, вражень тощо. Потім, по сигналу ведучого, ці аркуші можна буде вклеїти на відповідні плакати.

На плакат з апельсинами – те, що ще не знайшло закінченого вигляду, що потрібно додумати, до чого буде необхідно повернутися.

На плакат зі склянкою свіжевичавленого соку можна наклеювати те, що радувало, надихало, зміцнило фізичні й духовні сили;

На плакат з відходами соковижималки наклеїти те, що не сподобалося, було зайвим, образливим, не актуальним, дратувало.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Коли роботу закінчено, слід обговорити ефективність роботи нашої «соковижималки»:

- чи багато тем виявилися не опрацьованими;
- чи багато відносин залишилися не проясненими;

- чи багато конфліктів не знайшли свого вирішення;
- про що змусив тренінг задуматися;
- що я хочу довідатися ще про себе, про психологічне здоров'я, у якому напрямку планую самоосвіту;
- які "смачні" моменти тренінгу порадували нас у спільній роботі;
- що надавало сили, впевненості;
- яку "спрагу" (у чому?) допоміг мені тренінг угамувати;
- що хотілося б виправити в собі;
- які моменти зустрічі краще б не відбувалися взагалі;



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС



Вправа "Клубок" (10 хвилин)

Реквізит: клубок ниток.

Вся група стає у коло. Учасники передають один одному клубок ниток, говорячи, що значить для нього ця людина, вимовляючи побажання, слова подяки (будь-якому учасникові, не обов'язково сусідові). Поступово середина кола перетворюється у візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершене, кожен учасник тримає свою нитку, і група хвилину стоїть із заплющеними очима, прагнучи відчутти іншу людину.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Рефлексивна вправа «Зустріч на завершення»

Мета: рефлексія отриманого досвіду, визначення планів щодо подальшої гармонізації власного характеру.

Інструкція: «Наш тренінг по гармонізації психологічного здоров'я закінчується. Сьогодні в нас заключне заняття. Давайте підведемо підсумки: що дали кожному з вас ці заняття? Який корисний досвід був отриманий? Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було самим корисним? Що було самим складним? Що Ви дізналися нового про себе? Що пам'яталося найбільше? Чи все ви встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б довідатися? Чи може ви хочете подякувати кому-небудь? Зробіть це "тут і тепер"». Розповідайте про свої думки, почуття.

Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дав їм цей курс.





ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Домашнє завдання:

Домашнє завдання: написати план гармонійного особистісного розвитку, що допоможе вам скинути непотрібний багаж негативних рис і стане показником подальшого шляху гармонізації характеру.